

بودو جلوبال العربية

في المجلة:

نيكولاي سميرنوف
علي معوضه
جهانجير شاخمورادوف
ميخائيل باكالوف
سيرجي أورلوف
ألكسندر سكالوزوب
ناتاليا ستافييفا
الكسندر سيفكوف
ألكسندر كابانوف
سيرجي جيراسيموف
أليكسي كوستيريف
يفغيني غاليتسين
ياروسلاف لياشينكو
تمارا شيبكوف
نيكولاي بوشين



الألبوم الدوري المرسوم «بودو جلوبال».
مجلة للذين هم مستعدون للقتال والعيش.

يتم إصدار الألبوم السنوي من قبل:
© منظمة «الاتحاد الفيدرالي للرياضات القتالية الحديثة في روسيا»
جامعة نوفوسيبيرسك للثقافة البدنية والرياضة والصحة باسم ب. ف. ليسجافت.

عنوان التحرير:
١٨٨٨٢٠، منطقة لينينغراد، بلدة روشينو، شارع سوشاليستيتشيسكايا، ١٩

الموقع الإلكتروني:
budoglobal.info

هاتف التحرير:
+7 903 3333 681

الهاتف للتوزيع والإعلانات:
(للمتحدثين باللغة الروسية)
+7 908 7785 907
(للمتحدثين باللغة العربية)
+7 969 7070 159

مجلس التحرير:
كونستانتين بيلوي، يفغيني فولكوبوف، راميل غاباسوف، عثمان ديبايف، أوليغ زاخاروف، فلاديمير إيراشوف، ألكسندر إنشاكوف،
أليكسي كوسترييف، أليكسي ليفيتسكي، ماكس ليفينتاس، ألكسندر بولوفينكين، ليونيد بوبوف، ألكسندر سولوفيفوف،
جهانغير شاهموردوف، أليكسي شتورمين، ألكسندر ياكوفليف.

مجلس المراقبة:
إيفور سيدوركيفيتش (رئيس، روسيا)، باختيور روزيكوف (أوزبكستان)، ياشوزاك ماميتنازاروف (تركمانستان)،
سانتياغو سانشيز (إسبانيا)، جورج بيرمان (الولايات المتحدة الأمريكية)، جوردون شيلشر (أستراليا)،
محمد تهماسيبي (إيران)، فالتاين موروه (نيجيريا).

رئيس التحرير:
نيكولاي سميرنوف (البريد الإلكتروني: smirnov@budoglobal.info)

رئيس تحرير النسخة العربية من مجلة «بودو جلوبال»:
علي معوضة (البريد الإلكتروني: ali@budoglobal.info)

المدير الفني، مدير الإصدار:
دميتري روغوف (البريد الإلكتروني: dr@budoglobal.info)

رؤساء التحرير الإقليميون:
أوليف أفديش (كالينينغراد)، ميخائيل باكالف (أوليانوفسك)، أوليف بيكيتوف (بيلغورود)،
فيتالي بورديوغوف (فلاديفوستوك)، أليكسي بوريصوف (منطقة سمارا)، نيكولاي بوتشين (يكاترينبورغ)،
فيكتوريا فوك (بيترزافودسك)، أليكسي فولكوف (سانت بطرسبرغ)، ماريا دافيدوفا (موسكو)،
يفغينيا إفسيوكوف (جمهورية دونيتسك الشعبية)، أليكسي يفريموف (كيمبروفو)،
دميتري كوبكا (منطقة لينينغراد)، ياروسلاف لياشينكو (روستوف-نا-دونو)، أليكسي أوفودوف (فولوغدا)،
ماكسيم بوتوروكين (منطقة موسكو)، أوليف ستراغونوف (تشيليابينسك).

المواد المرسلة لا تخضع للمراجعة.
لا تتحمل هيئة التحرير مسؤولية محتوى المواد الإعلانية.
قد لا تتطابق آراء مؤلفي المقالات مع وجهة نظر هيئة التحرير.

جميع المواد الواردة في هذا الإصدار (بما في ذلك التصميم) هي موضوع لحقوق الطبع والنشر. يُمنع منعا باتا نسخ أو توزيع
أو استخدام المعلومات بأي شكل من الأشكال، سواء إلكترونياً أو مطبوعاً، دون الحصول على موافقة موثقة من صاحب
الحقوق (هيئة التحرير).

2 الافتتاحية

نتائج العام الماضي، الواقع الحالي، التوقعات والخطط المستقبلية.

8 لمحة من تاريخ «SENE»

بحلول صيف عام 1976، ازداد عدد المشاركين في المجموعات الإضافية لمدرسي المدرسة (التي أصبحت بالفعل «SENE»)، وبلغ حوالي ألف وخمسمائة شخص.

14 واحد منا

في العديد من مسابقات الفنون القتالية في سانت بطرسبرغ، يمكن ملاحظة شاب نحيف متوسط الطول، بابتسامة جميلة تظهر من تحت لحية صغيرة...

18 مدرب الأبطال

لطالما اشتهرت مدينة أوليانوفسك برياضيها ومقاتليها في مختلف فنون القتال. المدربين والمُدرِّبون الموهوبون يخرجون رياضيين موهوبين. وهناك أيضًا أشخاص فريدون تمامًا!

22 كومات بودو لي هاسديل

قطع هاسديل مسارًا فريدًا في الرياضة الاحترافية، حيث أصبح بطل أوروبا في الكيك بوكسينغ للمحترفين وبطل العالم في فن الـ MMA الياباني - الشوت بوكسينغ.

28 الطريق إلى المعلم

يُقال إن هناك مغربيًا يدعى 'المعلم المرعب' جاء من مكان ما في الشرق، ينتقل في الجنوب وفي موسكو من صالة لأخرى، ويهزم الجميع...

36 الوقوف كعمود

أه، إن الغرب هو الغرب، والشرق هو الشرق، ولن يتحركا من مواقعهما...

40 العضلة الحرقفية القطنية - القلب اللمفاوي للرياضي

اختلال وضعية هذه العضلة وتوترها وأداؤها يؤدي حتمًا إلى مشكلات معقدة لا يقدرها حق قدرها لا المتخصصون ولا المرضى.

44 من تاريخ المصارعة

بحلول القرن السادس عشر، نجد في الغرب أول دليل عن المصارعة—وهو كتاب فابيان فون أيرسفالد "فن المصارعة"، الذي نُشر عام 1539...

52 على درب "الترانزيت الروسي"

فياتيسلاف إيفغينييفيتش باركوفسكي، أحد أبرز وأكثر الشخصيات تميزًا في الكاراتيه في لينينغراد...

54 كابويرا. قطعة من البرازيل على ضفاف الفولغا.

أصول الكابويرا تعود إلى الرقصات والألعاب وفنون القتال الأفريقية...

62 فيديجيتال: الحرب والسلام

لا شك أن التقدم يجلب إلى حياتنا تحسينات وراحة، ولكنه أيضًا يزيد من خطورة البقاء على قيد الحياة...

64 أساسيات التفكير

يميل الإنسان المعاصر إلى اعتبار عملية التفكير أمرًا طبيعيًا. لكن القليل فقط من الناس يتأملون في أساسياته، والوقت والظروف التي يتم فيها تشكيله.



نيكولاي سميرنوف

رئيس تحرير مجلة "بودو جلوبال"،
أستاذ، حاصل على الدرجة العاشرة (دان 10) في الكاراتيه، مايدزين،
مدرب مشرف في روسيا،
عضو فعال في الأكاديمية الروسية للكاراتيه.

سنة ألفين وأربعة وعشرون قرعت أجراسها، ودوت أصواتها، وها نحن الآن نعيش بالكامل في العام الجديد، ألفين وخمسة وعشرين. نحن، في هيئة التحرير، تعمّدا الانتظار حتى يمر "رأس السنة" العام، ورأس سنتنا الروسية الخاصة "رأس السنة القديمة"، حتى نتمكن من تهنئة الجميع. وانتظرنا أيضاً رأس السنة الصينية، والإندونيسية، والفيتنامية! احتفلنا بيوم المدافع عن الوطن، وأسعدنا النساء الجميلات في اليوم العالمي للمرأة. لن نتظر أكثر من ذلك، هذا يكفي — نهني الجميع بالأعياد الماضية!

وفيما يلي، نعرض استطلاعاً قصيراً — إجابات لعدد من "الخبراء الموثوقين" كما يُقال، من كالينينغراد إلى فلاديفوستوك. الأسئلة بسيطة ومباشرة:

1. ما رأيك في عام 2024 جلبت إلى حياتك، حياة البلد والعالم؟
2. ماذا تنتظر في حياتك، حياة البلد والعالم في 2025؟

ماكس ليفنتاس ، كالينينغراد

على الرغم من أن الرياضة المحلية تعيش منذ عدة سنوات تحت ظروف عقوبات شديدة، إلا أن روسيا اتخذت مسارا للعودة إلى النظام الرياضي العالمي. تحديد الاتجاه الرئيسي لسياسة البلاد في مجال الرياضة هو إنجاز مهم لعام 2024. ومن بين الأحداث البارزة المرتبطة بهذه العملية المعقدة كانت ألعاب دول بريكس التي أقيمت في كازان وموسكو.

بالنسبة لكالينينغراد، كان العام المنصرم عامًا ذروة للنشاط السياحي. هذا الاتجاه، إلى جانب البنية التحتية الرياضية المتطورة، أبرز بوضوح إمكانية تحول المنطقة إلى مكان لاستضافة أكبر المنافسات على مستوى روسيا والدول الصديقة.

بالنسبة لي ولزملائي في نادي "الفريق"، و"تحالف فنون القتال"، ومجلة "بودو جلوبال"، مر العام الماضي تحت شعار تعزيز مفهوم فعالية ليس لها مثيل في عالم الفنون القتالية. جوهرها يكمن في توحيد جميع محبي فنون القتال ضمن إطار مهرجان يُقترح إقامته سنوياً في كالينينغراد. في بعض الجوانب، سيكون هذا تكراراً لتجربة فريدة وناجحة لألعاب أولمبياد فنون القتال "الشرق-الغرب". لكننا نخطط لبعض الابتكارات التي نراها مثيرة للاهتمام. الكلمة الرئيسية هنا هي — الوحدة. وهذه هي المهمة الأساسية للمشروع: كسر الاتجاهات السائدة اليوم في الرياضة، والتي تتمثل في التفكك والإدارة الصارمة، وجعل المهرجان أداة فعالة لتشكيل علاقات موحدة جديدة في عالم الرياضة المعاصر.

في عام 2025، بدأ المرحلة الثانية من تنفيذ مفهوم تطوير رياضة الأطفال والشباب في روسيا. الجميع يعلم منذ زمن أن العائق الأكبر أمام ذلك هو الإفراط في التسويق التجاري. أنا، مثل كثير من زملائي، أمل أن يتمكنوا أخيراً من وضع النظام في هذا المجال على المستويين الحكومي والإقليمي، مما يفتح الطريق للشباب الموهوبين نحو الرياضة. والأهم من ذلك — تشجيع الأطفال وشبابنا و"المخضرمين" على ممارسة الرياضة بانتظام، والالتزام بقيم نمط الحياة الصحي والنشط.

بالنسبة لي، أتوقع من عام 2025 تحقيق ما خططنا له. أنا مقتنع بأن مهرجاننا قادر على أن يكون نقطة انطلاق لتحويل منطقة كالينينغراد إلى إقليم للتعاون بين روسيا والدول الصديقة، وحتى تلك التي لم تكن صديقة بعد، على أساس رياضي قوي. وسيتركز عمل "تحالف فنون القتال" في منطقة البلطيق و"شريكتنا القيم" مجلة "بودو جلوبال" — على هذا الهدف.



بالمناسبة، لاحظوا كيف يتصرف السيد ت. بكل احترام في حضوره، متواضعاً ويقف في الصف الثاني. عمل ممتاز يا ماكس ميخايلوفيتش! يعرف كيف يضع نفسه في مكانه.

ألكسندر سولوفيوف، سانت بطرسبرغ

ماذا جلب لي شخصيًا ولنا جميعًا عام 2024؟ السؤال بسيط جدًا، لكن من الصعب الإجابة عليه فورًا...

أولاً وقبل كل شيء، هذا العام جعلنا ندرك أن العملية الخاصة (SVO) ليست نزهة سهلة. إنها عمل شاق ورتيب يتطلب من كل البلاد بذل جهود جسدية وروحية وفكرية كبيرة. برز الفرق بشكل أوضح وأشد بين المواطنين العاديين والمستهلكين. أغلق قناة التلفاز فور ظهور وجوه مصنعة مبتسمة بشكل مبالغ فيه لمشاهير "مهرجين". ولا يهم أين يحدث ذلك — على الجليد أو على المسرح: الوقت والمكان غير مناسبين.

في عالم فنون القتال كما في الحياة، تُروج الأحداث غير المهمة على نطاق واسع وبضجة كبيرة، بينما تُذكر الأحداث الجادة والعميقة بسطرين فقط. على سبيل المثال، لا يمكنني إلا أن أذكر أن عام 2024 كان مئوية ميلاد الأمير بوريس ميخايلوفيتش تيموفيف-غوليتسين. ولكل من يعرف هذا الأمر، هذا كافٍ.

في هذا العام، فقدنا عدة من قدامى المحاربين في عالم فنون القتال في سانت بطرسبرغ (وغيرها). علينا أن نحمل عبء متابعة طريقهم. علينا جذب الشباب، وإبعادهم عن "الأجهزة الإلكترونية"، وغرس القيم الصحيحة في السلوك والدراسة والحياة.

أما على الصعيد الشخصي، فأنا سعيد — حيث يحضر الآن الصغار جدًا، أحفاد أو حفيدات تلاميذي الأوائل. أمر رائع! سنعلمهم مجددًا أين "اليسار" وأين "اليمين". مشاعر منسية، لكنها ممتعة!

ماذا ننتظر من عام 2025 الجديد؟ ننتظر الأفضل. ونحن مستعدون (كما هو معتاد عند الروس) للأسوأ. والأهم — ننتظر ونؤمن بالنصر، بنصرنا!



ماريا دافيدوفا، موسكو

عام 2024 يذكّرني بإطلاق عدة مشاريع جديدة بارزة ضمن عمل اتحاد المبارزة الحديثة في روسيا:

1. تصوير ونشر سلسلة دروس فيديو عن المبارزة الحديثة (SMB)، ونشر دليل منهجي للمبارزة الحديثة تحت رعاية جامعة توليا الحكومية التربوية، وتصميم ونشر قصص مصوره عن المبارزة الحديثة للمبتدئين في الرياضة.
2. انضمام اتحادنا إلى فرع موسكو التابع للرابطة الروسية لفنون الدفاع عن النفس (RSBI)، وتنظيم مسابقات إقليمية كبرى في أكاديمية الرياضة "دينامو" في مجال المبارزة الحديثة، بمشاركة مئات الأطفال والمراهقين.
3. تنظيم سلسلة جلسات إعادة تأهيل وورش عمل للمحاربين القدامى في العملية الخاصة (SVO) الذين يعانون من بتر الأطراف، تشمل المبارزة الحديثة والرماية بالقوس، تحت رعاية الرياضات الإلكترونية، وهو أمر مهم وضروري في الوقت الحالي.
4. في 28 أبريل، وبالرغم من جميع الصعوبات، تم تنظيم النسخة الخامسة من كأس العالم التذكارية للمبارزة الحديثة في بودولسك، بمشاركة أكثر من 250 رياضيًا من 8 دول. كما أقيمت بطولتان إقليميتان لكأس اتحاد "لوكوموتيف" للمبارزة الحديثة ضمن معرض "روسيا" في مركز المعارض VDNH في جناح وزارة الرياضة الروسية.
5. أود أن أتمنى لنا جميعًا أهم شيء — النصر السريع في الجبهات، تحقيق السلام، وعودة جميع المقاتلين إلى منازلهم!



نيكولاي بوتشين، يكاترينبورغ



1. بالنسبة لي شخصيًا، كان عام 2024 مفرحًا بمنحي لقب "مستر الرياضة في الأيكيدو"، بالإضافة إلى حصولي على الحزام الأسود من الدرجة الخامسة (دان 5) في تن شين آيكيدو. كما أسعدني أيضًا نشر كتاب متخصص ودليل تدريسي خامس.
2. تزدهر مدينة يكاترينبورغ وتُسعدنا بمؤشرات تطورها سواء في المجال الاجتماعي أو في الإنجازات الرياضية.
3. بلا شك، تمر البلاد بأوقات صعبة، لكن رغم ذلك، انتصارات جنودنا تبت فينا التفاؤل بمزيد من الانتصارات وتطور روسيا.
4. في عام 2025، أتوقع تنفيذ مشاريع تطوير فنون القتال الرقمية والواقعية (فيدجيتال)، واستمرار الأنشطة العلمية والتجارب البحثية، وعكس النتائج في المقالات العلمية.
5. أتمنى للمدينة المزيد من الازدهار واستضافة عدد أكبر من الفعاليات الرياضية الدولية.
6. أولاً وقبل كل شيء، أتمنى انتصار روسيا بلا منازع في ساحات القتال وعودة جنودنا سالمين وأصحاء. كما أتمنى سرعة إصلاح نظام التعليم وتطوير الحركة الرياضية في الاتجاه الدولي بشكل مستقل عن اللجنة الأولمبية الدولية.

فيتالي بورديوقوف، فلاديفوستوك



في عام 2024، أصبحت فلاديفوستوك واحدة من عواصم الشباب في روسيا، وهو أمر أسعدني كثيرًا وأسعد سكان المدينة. هذا الأمر سمح بتعزيز الجهود لتطوير السياحة الشبابية والرياضة. خلال العام، أقيمت في المنطقة حوالي 80 فعالية على المستويات الدولية، والروسية، والإقليمية في مختلف المجالات. وكان من أبرز الأحداث الألعاب الرياضية الدولية الأولى تحت اسم "أطفال بريموريه"، التي أقيمت في الفترة من 18 إلى 23 فبراير من العام الماضي. شارك في المسابقات حوالي ألف رياضي شاب من كوريا الشمالية، والصين، وروسيا البيضاء، وأوزبكستان. جرت الألعاب في ملاعب فلاديفوستوك، وأوسورييسك، وأرسينيف. وكان من الفعاليات الجديدة أيضًا ألعاب الطلاب بعنوان "شباب بريموريه".

في عالم فنون القتال، أقيمت بطولات روسية شاملة في رياضات مثل الكودو، والبنكراتيون، والقتال اليدوي. بالإضافة إلى الفعاليات الوطنية الكبرى، نظمت في منطقة بريموريه مسابقات إقليمية لشرق روسيا في السامبو، والجودو، والكيوكوشنكاي، والموياي تاي. تواصل منطقة بريموريه تطوير البنية التحتية السياحية، وهو موضوع تم مناقشته أيضًا في عام 2024.

زار رئيس الدولة فلاديمير بوتين منطقة بريموريه في زيارة عمل جديدة، حيث التقى بالحاكم أوليغ كوجيمياكو وشارك في الجلسة العامة للمنتدى الاقتصادي الشرقي. خلال المنتدى، تم اتخاذ قرار بإنشاء مناطق تنمية دولية متقدمة في الشرق الأقصى، وأول هذه المناطق ستكون في بريموريه.

تُعتبر بريموريه تقليديًا واحدة من أكثر الوجهات السياحية جاذبية للسباحة الداخلية والدولية، حيث يختارها ثلث جميع المسافرين إلى الشرق الأقصى الروسي.

تستمر في المنطقة إنشاء منشآت سياحية جديدة ومجمعات سياحية كبيرة. في منطقة خاسان في إقليم بريموريه، يُخطط لإنشاء منتجع بحري يعمل على مدار السنة، وسيكون مشروعًا ذا أهمية على المستوى الفيدرالي. يقع المنتجع في خليج أليوت على ساحل بحر اليابان، وسيتمكن من استضافة حوالي أربعة آلاف سائح — ومن المتوقع أن يزور المنتجع أول الزوار في عام 2028. وقد حظي المشروع بدعم من رئيس روسيا فلاديمير بوتين.

في عام 2025، أتوقع لنفسي كمدرّب دخول تلاميذي الصغار المبتدئين إلى العملية التنافسية، وكذلك تحسين برنامج التدريب في مجال الفنون القتالية. أما من المدينة والمنطقة، فأتطلع إلى تنفيذ المشاريع الكبرى المخطط لها لهذا العام. ومن الدولة، أتمنى أن تصمد وتتجاوز الصعوبات المرتبطة بالوضع الدولي. الأهم هو الانتصارات، مما يعني تحقيق السلام والازدهار في أقرب وقت!

يُبنى بنشاط منتجع تزلج على الجليد يعمل طوال فصول السنة في مدينة أرسينيف في إقليم بريموريه على جبل أوبزورناي. يتم تنفيذ مجمع سياحي ضخم استنادًا إلى مدرسة الإقليم الرياضية للاحتياطي الأولمبي ومركز الرياضة والسياحة "Salut". كما تُقام حلّبات جليدية في مدن أوسوريسك، وناخودكا، وكافاليروفو.



أ.ب. شتورمين ممسكًا بمجلتنا بيده

هكذا يفكر مراسلوننا عن الماضي والمستقبل. من جهتنا، ونحن نختم تقرير عمل المجلة خلال العام... نعم، عدد القراء يزداد، وهذا أمر يسرنا للغاية. يعني هذا أننا نقوم بعمل مهم وضروري. ومع ذلك، ليس كل شيء يسير كما خططنا. للأسف، لم تثمر مبادرة المحررين الإقليميين كما كنا نتوقع. كنا نأمل أن يظهر "المختارون" أو "المعينون" أنفسهم من خلال تغطيتهم لمناطقهم، لكن بعضهم (والحمد لله ليس الجميع) اتضح أنهم مجرد شغلوا أمان غيرهم، وسنضطر للفصل معهم. لن تروا أسماءهم في هذا العدد.

من ناحية أخرى، فإن عمل بعض "الإقليميين" يستحق تقديرًا جادًا. على سبيل المثال، ميخائيل باكالوف، المحرر الإقليمي من أوليانوفسك، فهم مهمته تمامًا ويمثل بكل جدارة تنوع فنون القتال في منطقته. والأهم أنه لا يتحدث عن نفسه أو شكله فقط، بل بتواضع وكرامة عن الآخرين أيضًا. مثال يحتذى به. شكرًا على العمل الرائع، ميخائيل!

نعتبر قبول أليكسي بوريوسفيتش شتورمين الانضمام إلى هيئة التحرير من الحظ الكبير. من الصعب أن يوجد قارئ للمجلة لا يعرفه. إنه شخص أكثر من مستحق — يمكن القول إنه "أب" الكاراتيه السوفيتي، كما كنا جميعًا نراه في السبعينيات والثمانينيات، والذي، إلى جانب الكاراتيه، ساهم في تقنين معظم فنون القتال الرياضية في بلدنا. رجل اجتاز اختبارات جديّة دون أن يفقد نفسه، مظهرًا قوة روحية قيمتها أعلى بكثير من القوة الجسدية.

يشرفنا كثيرًا أن نكون إلى جانب أليكسي بوريوسفيتش في هيئة تحريرنا. سنسعد بمشاركة خطط التحرير معه واتباع نصائحه بكل سرور.

من هذا العدد، نقدم قسمًا جديدًا وجديًا بعنوان «الطب. الرياضة. طول العمر». سيتولى إدارته سيرغي أورلوف — طبيب ممارس ذو خبرة واسعة، وهو بالإضافة إلى حصوله على درجة دكتوراه في العلوم الطبية، مدرب في القتال اليدوي. بمعنى آخر، هو يعرف كيف يصلح الأمور بعد أن يفسدها. نحن واثقون أن هذا القسم سيحظى بجمهور واسع.

يخطط لإصدار قصص مصوره منتظمة للأطفال أطلقنا عليها اسم "مولتيبيلي". يجري حاليًا كتابة سيناريوهات الحلقات، ولكن تم العثور على فتاة موهوبة جدًا استطاعت أن تترك انطباعًا قويًا حتى في مرحلة الرسومات الأولية.

يجب أن نقول إن هذه ليست المرة الأولى التي نحاول فيها توسيع جمهورنا وتقديم صورة أكثر شمولاً عما يحدث في عالم فنون القتال. يبدو أن الأمور بدأت تتشكل هذه المرة، ونحن نعلن بحذر عن انطلاق مشروع «بودو جلوبال عربي» (باللغة العربية) و«بودو جلوبال انجلش» (باللغة الإنجليزية).

أخيرًا أصبح لدينا شركاء حقيقيون. سنرى كيف ستسير الأمور، ولكن في الوقت الحالي، نود أن نعرفكم على رسالة مدير النسخة العربية، علي معوضة. توجه الرسالة لكل من جمهورنا الناطق بالروسية والقراء العرب على حد سواء.



أعزائي القراء! عندما أنظر إلى حياتي، لا أرى سلسلة من الأحداث فحسب، بل أرى رحلة مليئة بال اكتشاف والتغيير. اسمي علي. لقد ولدت ونشأت في الجمهورية اليمنية، حيث كانت الأحلام تبدو بعيدة وأفاق تحقيقها محدودة. ولكن هنا، بين الشوارع المألوفة والوجوه المألوفة، ولد شغفي بالرياضة. إلى جانب العمل، كان للفنون القتالية دائمًا مكانة خاصة في حياتي.

تصدر مجلة بودو جلوبال منذ عدة سنوات وحظيت بجمهور يصل إلى مئات الآلاف من القراء. لكن للقراء الناطقين بالروسية! وبالتعاون مع رئيس تحريرها الأستاذ الكبير نيكولاي سميرنوف، قررنا كسب تأييد القراء العرب أيضًا. وهكذا ظهر مشروع "بودو قلوبل اربيك". مع كل عدد جديد من مجلتنا، سنعمل جاهدين على تعميق التفاهم المتبادل في عالم الفنون القتالية وإلهامك لتحقيق إنجازات جديدة. بصفتي محرر مجلة بودو جلوبال العربية، إلى جانب محمود عبد الفتاح، وهو بطل وفنان قتالي مشهور من مصر، وزملائي الروس، يسعدني أن أشارك معكم قصص المعلمين المتميزين والمدربين الملهمين والطلاب المخلصين، ليس فقط من روسيا ولكن أيضًا من العالم العربي.

الفنون القتالية هي أكثر من مجرد نشاط بدني. إنها فلسفة تعلمنا الاحترام والانضباط وتحسين الذات. يقدم كل نمط، من الكاراتيه إلى الجيو جيتسو البرازيلي والسامبو، نهجًا فريدًا للتدريب والتطوير الشخصي. نحن نعتزم لفت انتباهكم إلى مختلف جوانب الفنون القتالية: من التقنيات والتكتيكات إلى علم النفس والفلسفة والطب. يسعدنا أن نقدم لك مقابلات مع أساتذة مشهورين سيشاركونك أسرار نجاحهم ويخبرون كيف غيرت الفنون القتالية حياتهم. ستتمكن من التعرف على أساليب التدريب الحديثة وكيفية تكييف تدريبك مع الواقع الحديث. لا تنسى أهمية المجتمع. نحن نشجعكم على مشاركة قصصكم، نجاحاتكم وحتى إخفاقاتكم. كل تجربة لديك يمكن أن تكون مصدر إلهام ودعم للآخرين. نحن منفتحون على رسائلكم، مقالاتكم، اقتراحاتكم وحتى إعلاناتكم. صوتك مهم بالنسبة لنا! أتمنى أن يصبح هذا العدد مصدر تحفيز ومعرفة جديدة لكم. لتكن كل أمنياتك مدروسة جيدًا، وكل خطوة نحو تحقيقها واثقة. تذكر أن الطريق إلى الإتقان يتطلب الوقت والصبر، ولكن كل خطوة على الطريق هي خطوة نحو التميز الشخصي.

وأود أيضًا أن أعرب عن خالص امتناني وتقديري للأستاذ نيكولاي سميرنوف على كل ما قدمه لي خلال مسيرتي المهنية في روسيا. نشكرك على دعمك المستمر وثقتك وتشجيعك. مع خالص الشكر والتقدير.

علي معوضه



عثمان إلتيا فيتش ديغايف

تعود له، عثمان إلتيافيتش ديغايف.

بالنيابة عن الأصدقاء والطلاب والمعلمين وكل من يحترمه، نود أن نهنيء هذا الشخص المستحق بمناسبة تاريخية مشرفة! نتمنى له الصحة والنجاح لإسعادنا جميعاً ولإعلاء اسم الوطن!

في 7 يناير، احتفل عثمان ديغايف بعيد ميلاده. هذا الشخص الفريد وُلد في منطقة نادرشينا في الشيشان، وعاش جميع تبعات تفكك الاتحاد السوفيتي والأحداث المرتبطة به. هو أستاذ ليس فقط تمكن من الوصول إلى مستويات عالية في فنون القتال، بل أيضاً قام بتربية، نعم، بتربية، في أوقات صعبة، عددًا كبيرًا من الرياضيين والمواطنين الأكفاء. شخص ذو ثقافة موسوعية — صدقوني، هناك فرص للمقارنة. يمكننا الحديث طويلاً عن ما أنجزه في حياته.

أول رئيس لاتحاد الكاراتيه في جمهورية الشيشان-إنغوشيا السوفيتية الاشتراكية السابقة، بطل رياضة الاتحاد السوفيتي في القتال اليدوي، عقيد في الشرطة، نائب رئيس منظمة "دينا مو" في جمهورية الشيشان، مدرب معتمد من روسيا، حامل درجة 4 دان في التايكوندو 6، ATF دان في الاتحاد الدولي لفنون القتال، رئيس اتحاد ARB، رئيس فدرالية PODA في الشيشان، نائب رئيس الاتحاد العالمي للتايكوندو والاتحاد الروسي للكاراتيه في الشيشان، مؤسس ورئيس شرفي لاتحاد الكيك بوكسينغ في الشيشان، مدير نادي "دينا مو-غروزي" الرياضي الاحترافي لفنون القتال، الممثل المفوض للاتحاد الدولي لفنون القتال المختلطة ProFc في جمهورية الشيشان... جميع هذه الألقاب



جهانگیر شاخمورادوف
موسکو، روسيا

لمحة من تاريخ «SEN'E»

نواصل نشر مقتطفات من الكتاب الذي يعده للإصدار مؤلفه جهانجير شامورادوف. يبدو أن عمله التاريخي، الذي يروي بشكل أساسي مسيرة ظهور وتطور الكاراتيه في الاتحاد السوفيتي، ثم في الدول التي ورثت هذه التجربة الاجتماعية العظيمة، سيكون محل اهتمام الكثيرين.

لجنة التحرير

بالإضافة إلى ذلك، صنع مجموعة من الطلاب لوحين قماشين كبيرين مع صور هاتين الشعارتين، وكان يتم تعليقهما فوق مدخل القاعة قبل بدء كل تدريب. وقد ظهرت هاتان اللوحان لأول مرة في تاريخ المدرسة خلال حفل اختتام الموسم التدريبي، الذي أقيم في حديقة سوكونيكي في بداية صيف عام 1976.

في ديسمبر 1978، عندما تم اعتماد الكاراتيه رسميًا على المستوى الحكومي كنوع من الرياضة وتم إنشاء اتحاد الكاراتيه في الاتحاد السوفيتي، حصلت مدرسة "SEN'E" على حالة رسمية، وحملت اسمًا جديدًا هو "المدرسة المركزية للكاراتيه". تحت هذا الاسم أصبحت معروفة في جميع أنحاء الاتحاد السوفيتي، وفي شارات الصدر التي تم تصنيعها بالطريقة الطباعية، كانت تظهر الاختصار "ЦШК".

اختتام الموسم التدريبي

كانت المدرسة تنمو بسرعة. تم فتح أقسام جديدة، وأنشئت فروع في الضواحي القريبة من موسكو، وتمت إقامة علاقات مع المناطق البعيدة والجمهريات السوفيتية الأخرى. بحلول صيف عام 1976، زاد عدد المتدربين في المجموعات الإضافية من معلمي المدرسة (التي أصبحت بالفعل "SEN'E") ليصل إلى حوالي ألف وخمسمئة شخص.

بدأت المسابقات الداخلية تُنظم مرة في السنة. وكجزء من مراحل العملية التدريبية، أصبحت هذه المسابقات مقياسًا موضوعيًا لإنجازات الطلاب في المهارة الفنية والتطور البدني، بالإضافة إلى كونها أحد المعايير في تقييم قدراتهم.

استمرت التدريبات عادةً حتى نهاية مايو، وبعد ذلك بدأ "الموسم الميت" الصيفي، حيث كانت الدروس تتوقف مؤقتًا في هذه الفترة. وكانت التدريبات تُستأنف مجددًا مع بداية سبتمبر. ◀

تلك كانت أوقاتًا رائعة. ربما بدا للبعض من الخارج أننا، كشباب بالغين، كنا مشاغبين غربيي الأطوار، أحرار الفكر وحالمين. لكن الأمر لم يكن كذلك على الإطلاق - كنا جميعًا نمر بفترة من الإبداع النشط. لم يكن تدريبنا على فنون القتال مجرد هواية، بل كان انغماسًا حقيقيًا في فن القتال، وطريقة ممتازة للحفاظ على لياقتنا البدنية، ولكن الأهم من ذلك، كان وسيلة لصقل الشخصية، وتعزيز قوة الإرادة، وتقوية الروح.

منذ النصف الثاني من السبعينيات، أصبحنا معروفين بين ممارسي الكاراتيه في الاتحاد السوفيتي باسم "مدرسة نا مايوكوفكي". لكن سرعان ما حصلت على اسمها الخاص، وكان ذلك في مارس عام 1976.

«كثير من الطلاب من مختلف المجموعات بدأوا يتساءلون عن الأسلوب الذي نمارسه»، روى لاحقًا شتورمين. "لم يكن بإمكاننا اختراع شيء من العدم. في تلك الأيام البعيدة، كان كل شيء نادرًا، ولم يكن هناك الكثير من المعلومات عن الكاراتيه. أن نطلق على ما كنا نمارسه اسم 'الكاراتيه الروسي'، على سبيل المثال، كان سيكون غير دقيق. كان معلمنا الأول كوريًا، كنا نتقن في مدرستنا تقنيات شوتوكان، أما منهجية التدريب فكان يوصي بها خارلامبييف.

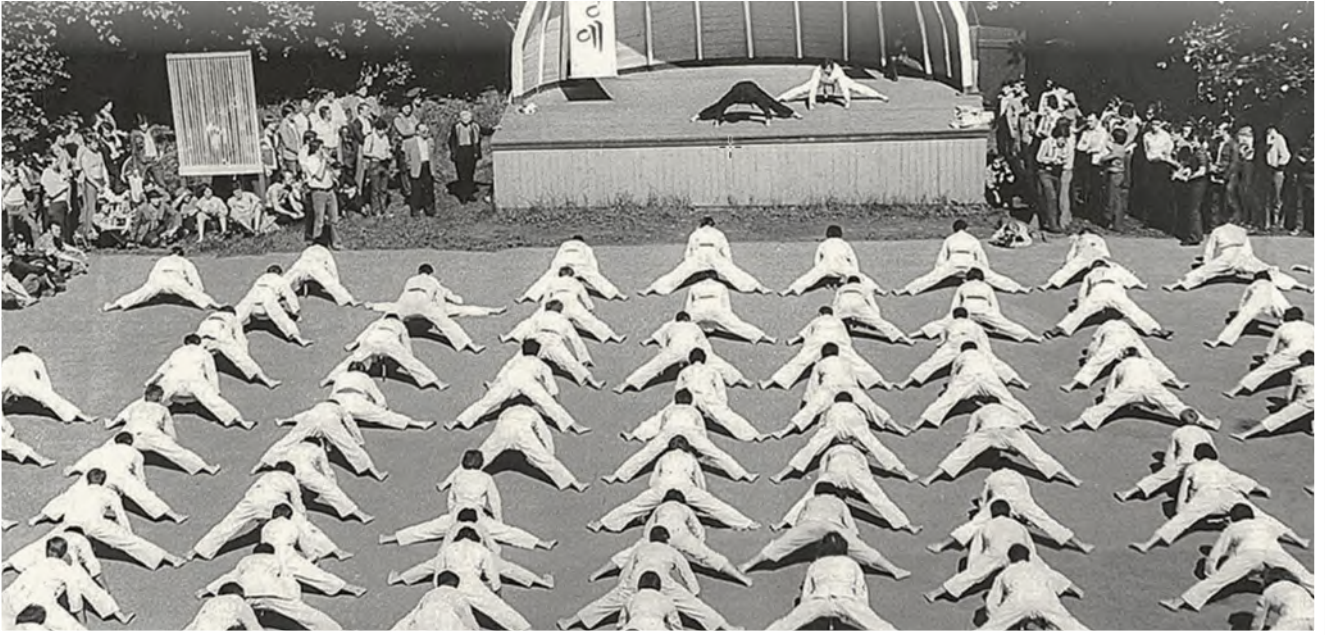
حينها، اقترحت على الطلاب المشاركة في مسابقة لاختيار أفضل اسم للمدرسة، بل وخصصت جائزة نقدية لذلك. تلقينا العديد من الاقتراحات، لكن في النهاية فاز بها الطالب ليف سلابسكي، وهو دكتور في العلوم الفيزيائية والرياضية، والذي تعامل مع الأمر بدقة كبيرة. من خلال البحث في القاموس عن الرموز الكورية ومعانيها اللغوية، توصل إلى ثلاثة خيارات، وقدمها للنقاش. من بينها، تم اختيار اثنين كالأكثر إثارة للاهتمام، وفي النهاية فاز اسم "SEN'E"، والذي يعني "طريق الحياة" أو "الحياة بأكملها" أو "قضية العمر". تم الاعتراف بهذا الاسم كأفضل خيار، وأصبح رمزًا وإحدى الشعارات الرسمية للمدرسة.

في إحدى التدريبات، تم تكريم سلابسكي في جو من الاحتفالية ومنحه جائزتين تقديرًا لنتائج عمله. فيما بعد، قام كل من الطلاب بصنع شارات في منازلهم: الشارة الصدرية كانت على شكل دائرة تحتوي على الحروف اليابانية لكلمة "كاراتيه-دو"، بينما كانت الشارة المستطيلة التي توضع على الحزام تحمل الحروف الكورية لكلمة "SEN'E".

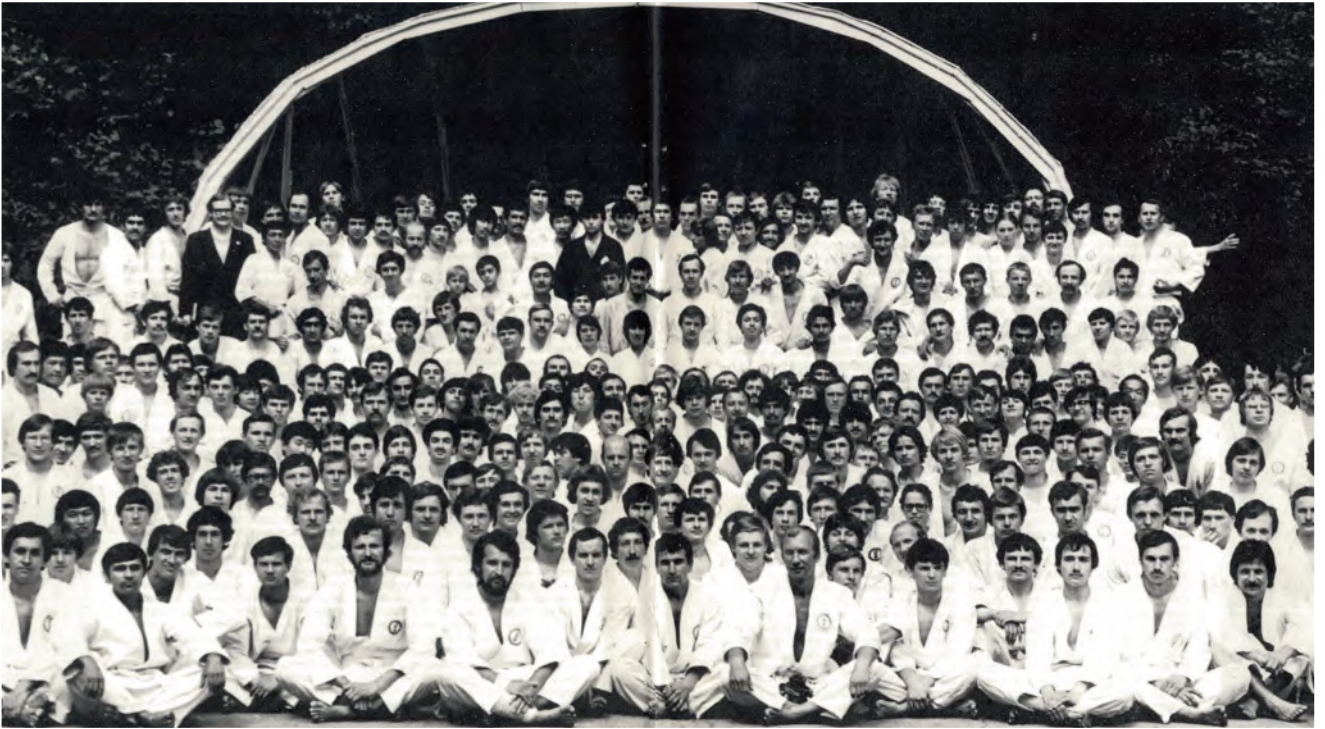


الشارة الصدرية كانت على شكل دائرة تحتوي على الحروف اليابانية لكلمة "كاراتيه-دو"، بينما كانت الشارة المستطيلة التي توضع على الحزام تحمل الحروف الكورية لكلمة "SEN'E"





«سوكولنيكي»، الإجماء



«سوكولنيكي»، صورة جماعية

أقيم أول تجمع من هذا النوع يوم الأحد، 6 يونيو 1976. كان يومًا مشمسًا، وقد رآها الناس الذين كانوا يسترخون ويتجولون في الحديقة كأحد الاحتفالات الرياضية في المدينة. "التجمع" الرياضيين الذين كانوا يرتدون زيًا أبيض غير معتاد ويمشون حفاة تحت السماء المفتوحة أثار لدى الجمهور وشرطي الحراسة إلى جانب الفضول أيضًا اهتمامًا كبيرًا. ومع مرور الوقت، تجمع عدد كبير من المتفرجين حول الساحة.

مرت التدريبات تدريجيًا من الإجماء، ثم تمارين تقنيات الأساس، تلتها العمل الثنائي مع الشريك، ثم أداء الكاتا، والمباريات القتالية، وأخيرًا التكسير (تاميسيفاري). ◀

في تلك الفترة، خطرت لدى شتورمين فكرة تنظيم تدريب موحد يشارك فيه الطلاب من جميع فروع المدرسة. كما اعتبر أن العديد منهم لن يحصلوا على فرصة للتجمع والتعرف على بعضهم البعض إلا من خلال مثل هذا الحدث. في مثل هذا التجمع العام، كان من الممكن إجراء تدريب وامتحان، تكريم أفضل المدربين والطلاب، تنظيم عرض توضيحي، وفي نفس الوقت تقييم النتائج التي تم تحقيقها خلال الفترة الماضية. كان كل ذلك يمكن أن يسهم في استمرار تقاليد المدرسة، بالإضافة إلى تحديد الأهداف والمهام التي تقف أمامها.

تم اتخاذ قرار بإجراء مثل هذا التدريب "العام" مرة في السنة في الأيام الأولى من يونيو، على شكل اختتام للموسم التدريبي قبل فترة الإجازات الصيفية. تم اختيار الساحة الكبرى للحفلات في حديقة سوكولنيكي كمكان لهذا الحدث. في تلك السنوات، كانت جميع الحقائق الكبرى في موسكو تشهد احتفالات جماعية في أيام العطل والأحد، وكان العديد منها يتضمن عروضًا رياضية متنوعة. لم نقم بأي أفعال غير قانونية، ولذلك لم يكن من الضروري التنسيق مع الجهات الرسمية لتنظيم هذا الحدث.



«سوكولنيكي»



«سوكولنيكي». تاميسيفاري (التكسير)



وتم تكرار التاميسيفاري (التكسير) مجددًا



«سوكولنيكي». شتورمين وروكافيشنكوف

فيما بعد، تم اتخاذ قرار بإجراء مثل هذا التدريب "العالم" مرة في السنة، على شكل اختتام للموسم التدريبي في الأيام الأولى من يونيو، قبل بداية الفترة الصيفية. ومنذ عام 1977، أصبحت اختبارات الأحزمة جزءًا من اختتام الموسم أيضًا.

منذ ذلك الحين، أصبح هذا الحدث في الهواء الطلق، الذي أصبح تقليدًا، يُنظم سنويًا حتى عام 1980. في 21 يونيو، 1981 تم تنظيمه على ملعب "شباب الرواد" على العشب الأخضر لملاعب كرة القدم. ساعد المدرب يولي كانايف من منظمة "ترد" في تنظيمه. في ذلك اليوم، اجتاز كل من جهانجير شاخمورادوف وألكسندر نيكولايف اختبار الحزام الأسود.

خلال سنوات حظر الكاراتيه وفي السنوات التالية، كان اختتام الموسم يُنظم في أماكن مختلفة — على الساحات الترابية على ضفاف نهر موسكو في منطقة محطة مترو "شوكينسكايا"، في قاعدة المجمع الرياضي سكا-13-مفو في ليفورتوفو، في أراضي مجمع القصر والحدائق "تساريتسينو" (1991-1998)، وفي المجمع الرياضي للمعهد الموسكوفي للصلب والسبائك (1998-2002).



تسلم كاسيانوف الفكرة، وسرعان ما تم تصنيع هذه الألواح. ومع ذلك، استغرق الأمر بعض الوقت لتطويرها تقنيًا، ولكن في النهاية تم الحصول على نتيجة مذهلة — "السيوريكين الروسي".

في عام 1979، وبدعوة من رئيس معهد الثقافة البدنية العسكري ذو الشعار الأحمر مرتين، اللواء غ.ف. مارغيلوف والعقيد ب.ف. غراموف، وصل إلى لينينغراد فريق من مدربي المدرسة المركزية للكاراتيه وهم: تاديوش كاسيانوف، سيرجي شابوفالوف، جهانجير شامورادوف وميخائيل كريسين. كان الهدف من الرحلة هو إجراء ورشة عمل عملية لمعلمي الأكاديميات العسكرية في منطقة لينينغراد العسكرية التابعة لوزارة الدفاع السوفيتية. وتم تعيين موظفي قسم التغلب على العقبات والمبارزات اليدوية، الكابتن فلاديمير كوزمين والمدرّب والمعلم يوجين غاليتسين، مسؤولين عن تنظيم وتنفيذ الورشة. ◀

شوريكين اليابانية



في الفترة من 2003 إلى 2011، كان اختتام الموسم يُنظم في القاعة الرياضية لمتحف المياه التابع لشركة "موسفودوكال"، ومنذ عام 2011 وحتى اليوم، أصبح يُنظم في المجمع الرياضي "تشيروموشكي"، الذي أصبح القاعدة الرئيسية لمدرسة الكاراتيه المركزية (ЦШК). وكان المسؤول عن تنظيم هذا الحدث الاحتفالي هو مدير المجمع ليونيد ليفيتش بوبوف، خريج ЦШК، ورئيس اتحاد موسكو للكاراتيه، ورئيس "اتحاد قدامى مقاتلي الفنون القتالية".

في يوم اختتام الموسم، يصل ممثلون من مختلف الاتحادات والمدارس والاتجاهات في الفنون القتالية، ويتم تنظيم عروض استعراضية ومسابقات. في هذه القاعدة، تم الاحتفال بشكل رسمي بمرور 50 عامًا على تأسيس مدرسة الكاراتيه المركزية في عام 2019، وفي عام 2022 تم الاحتفال بمرور 75 عامًا على ميلاد أليكسي شتورمين.

«السيوريكين الروسي»

كان موضوع الأسلحة الباردة — الدفاع ضدها وتطبيقاتها العملية — يُثار بشكل دوري في التدريبات في المدرسة. كان تاديوش كاسيانوف، على وجه الخصوص، مهتمًا دائمًا بالقتال بالرمح الروسي. بالإضافة إلى ذلك، كان يرغب في تعلم تقنية رمي السكاكين التي كان يتقنها هارلامبييف. كنت أعرف أن خاصية تقنية المدرب في السامبو كانت تكمن في أن السكين يُرمى بدون دوران لمسافة تصل إلى 3 أمتار، ومع نصف دورة يصل إلى 15 مترًا. وكان الشفرة تُمسك باليد تحت أي زاوية. وفقًا لما قاله هارلامبييف، تعلم هذه المهارة من صيني كان يعمل في السيرك.

في أوائل السبعينيات من القرن الماضي، عرّف شتورمين كاسيانوف على فاديم فيازمين، الذي كان قد تدرب مع شتورمين في وقت سابق تحت إشراف هارلامبييف. في ذلك الوقت، كان فاديم قد بدأ بالفعل في دراسة فنون القتال الهندية القديمة بجدية، وأنشأ لاحقًا مدرسة تحت اسم "دارما مارغا" ("طريق الفضيلة"). شملت برنامجه التدريبي، من بين أمور أخرى، دراسة واستخدام أنواع مختلفة من الأسلحة الباردة. وكان أحد هذه الأسلحة هو السلاح القاذف "تشاركا"، وهو حلقة معدنية تحتوي على أسنان حادة على الحافة الخارجية.

أول الإشارات إلى "التشاركا" يمكن العثور عليها في الملحة الهندية القديمة "راماياتا" و"ماهاباراتا". كانت التشاركا (سودارشنا-تشاركا — القرص الناري) سلاحًا للإله فيشنو، وكان يستخدمه المحاربون الهنديون — السيخ. وفقًا للأسطورة الهندية، شارك الآلهة في خلق التشاركا: قام براهما بتسخين النار، وأعطى شيفا السلاح قوة عينه الثالثة، بينما منح فيشنو السلاح قوة غضبه الإلهي. قام شيفا بضغط كل ذلك بقدمه ليشكل قرصًا ناريًا، ثم رماه نحو الشيطان القوي جالامدهارا، وقطع رأسه.

بدوره، قدم فيازمين لكاسيانوف الألواح المعدنية — البديل للأسلوب الياباني في الأسلحة القاذفة "سيواريكين" (المعروفة شعبيًا باسم "النجم")، وهي أشهر إكسسوارات النينجا. كانا معًا يتدربان أحيانًا على رمي هذه الألواح في الحديقة المحاطة بالأشجار في منزل تاديوش في بريوبراجينكا.

في إحدى زيارته إلى منزل هارلامبييف، قدمه شتورمين وكاسيانوف لـ "اللعبة اليابانية"، وشرح تاديوش عن "الاختراع" المشابه لفيازمين. بعد فحص السيواريكين، وصفه هارلامبييف بأنه "أداة" لا تشكل خطرًا كبيرًا حتى إذا أصابت العين بدقة، وأقل من ذلك إذا كان الشخص يرتدي سترة واقية من الرصاص أو زياً خاصًا. الاستثناء الوحيد قد يكون إذا تم وضع طبقة من السم القوي على طرف السلاح.

من جانبه، أيد أناتولي أركاديفيتش تطوير فيازمين، وهي اللوحة المعدنية، موصيًا بزيادة حجمها ووزنها وسمكها. وأكد أن هذه "القذيفة الطائرة" ستكون ذات خصائص ديناميكية هوائية أفضل، مما سيزيد من مدى الطيران ودقة الإصابة بالهدف، وبالتالي تحسين قدرتها على التدمير. وشرح هارلامبييف أن هذه اللوحة ستصبح سلاحًا قويًا بما يكفي للتسبب في إصابات خطيرة أو حتى قتل العدو.



«السيوريكين الروسي»

تم تجهيز لوحة خشبية ضخمة وثقيلة خصيصًا لهذا الحدث، مثبتة على منصة متحركة. على هذه اللوحة تم عرض مهارة رمي السكاكين والفؤوس والمجارف. أتذكر مدى التأثير الكبير الذي أحدثته رمي هذه الألواح المعدنية على الضباط - حيث كانت تقطع الهواء في رحلتها بصوت صغير مميز، ثم تخترق اللوحة الخشبية بقوة، مما كان يؤكد قوتها التدميرية بشكل مؤثر.

نفسه، كان يوجين غاليتسين، خلال تواجده لاحقًا في مهمة رسمية في سيفاستوبول، قد أجرى ورشة عمل عملية وفقًا للبرنامج الذي طوره لجنود مشاة البحرية (240 ساعة دراسية). في تلك الورشة، تم عرض عينات من "السيوريكين الروسي" لأول مرة أمامهم، جنبًا إلى جنب مع أنواع أخرى من الأسلحة الرمي.

أما بالنسبة لكاسيانوف، فهو لا يزال حتى اليوم يواصل عروضاته الاستعراضية بنجاح، حيث يقوم بإظهار مهارة رمي هذه الألواح، مثبتًا بشكل مقنع إمكاناتها التطبيقية العالية.



واحد منا

ناتاليا ستافيفا
سنت بطرسبرغ، روسيا



في العديد من بطولات الفنون القتالية في سانت بطرسبرغ، يمكن ملاحظة شاب نحيف متوسط القامة، بابتسامة لطيفة تظهر من خلال لحبته الصغيرة. يعرج قليلاً، وأحياناً يرتدي أوسمة الدولة. إنه من قدامى المحاربين في العملية العسكرية الخاصة، ويتأثر الآن بحق قسم التربية الرياضية والوطنية في الفرع المحلي للاتحاد الروسي للرياضات القتالية. نتحدث هذه المقالة عن روديون فيودوروف.

بعد مواجهة وفاة صديقه، أطلق روديون مشاعره لأول مرة. في تلك اللحظة، بكى كما يبكي الطفل. الشخص الذي كان يعيش حياة صحية، بدأ يدخن سيجارة تلو الأخرى لأول مرة. وحتى الآن، لا يزال يتذكر وفاة صديقه المقرب ويرتجف صوته عندما يتحدث عن ذلك.

عندما تمر بالتدريب، لا يخبرك أحد عن مدى صعوبة وألم فقدان أولئك الذين يقاتلون بجانبك، رفاقك في السلاح. لا أحد يحدثك عن كم هو صعب أن تكون قوياً عندما يحتاج الشخص إلى المساعدة، كيفمن الصعب أن تجد الكلمات المناسبة لشخص تم بتر ذراعه أو ساقه للتو، فبينما هو في تلك اللحظة يحتاج إلى الدعم، لا إلى الشفقة.

الحرب هي اختبار لكل من يشارك فيها. إنها تحول يعيد تشكيل الشخص حتى يصبح لا يُعرف، مكوناً فرداً جديداً — محارباً عايش الحرب. يتغير الإنسان جسدياً بشكل جذري. يفقد المحارب وزنه، ويصبح جسده أكثر قدرة على التحمل وقوة. ولكن هذه التغيرات لا تقتصر على الجسد فقط، بل يعاني الشخص أيضاً من تحول روحي — حيث يبدأ في فهم قيمة الحياة البشرية كما لم يفهمها من قبل. يرى الموت والإصابات الشديدة، ويواجه الشجاعة والجبن. وعندما يشعر بالرغبة في البكاء والنزع، يتعلم أن يحكم نفسه من أجل النصر وإنقاذ الآخرين. أدرك روديون أن الإنسان يمكن أن يُولد من جديد في مثل هذه الظروف، ولديه بالفعل عدة "أيام ولادة".

تُرى الحياة بشكل مختلف. تصبح اللحظات الصغيرة، مثل شرب الشاي الساخن، أحداثاً عظيمة. يتعلم المحارب أن يقدر كل لحظة، وكل فرصة للراحة حتى وإن كانت في أمان نسبي. يدرك أن الوقت يسير ببطء أكبر، خاصة في الليل عندما تكون في المناوبة. لكنه في الوقت نفسه لا يتوقف عن التفكير في... لكن في الوقت نفسه، لا يفقد الأمل في العودة إلى المنزل، إلى العائلة.

يواجه المحارب الخوف، والألم، والخسائر. يرى كيف يتغير رفاقه، وكيف أن البعض لا يتحمل ويبدأ في محاولة الهروب. لكنه يستمر في الصمود، من أجل نفسه ومن أجل الآخرين. يدرك أن الإنسان قادر على التحمل أكثر مما يظن في البداية.

الحرب هي اختبار للتوازن الروحي. مع مرور كل يوم، كان روديون يدرك أكثر فأكثر أن كل انفجار هو عودة إلى الواقع الذي قد يفقدون فيه كل شيء. "نقوم بإخراج الجرحى ونتمكن من إنقاذهم، لكن ذلك لا يجعل الوضع أقل رعباً"، كان يشارك زوجته في رسائله. أصبح الخوف، والترقب المستمر للتهديد بالموت أو الإصابة، رفاقاً دائمين لعقله، وكان يدرك أن التحرر النهائي من هذا العبء أمر مستحيل.

كل صباح كان يبدأ بانتظار القصف أو الهجوم التالي. "فهمت أنه لم يعد هناك ما يثير الدهشة من الشظايا التي تسقط على بعد متر منك"، كما كان يكتب، وهو يواجه الواقع الذي لم يكن بالإمكان تجاهله. تعلم أن يتعامل مع الخوف، لكن ذلك لم يجعل الأمور أسهل. كل صباح، عندما يستيقظ، يواجه الواقع — "الأعداء أقرب بخطوة"، كما يُقال في أحد الأمثال. من رسائله. يصبح هذا الصراع الداخلي جزءاً من التحول الذي يمر به، حيث يعلم الخوف شيئاً جديداً

مراسلات الجندي مع زوجته لا تعكس فقط عالمه الداخلي، بل تعتبر أيضاً نوعاً من التحليل لتحول الشخصية في ظروف الحرب. يصبح الخوف، كونه جرحاً مفتوحاً، نقطة انطلاق يبني عليها العالم الداخلي للمحارب. ◀

كانت طفولته مثل طفولة أي واحد منا — مرحلة، خالية من الهموم، ولكنها لم تخل من الصعوبات. ربما لم تكن مثل الطفولة في الحقبة السوفيتية، حين كان يُبذل الكثير من الجهود من أجل الأطفال، لكنها كانت سعيدة على أي حال. باختصار، كانت كما ينبغي أن تكون بداية حياة أي إنسان.

المنافسة ترافقنا في جميع مراحل العمر. في الطفولة والشباب، قد تُحسم أحياناً بالقبضات. وهكذا، قرر روديون، الذي كان يعيش آنذاك في داغستان، في محج قلعة، أن يمارس رياضة تساعده في الدفاع عن رأيه. ربما لهذا السبب اختار واحدة من أكثر الفنون القتالية صرامة — "كيوكوشن كاي". لا جدوى من الجدل حول أي نوع من الفنون القتالية هو الأفضل أو الأكثر فائدة أو فعالية في الحياة. فكل ما يقوي الروح والجسد، ويُربي الشخصية، يمنح أساساً قوياً للنجاح في المستقبل.

ساعدت الرياضة روديون كثيراً. فلم يقتصر الأمر على تعلمه الجوانب الجسدية لتقنيات كيوكوشن كاي — مثل التنفس، الضربات، الدفاعات، والحركات — بل اكتسب أيضاً عدة دروس حياتية مهمة: كيفية التعامل مع الهزائم، والعمل ضمن فريق، وتحقيق الأهداف المحددة. وقد أفادته هذه الدروس كثيراً في حياته البالغة.

شخصيته القوية، إلى جانب النهج الهادئ ولكن الحازم لوالديه، ساعدته في تحقيق هدف آخر من أهدافه. فقد أحب روديون الرياضيات منذ أيام المدرسة، لذا التحق بكلية "علوم الحاسوب وتقنيات المعلومات" في جامعة داغستان الحكومية، وتخرج منها بنجاح عام 2017. لكن، وبسبب عدم وجود قسم عسكري في الجامعة، اضطر إلى أداء الخدمة الإلزامية في الجيش. وهناك وبشكل غير متوقع، وجد نفسه مستمتعاً بالتجربة، حتى أن العام مَرَّ عليه وكأنه يوم واحد. وعند عودته إلى الوطن، أدرك روديون أنه يريد مواصلة خدمة بلاده ضمن القوات المسلحة.

في عام 2019، انتقل إلى سانت بطرسبرغ والتحق بالخدمة العسكرية بعقد. في البداية، خدم في وحدة تدريبية تابعة للبحرية، حيث كان عمله يركز بشكل أكبر على التعامل مع الوثائق والأفراد. لم يكن هناك وقت كافٍ لتقريباً للتدريب القتالي والبدني، لكنه كان يحرص على الذهاب إلى صالة الرياضة بعد العمل للحفاظ على لياقته البدنية.

بعد انتهاء عقده في عام 2022، لم يمكث في الحياة المدنية سوى يومين فقط. فعندما بدأت العملية العسكرية الخاصة وأعلنت التعبئة، شعر روديون بدافع داخلي ومسؤولية تجاه بلاده. كان قراره بالانضمام كمتطوع ليس مجرد أداء للواجب، بل كان خياراً مصيرياً غير مجرى حياته إلى الأبد.

بعد ثلاثة أشهر من التدريب المكثف، وصل روديون إلى خط الجبهة مع رفاقه، مليونين بالأمل والتفاؤل. في ذلك الوقت، كانوا يعتقدون أن كل شيء سينتهي بسرعة وأنهم سيعودون إلى منازلهم ويكونون مع أحبائهم بحلول الصيف.

لكن الواقع سرعان ما غير تصوراتهم. ففي الأيام الأولى على خط التماس، واجه الموت والخسائر والمعاناة الجسدية، بالإضافة إلى البرد القارس وظروف البقاء القاسية. كان على روديون أن لا يكتفي فقط بالبقاء على قيد الحياة، بل أن يحمي نفسه ورفاقه. في تلك اللحظات، كانت الرياضة أكثر فائدة من أي وقت مضى. "هنا الوضع صعب جداً، لكننا نحاول الصمود. نعم، تحدثت الخسائر، وهذا مؤلم جداً"، اعترف بذلك في رسائله إلى عائلته.

أول القتلى، والإصابات الخطيرة بالخوف، والدماء، والجثث المتعفنة، والواقع المرعب للحرب غير بشكل جذري نظريته إلى الحياة. الشاب الذي كان يفكر بالأمس في النصر القريب وفي الوقت الذي سيعود فيه إلى منزله، وكان يبني خططاً سلمية، أدرك أن مهمته الرئيسية الآن هي البقاء على قيد الحياة وألا يخيب أمل رفاقه في المعركة. في رسائله إلى زوجته، قال روديون: "رائحة الجثث ستظل دائماً عالقة في أنفي — هذا شيء لا يمكنك نسيانه أبداً".

تُظهر الديناميكية أن الحرب لا تغيّر الأشخاص فحسب، بل تفتح أيضًا آفاقًا جديدة لفهم القوة الداخلية وثبات الروح. يصبح الخوف والشجاعة غير قابلين للفصل، ويظان جزءًا من جوهره الحقيقي. في النهاية، تجعل الحرب منه ليس مجرد محارب، بل أيضًا إنسانًا قادرًا على رؤية العالم بكل تعقيداته وكرامته، حتى في وسط الحرب المدمرة.

يُبرز هذا التجربة أن غزو الخوف لحياة الإنسان ليس مجرد هلاك، بل هو أيضًا بحث عن القوة الداخلية، وهو أمر مهم أن نتذكره في أي موقف حرج.

العشرون من ديسمبر. يوم دخل إلى حياته إلى الأبد. أثناء تنفيذ مهمة قتالية، في الظلام الدامس، داس روديون على لغم كان يكمن خلسة تحت قدميه. قبل ذلك، تمكن من تجنب الاصطدام بها، ولكن في تلك اللحظة... كان العدو قد أخفى هذا اللغم بشكل محكم، وحتى في وضوح النهار كان من المستحيل اكتشافه.

الانفجار الذي طوّق المحارب لم يكن مجرد اختبار جسدي، بل كان أيضًا صدمة عاطفية. "سمعت فقط صوت فرقة وضوًا مكتومًا، كما لو أنني فقدت الاتصال بالواقع للحظة"، كما يتذكر لاحقًا. في تلك اللحظة، لم يكن هو من شعر بالذعر، بل رفيقه في السلاح من هول ما رآه. صفعه روديون لكي يفيق وقال له: "ضع الرباط بسرعة، لدينا وقت قليل". يتذكر روديون ذلك اليوم بشكل غير واضح، على فترات. عندما حمله رفاقه، كان يشعر برغبة شديدة في النوم، لأنه لم تكن هناك فرصة للراحة منذ 24 ساعة. "أخي، هل تم بتر ساقك؟"، كان يسأل. "لا، إنها مجرد كسور، لا تهتم، والأهم أن لا تنظر"، كان أحد ذكرياته. حاول رفاقه يشتت الطرق أن يشتتوا انتباهه عن ما حدث ويشجعوه على عدم فقدان الوعي أو القوة الروحية. ومع ذلك، فقد فقد الوعي مرتين، لأن النوم كان يأخذ مجراه. ولكن في كل مرة كان رفاقه يعيدونه إلى وعيه للحفاظ على حياته—لأنه إذا نام، قد لا يستيقظ مجددًا.

"في الحقيقة، كان من المعجزة أنني نجوت، وما زلت لا أفهم كيف تمكن الرفاق من سحب مسافة كيلو مترين ونصف..." "أنا أفهم كم كان الأمر صعبًا عليهم، وحتى في...""حتى في حالة الإغماء شبه الكامل، كنت أرى بطولتهم"، كتب روديون لاحقًا لزوجته وهو في المستشفى.

لقد غيّر هذه اللحظة حياته إلى الأبد، حيث امتلأ عقله بالرعب والخوف. لكن كان هناك أيضًا الإدراك الحتمي أن حياته لن تكون كما كانت أبدًا.

كانت الأيام الأولى بعد الإصابة مليئة بالألم والمعاناة النفسية. لم يكن فقط يتكيف مع القيود الجسدية، بل كان يشكك في مستقبله. "كيف أخبر زوجتي، عائلتي، وأحبائي؟ هل سأتمكن من المشي؟ كيف سأبني حياتي؟"—كانت هذه الأفكار تؤلمه.

عندما وصل إلى المستشفى، واجه ألمًا جسديًا كان من المستحيل تحمله، ولكن بفضل شخصيته وقوة إرادته، رفض روديون بعد ثلاثة أيام تناول مسكنات الألم، واستجمع قواه، وفي اليوم الخامس حاول الوقوف على العكازات. بعد تلقيه رعاية طبية متخصصة، لم يسمح لنفسه بالاستسلام. يقول إنه كانت زوجته وعائلته مصدر قوته ودعمه.

عند عودته إلى المنزل، بدأ روديون في ممارسة الرياضة بشكل مكثف، لأنه كان يدرك تمامًا أنه لكي يتمكن من الوقوف على الطرف الاصطناعي، كان بحاجة إلى القوة. أصبح الرياضة هي الإيقاع الجديد في حياته. مع كل تمرين جديد، كان يشعر كيف أن المخاوف والآلام تتراجع لصالح الثقة والقوة. "في البداية، بدا من المستحيل حتى أن أتخذ الخطوة الأولى على العكازات، لكن الآن أنا أمشي بثقة على الطرف الاصطناعي"، كما كان يروي في رسائله عن نجاحاته. كانت الحركات والتدريبات تجسد ليس فقط النشاط البدني، بل أيضًا الصراع النفسي لشخص كان في طريقه للتعافي والعودة إلى الحياة الطبيعية.

بعد فقدانه ساقه، لم يستسلم روديون واستمر في العيش بشكل كامل. قرر أنه يريد مشاركة تجربته مع الشباب، ليحدثهم عن قيمة الحياة وأهمية النضال، حتى عندما يبدو كل شيء ميؤوسًا منه. بدأ في المشاركة في فعاليات التربية الوطنية، منظمًا لقاءات مع الجيل الشاب. يشارك قصته عن مدى أهمية تقدير الحياة والفرح بكل يوم.

"أريد أن لا يظن الشباب أن الحرب هي رومانسية أو فيلم هوليوودي، بل أن يعرفوا أنها حقيقة قاسية. أريدهم أن يروا الحياة في الحرب كما هي"، كما يقول، مدرّكًا دوره كمرشد. ◀



أصبح عملية بناء "الذات" الجديدة بالنسبة له شفاءً، وبدأت في حياته فصل جديد. "فقدان..." فقدان الطرف أصبح مجرد جزء مني، وليس تعريفاً لما أنا عليه"، كما يقول روديون. أصبح ليس فقط محارباً، بل أيضاً مصدر إلهام للآخرين. ساعده هذا الطريق على اكتساب الثقة بالنفس، والهدوء الداخلي، والاحترام لنفسه ولمن حوله.

تفكيراً في تجاربه، يدرك أنه كل التحديات التي واجهها علمته ما لا يمكن تعلمه في وقت السلم. "لقد اكتشفت ما هي القوة الحقيقية — ليست القوة البدنية، بل القدرة على التغلب على الذات، من خلال الألم والدموع والخوف. أريد أن يتعلم الجميع ذلك". إن تحول الإنسان إلى محارب في ظروف الحرب هو عملية معقدة... إنها عملية تشمل ليس فقط التغيرات الجسدية، بل أيضاً العملية الداخلية للوصول إلى التناغم.

تؤكد هذه القصة مرة أخرى أنه حتى وسط الألم والخوف يمكن العثور على طريق للتعافي والأهداف الجديدة في الحياة. إعادة التأهيل ليست فقط وسيلة لاستعادة القدرات الجسدية المفقودة، بل هي مفتاح لإدراك من أنت حقاً وما هو هدفك. من خلال الرياضة وتربية الجيل الشاب، يفتح فصلاً جديداً في حياته، موضحاً مثلاً على الحفاظ على الأمل وتطوير الشجاعة. تؤكد هذه القصة مرة أخرى أنه حتى وسط الألم والخوف يمكن العثور على طريق للتعافي والأهداف الجديدة في الحياة. إعادة التأهيل ليست فقط وسيلة لاستعادة القدرات الجسدية المفقودة، بل هي مفتاح لإدراك من أنت حقاً وما هو هدفك. من خلال الرياضة وتربية الجيل الشاب، يفتح فصلاً جديداً في حياته، موضحاً مثلاً على الحفاظ على الأمل وتطوير الشجاعة.



مدرب الأبطال

ميخائيل باكالوف
أوليانوفسك، روسيا



بالإضافة إلى ألعاب القوى، كانت هناك أيضًا دروس في الأكروبات. لكن رغبة يوجيني في ممارسة فنون القتال تغلبت في النهاية. في السبعينيات، بدأ الكاراتيه يكتسب شعبية، وعُرضت أفلام مثل "قراصنة القرن العشرين" و"لا تخف، أنا معك!" التي كانت تعرض حركات مثيرة وملهمة تثير الدهشة.

في النهاية، في عام 1978، بدأ يوجيني يهتم بالكاراتيه. وفقًا لقول يوجيني فاسيليفيتش، كان يتعلمه كما استطاعوا: من خلال مشاهد من أفلام، وصور من بعض الكتب، وكانوا يبتكرون ويضيفون بعض الأمور بأنفسهم. كما كان هناك من عاد من الجيش وهو يعرف بعض تقنيات الكاراتيه وفنون القتال اليدوي، وكان يشارك هذه المعارف. لم تكن هناك مراجع أو مناهج تعليمية، فقط الرغبة العارمة في تعلم هذا الفن القتالي. حتى الكيمونو كان يتم خياطته من المفارش والمناشف. ◀

لطالما اشتهرت أوليانوفسك برياضيها ومقاتليها في مختلف فنون القتال. يربي المدربون والموجهون الموهوبون الرياضيين الموهوبين. وهناك أشخاص فريدون تمامًا! أحد هؤلاء هو يوجيني فاسيليفيتش غولوفيتش: مقاتل من المستوى العالمي، بطل، ومدرب الأبطال!

وُلد يوجيني غولوفيتش في أوليانوفسك في 13 أغسطس 1962، ونشأ في حي "نيجني تيراسا". كان يوجيني يرغب في ممارسة الملاكمة التي أحبها كثيرًا، لكن والدته كانت ضد ذلك. في سن العاشرة، انضم إلى قسم ألعاب القوى، حيث كانت الخيارات الرياضية محدودة، ولذلك كانت أكاديمية الشباب الرياضية رقم 2 تحت إشراف بوريس إيفانوفيتش ياستريبوف هي الأكثر شهرة وتوافرًا. أصبح ياستريبوف أول معلم رياضي ليوجيني ومثالًا له كمعلم.



في عام 1979، التحق يوجيني بمعهد أوليانوفسك الحكومي التربوي في قسم التربية البدنية والرياضة، حيث أضاف إلى ممارسته الرياضية المعرفة والأسس العلمية. في الفترة بين 1986 و1987، درس في الدورات العليا لوزارة الداخلية في مدينة ساراتوف في تخصص ضابط التحقيقات في مكافحة الجرائم الاقتصادية. بينما استمر في تدريباته ودمجها مع دراسته، تقدم يوجيني كمقاتل، حيث فاز في عام 1990 ببطولة الاتحاد السوفيتي في كيك بوكسينج كاراتيه في فئة الوزن حتى 80 كيلوغرامًا، وفي عام 1991 حصل على لقب "مستر رياضة" في الكاراتيه.

في أواخر الثمانينيات، بدأت أندية وقسمات الكاراتيه تخرج من السرية، مما أعطى دفعة كبيرة لتطوير فنون القتال بشكل عام. في عام 1991، أسس يوجيني فاسيليفيتش وأصبح رئيسًا لأحد أول أندية الكاراتيه "كونتاك". ساهمت العمل المنهجي العميق، والتخطيط المهني للعمل التربوي، واختيار أفضل المقاتلين في تحقيق العديد من انتصارات

طلاب غولوفيتشين في المنافسات بمستويات مختلفة. في أول خمس سنوات من تأسيس النادي، تم جذب أكثر من 1000 شخص للمشاركة في تدريبات كيك بوكسينج كاراتيه، وأصبح ثلاثة منهم أبطالًا للبلاد في تلك الفترة.

أما يوجيني فاسيليفيتش، فقد أصبح متعدد الانتصارات في العديد من البطولات داخل البلاد وخارجها: فاز ببطولات في إنجلترا، إسبانيا، الدنمارك، ألمانيا وفرنسا. في عام 1994، حصل على لقب "مستر رياضة من الطراز الدولي" في كيك بوكسينج كاراتيه، وفي عام 2004 حصل على لقب "المدرّب المتميز" في روسيا. خاض غولوفيتشين 92 نزلاً دوليًا، وحقق الفوز في 88 منها. خلال مسيرته التدريبية، قام بتدريب ثلاثة من كبار الأساتذة المتميزين في الرياضة، وما يقرب من عشرين من الأبطال الدوليين، و50 من أساتذة الرياضة، ونصف دزينة من أبطال العالم، وعشرة أبطال أوروبا!

مرّ عدد كبير من المقاتلين الموهوبين عبر مدرسة غولوفيتشين وحققوا نجاحات في الكاراتيه، والكيك بوكسينغ، والتايكواندو، والملاكمة. ومع ذلك، فإن أبرز تلميذ، من وجهة نظري، هو فلاديمير مينيف — بطل أوروبا والعالم، والفائز بعدة بطولات في روسيا.

وُلد فلاديمير في 16 فبراير 1990 في سفيردولوفسك، في أسرة طبيب عسكري. في سن الثالثة، انتقل مع والديه إلى أوليانوفسك، وتحديدًا إلى ضاحيتها - قرية أرخانغيلسكوي. وفقًا لقول فلاديمير، كان هذا الحي ليس الأفضل، حيث كان عليه في كثير من الأحيان أن يشارك في مشاجرات.

عندما كان فلاديمير في التاسعة من عمره، اصطحبه والده إلى غولوفيتشين، الذي كان صديقًا له. قام يوجيني فاسيليفيتش بتدريب فلاديمير وشارك بشكل مباشر في تربيته وتشكيل شخصيته. ◀



من كتاب يوجين فاسيليفيتش جولوفيتشين "كيف تربي بطلاً (في الرياضة، والدراسة، والحياة)"، 2018:

«في أواخر تسعينيات القرن الماضي، صادقتُ أخصائيًا في مجال تقويم العظام، البروفيسور والدكتور في العلوم الطبية كونستانتين بيتروفيتش مينيف. لقد عهد إليّ بأطفالي، فلاديمير وبيوتر، وقال إنه من الضروري تطويرهم وتدريبهم. وهذا ما فعلته. اليوم، فلاديمير مينيف مقاتل معروف في الفنون القتالية المختلطة. من يعرفه، يدرك تمامًا الطريق الذي قطعه في الرياضة. وبصفتي مدرّبه، أعتقد أن قصته مثال يُحتذى به. كان صبيًا في التاسعة من عمره، ممتلئ الجسم، ذكيًا، ولم يمانع أحيانًا في التكاثر والراحة من التدريبات. لكنه، بقرار من والده، بدأ ممارسة الرياضة بجدية. تمكّن من إيجاد لغة مشتركة معه، وغرست فيه دافعًا داخليًا قويًا للنمو وتحقيق أهدافه. كان فلاديمير يأتي يوميًا من قريته لحضور التدريبات، ومع ذلك كان يجد الوقت للعناية بالماشية، والعمل في الحقل، ومتابعة دراسته في المدرسة.»

يوجين فاسيليفيتش هو مؤلف لأكثر من 80 بحثًا علميًا، و28 برنامجًا تعليميًا، و7 كتب تعليمية ومنهجية.

في تدريباته للمُدرّبين، اعتمد يوجين فاسيليفيتش على خبرته الواسعة المكتسبة من العديد من النزالات والمواجهات، بالإضافة إلى الأساس العلمي، والذي يشمل الفسيولوجيا، وعلم النفس، وعلم تشريح الإنسان. كان يوجين فاسيليفيتش يؤكد دائمًا أنه لم يُظهر أبدًا عدوانية تجاه خصومه، بل كان يتبع نهج الكاراتيه كفن الضربة القاضية الواحدة. بهذا المبدأ، تم بناء التدريبات لمجموعة المراهقين التي كان فلاديمير مينيف جزءًا منها.

بعد وفاة كونستانتين مينيف، أصبح غولوفيتشين بمثابة أبٍ لفلاديمير. قام بتربيته وتدريبه، وشارك في حياته كمرشد وكأخ أكبر. حتى إنه كان يحضر اجتماعات أولياء الأمور في المدرسة، وأحيانًا كان يمنحه بعض المال لمصاريفه الشخصية.

كانت تدريبات يوجين غولوفيتشين موجهة نحو تحقيق هدف محدد – الفوز في القتال. لذلك، كان كل شيء مُكرسًا للوصول إلى هذه النتيجة: تمارين التحمل، الجري في الصيف والشتاء، وأحيانًا حتى حافي القدمين على الثلج، التدريب على القتال، والعمل على المعدات مثل الأكياس الثقيلة، وأكياس السرعة، والقفزات التدريبية، بالإضافة إلى إتقان مجموعات الضربات في النزالات.

كان فلاديمير يتعلم فن القتال في الكاراتيه بحماس، مما مكّنه من تحقيق نتائج بارزة بسرعة. وبفضل الأساس القوي الذي وضعه غولوفيتشين، تمكن من الوصول إلى مستويات عالية حتى في الفنون القتالية الأخرى. ◀





"لقد حالفني الحظ بأنني التقيت يوجين فاسيليفيتش في طريقي، فقد بذل جهداً كبيراً وتحلى بالكثير من الصبر لتوجيه مواهبي الفطرية وشخصيتي الجريئة نحو التطور، وليس الانحراف. المدرب الجيد هو من يستطيع اكتشاف الموهبة، وإيجاد الدافع الصحيح، ودعمك في جميع النجاحات والإخفاقات، وأحياناً تأديبك عند الحاجة. إنه مثل الأب الثاني: يربك بمحبة وصبر، لكنه يكون صارماً عندما يكون ذلك ضرورياً، وكل ذلك من أجل مصلحتك"، — كتب مينيف.

كان فلاديمير يرغب في إتقان توجيه ضربات قوية ودقيقة إلى الرأس، لذلك بدأ بالتوازي مع تدريباته في ممارسة الملاكمة، ثم الكيك بوكسينغ. وبفضل جهود يوجين فاسيليفيتش غولوفيكين وفلاديمير ألكسندروفيتش ميرشين (مدرّب الملاكمة والكيك بوكسينغ)، تمكن مينيف، بعد عام واحد فقط من التدريبات العملية، من المشاركة في بطولة K-1 (إحدى فئات الكيك بوكسينغ)، حيث حقق انتصاره الأول.

بعد ذلك بدأت البطولات والمنافسات التي فتحت الطريق أمام تصنيف فلاديمير مينيف كمقاتل محترف! على مدار السنوات، أصبح فلاديمير فائزاً ومتوجاً بالميداليات في بطولات أوروبا والعالم في الكيك بوكسينغ والفنون القتالية المختلطة، كما فاز بكأس روسيا في الموي تاي. خلال مسيرته، حصل على ألقاب بطل وفقاً لعدة منظمات مثل WKA, WAKO-Pro, WKN, WBKF. ومنذ عام 2011، بدأ مينيف المنافسة على المستوى الاحترافي.

في عام 2020، عاد فلاديمير مينيف إلى جذور مسيرته القتالية ونجح في اجتياز اختبار الحزام الأسود (الدان الأول) في كيوكوشينكاي كاراتيه IKO.

في كل مرة يزور فيها فلاديمير أوليانوفسك، يذهب لزيارة يوجين فاسيليفيتش غولوفيكين. فهو الشخص الذي علّم فلاديمير مينيف كيف يحقق النصر!

لدى يوجين فاسيليفيتش عائلة كبيرة ومتراصة — حيث يربي ستة أبناء. أما الأبناء الأكبر سناً، فقد عاشوا بشكل مستقل منذ فترة طويلة وحققوا العديد من الإنجازات بأنفسهم، ولكنهم دائماً ما يعتبرونه الأب والمرشد. كما هو الحال مع فلاديمير مينيف.

بروفيسور، دكتور في العلوم التربوية، ماستر في الرياضة في الاتحاد السوفيتي، أستاذ مكرم في الرياضة في روسيا، مدرب مكرم في روسيا، وحامل الأفضلية السوداء في الكاراتيه والتايكوندو — هذا هو يوجين فاسيليفيتش غولوفيكين، الذي قام بتنشئة المقاتل المتميز فلاديمير مينيف والعديد من الأبطال الآخرين في الكاراتيه، الكيك بوكسينغ، والتايكوندو!

كومبات بودو

ياروسلاف لياشينكو
روستوف، روسيا

نقدم لكم بطل المقالة - لي هاسدل، رئيس منظمة "بويو مو بيدو" أو "كومبات بودو". مر هاسدل بمسار فريد في الرياضة الاحترافية، حيث أصبح بطلاً لأوروبا في الكيك بوكسينغ بين المحترفين، وبطلاً للعالم في فنون القتال المختلطة اليابانية - الشوت بوكسينغ. بالإضافة إلى ذلك، يعتبر الأستاذ لي حاملاً للدرجة التاسعة في الجيو جيتسو القتالي ويعد من مؤسسي فنون القتال المختلطة في إنجلترا. إليك ما قاله عن نفسه (فيما يلي السرد من وجهة نظره - ملاحظة من المحرر):

بدأ اهتمامي بفنون القتال عندما كان عمري حوالي ثماني سنوات. كانت والدتي تمتلك مرآياً كانت تؤجره لمجموعة من هواة فنون القتال الذين كانوا يسمون أنفسهم "التنانين السوداء". كانوا يتدربون على تقنيات الكاراتيه، والكونغ فو، والكوبودو. كان الأمر مثيراً للغاية بالنسبة لي، وكنت دائماً أقترّب منهم وأحاول حضور تدريباتهم. لكنهم كانوا جميعاً بالغين، ولم يقبلوني في صفوفهم. لذلك، كنت عادة أجلس وأشاهد، وعندما ينتهون وينصرفون، كنت أكرر الحركات التي رأيته بنفسي أو مع أصدقائي من نفس سني. ثم، عندما كبرت، وفي العاشرة من عمري، بدأت بشكل "رسمي" في ممارسة التايكوندو في المركز الرياضي المحلي، حيث كان يدرّبنا "كوري حقيقي". قبل ذلك، كنت أمارس ألعاب القوى بشكل جاد، متخصصاً في سباق 200 متر والقفز العالي، وهو ما ساعدني فيه طولي الفارع. لاحظ مدربو التايكوندو نتائج اهتمامي بألعاب القوى (المرونة الجيدة و"القفز" الممتاز)، أما أنا فقد شعرت أنني أتقن التقنية التي قدموها لي بشكل جيد.

في هذا العمر، كانت الحياة المدرسية صعبة بسبب المتنمرين في ساحات اللعب والمعارك معهم. هنا بدأت أشعر أن التايكوندو وحده لا يكفي — كنت بحاجة أيضاً إلى مهارات الملاكمة. لذلك، قررت تخصيص يومين في الأسبوع للتدريب على الملاكمة في نفس المركز الرياضي. والغربة أنني في تدريبات الملاكمة كنت أرغب في استخدام قدمي، بينما في المعارك وفقاً لقواعد التايكوندو كنت أود استخدام ضربات الملاكمة باليد. في ذلك الوقت، لم أكن أعرف شيئاً عن الكيك بوكسينغ كفرع رياضي، لذلك كنت أبتكر شيئاً بنفسني، مزجاً بين ضربات التايكوندو بالقدم وضربات الملاكمة باليد. في سن الثالثة عشرة، تعرضت لإصابة خطيرة في ركبتي، وكان ذلك نتيجة جزيئة لنموّي السريع وتدريباتي في ألعاب

لي ها سديل





لي هاسديل

القوى — فقد حققت نجاحات ملحوظة هناك، وكان المدربون يدفعونني نحو حلم الانضمام إلى الفريق الأولمبي الوطني. ولكن كما هو معروف، الحياة هي ما يحدث بينما تكون مشغولاً بوضع خطط لها. بعد زيارة العديد من الأطباء والمستشارين، نصحوني بالتوقف الفوري عن جميع الأنشطة الرياضية لحماية ركبتي من مزيد من الإصابات، وقالوا لي إنه سيكون من حسن حظي إذا استطعت أن أعيش حياة طبيعية مثل أي شخص عادي غير رياضي.

اتبعت نصيحة الأطباء، وتركت ممارسة ألعاب القوى وفنون القتال، لكنني كنت لا أزال أذهب وأشاهد كيف يتدرب ويلعب الأطفال الآخرون. هكذا بدأت في تطوير مهارات التصور والخيال — كنت فقط أجلس وأتخيل نفسي في حركات مختلفة، لتعويض فقدان أحلامي والجمود الذي كنت مضطراً للعيش فيه.

كان الأمر مثيراً للاهتمام، ولكن هذه المهارة تبين أنها مفيدة للغاية وظلت معي طوال حياتي، حيث اكتسبت القدرة على تصور الأمور بسرعة والتعبير عن نفسي باستخدام قوة التأثير على الذات والتنويم المغناطيسي الذاتي.

بعد عامين، أصبحت جيداً جداً في التصور، لذلك بدأت أتخيل أنني شفيت، وبسرعة تمكنت من المشي والجري، ثم من استخدام قدمي في الركلات. ومع ذلك، كانت فرصتي لتحقيق شيء جاد في ألعاب القوى قد أصبحت من الماضي، لذا قررت أن أكرس حياتي لفنون القتال.

في سن السادسة عشرة، انضمت إلى نادي الكاراتيه الكامل الاتصال المحلي. كانت أساسيات التقنية هناك تعتمد على الملائكة مع استخدام الركلات. هذا الفرع يشبه الكيك بوكسينغ، ولكن التدريبات والمنافسات تُجرى باستخدام الكيمونو "الكاراتي".

بدأت أحقق نجاحاً في هذه الرياضة القتالية وأحرزت العديد من الجوائز والميداليات، وعرض عليّ مدربي أن أجرب نفسي في رياضة الموائ تاي. ولكن في ذلك الوقت، لم أتمكن من العثور على أي مدرب جاد في هذا المجال.

بعد عام، اضطررتني ظروف العمل للانتقال إلى مدينة ميلتون كينز. هناك وجدت دوجو لرياضة الموائ تاي، الكاراتيه الكامل الاتصال، والكيك بوكسينغ، وفي صالة الألعاب الرياضية "Master Toddy" وجدت مدرباً من تايلاند. يمكنني القول أنه في تلك اللحظة وجدت منزلي الجديد في فن الكيك بوكسينغ التايلاندي. كان مدربي، براين وكر، في الماضي مقاتلاً في الكاراتيه الكامل الاتصال، وبعدها أصبح مدرباً في الملائكة التايلاندية. كان حظي جيداً بالانضمام إلى يديه الماهرة، مما سمح لي بالبدء بجدية في مسيرتي كيك بوكسينغ. ونتيجة لذلك، أصبحت بطل بريطانيا مرتين في الملائكة التايلاندية وبطل بريطانيا ثلاث مرات في الكيك بوكسينغ.

في عام 1990، قرر مدربي التقاعد عن التدريس بسبب بعض الظروف. ولكن قبل رحيله، قدم لي نصيحة — من أجل الاستمرار الجاد في مسيرتي القتالية وتطورها، يجب عليّ زيارة هولندا، التي تعتبر مكة الكيك بوكسينغ الأوروبية المعترف بها عالمياً.

في سن 21، سافرت إلى هولندا وانضمت إلى "Gym International" في أمستردام، حيث تدربت على الكيك بوكسينغ بالطراز الهولندي. هذا الأسلوب، الذي يمثل مزيجاً من كيك بوكسينغ كاراتيه والموائ تاي، كان يتناسب مع تصوراتي حول كيفية خوض القتال بشكل فعال.

لكنني لم أتوقف عند هذا الحد وواصلت ممارسة الكيك بوكسينغ الاحترافي في روسيا وبولندا وفرنسا.

بعد عودتي إلى المملكة المتحدة، واجهت معضلة — لم يكن لدي مكان للتدريب، لذا قررت فتح دوجو خاص بي وواصلت الجمع بين المشاركة في البطولات والعمل كمدرّب.

في عام 1991، عرض عليّ تدريس الكيك بوكسينغ في دوجو مدرسة جيساي اليابانية في المملكة المتحدة، حيث كان هناك دوجوان مجهزين بالكامل لتعليم البودو الياباني لطلاب المدرسة اليابانية الداخلية هناك.

في إحدى الأمسيات، جاءني مدربون يابانيون محلّيون في الجودو والكاراتيه والجيو جيتسو والكندو، وسألوني إذا كنت مستعداً لتعليمهم الكيك بوكسينغ، حيث كان هذا النوع من الرياضة يبدأ في اكتساب شعبية في اليابان. وافقت، ولكنني شعرت بالحرج من أخذ المال منهم لأنهم كانوا أصحاب مستوى عالٍ (الदान الخامس وما فوق). لذلك، توصلنا إلى اتفاق — سأعلمهم الكيك بوكسينغ، وهم سيُعلمونني الجيو جيتسو والكاراتيه والكندو في كل تدريب.

تحولت هذه التدريبات بسرعة إلى تحسين تقنيات الضربات باليد والقدم، والركلات، والإلقاءات، والخنقات، ولكن في ذلك الوقت، كانت فنون القتال المختلطة (MMA) غير معروفة تقريباً في المملكة المتحدة.

كان المدربون يحدّثونني عن الفن الياباني للشوت بوكسينغ، وحلبات القتال، قام وفقاً لقواعد والبانكراتيون، ويعرضون لي صوراً وكتباً وفيديوهات لمباريات تُقام وفقاً لقواعد هذه الرياضات.

في عام 1993، دعاني السيد إيشي، مؤسس الكيك بوكسينغ (نسخة K1) في اليابان، للتدريب في دوجو "سييدوكايبان". بعد مشاهدة تسجيلات من البطولات الأولى لـ K1، التي أظهرت "المباريات الخاصة" في مباريات "Ultimate" والمباريات وفقاً لقواعد "Rings Rule"، أخبرت مدير معاركي على الفور أنني كنت قد تدربت في المملكة المتحدة، لذا، مع التحضير الأكثر تركيزاً (الضربات باليد والقدم، والإلقاءات، والخنقات)، كنت مستعداً للمشاركة في المباريات وفقاً لتلك القواعد. ◀

يجدر بالذكر فوراً أنني لم أكن أرغب في إنشاء أسلوب جديد آخر، بل أردت أن أرى استراتيجية القتال اليدوي بطريقة جديدة، تجمع بين الفنون القتالية الرياضية وفنون القتال. اتفقوا معي، فليس دائماً ما يكون الشيء نفسه. لقد سلك هذا الطريق عبر الشك الصحي والتحليل المنطقي. المقاتلون الذين يتنافسون في كومات بودو لدينا يستخدمون قفازات و خوذات MMA، وتتم المباريات على التاتامي، بينما القواعد تسمح بالضرب والمصارعة ليس فقط في الوقوف، بل أيضاً في الأرض. كما يبدو، فقد تمكنا من وضع قواعد تجمع بشكل مثالي بين البودو والمعايير الحديثة لفنون القتال المختلطة (MMA). يرتدي مقاتلونا الزي التقليدي لفنون القتال مع قفازات MMA، مما يسمح لهم بتنفيذ الخطف والضربات. تتم المباريات وفقاً لقواعد موحدة لـ MMA، المعتمدة عالمياً، لذا فإن مقاتلينا يستطيعون التكيف بسهولة مع أي مسابقة في أي منظمة. كما نستخدم نظام النقاط العشر الذي يُطبق في الملاكمة، والكيك بوكسينغ، وفنون القتال المختلطة.

من الاكتشافات التدريبية التي نستخدمها في كومات بودو، أود أن أذكر المعارك الصغيرة التكتيكية التي تستمر لمدة 30 ثانية، وكذلك اختبارات البقاء على قيد الحياة في مواقف قتال مختلفة — على سبيل المثال، الأوضاع غير المتكافئة في البداية، حيث يقف أحد الرياضيين بينما يكون الآخر ملقى على الأرض. بالإضافة إلى ذلك، نحن ندرّب الدفاع على الأرض ضد الأسلحة وضد مجموعة من المهاجمين. يرتدي رياضينا الخوذ، ويمكنهم تنفيذ الضربات بالرأس، والمرفقين، والأيدي، أو قاعدة راحة اليد. ونتيجة لذلك، نحصل على محاكي ممتاز وآمن تقريباً للقتال الحقيقي، مع أهمية عملية واقعية حقيقية. كما أننا نقوم بانتظام بإجراء تدريبات خارج الدوجو لفهم كيف يمكن لمهاراتنا أن تعمل في الظروف الحقيقية. أعتقد أن هذا النهج يساعد كثيراً في دمج العديد من الأساليب.

قادت قوانيننا العالمية إلى الاعتراف بها في عالم الكاراتيه، والكيك بوكسينغ، والكودو، والجيو-جيتسو، والكونغ فو، والجودو، والسامبو، حيث يمكن لرياضيين هذه التخصصات المنافسة لدينا مرتين في السنة، نقيم بطولة مفتوحة في إنجلترا، تجمع عدداً كبيراً من المشاركين. والان، نحن نتجه نحو تنظيم بطولات أوروبا والعالم.

أريد أن ألاحظ أنني دائماً أحببت روح الكيندو واللياقة البدنية لمصارعة MMA، وأعتقد أن "كومات بودو" يمكن أن يُسمى كيندو بدون سلاح.

في عام 2020، بسبب الجائحة، فقدت الصالة التي كنا نتدرب فيها بشكل دائم، ولكن لا يوجد شيء بدون خير — قررت تحقيق حلم حياتي، واتباع نهج الأساتذة القدامى من الشرق للعيش والتدريب في الطبيعة. لذلك، اشترت مزرعة وأرضاً في الغابة. والنتيجة مثيرة جداً.

ما زلت أعمل على هذا المشروع الذي يتطلب الكثير من العمل اليدوي، حيث نستخدم المواد الطبيعية فقط. بعد أن يتم الانتهاء من كل شيء، أرغب في بدء تصوير مقاطع فيديو تدريبية عن التأمل، وفنون القتال، والبقاء على قيد الحياة في البرية. من الممكن أن يصبح مشروعني قريباً ليس فقط في المملكة المتحدة، بل ربما في أماكن أخرى أيضاً. ◀

ساعدت التدريبات مع شيهان توم هارينغتون في دوجو "تشاكاركي" في تحسين تقنيات الكيك بوكسينغ لدي، وتشكيل أسلوب ضرب قوي، ووضع اسمي على جدار المقاتلين الهولنديين. بعد عودتي إلى المملكة المتحدة، أعلنت عن بدء مشروع جديد يهدف إلى دمج تقنيات مختلف فنون القتال. بسرعة تشكلت مجموعة من مقاتلي السامبو، والجودو، والمصارعين، وكيك بوكسينغ، حيث كنا نغني أساليب بعضنا البعض من خلال التدريبات المشتركة. أعجبتني أسلوب السامبو كثيراً لأنه كان يتضمن العديد من تقنيات خطف الأرجل، وكان أسلوباً أكثر عدوانية مقارنة بالجودو.

في عام 1995، تواصل معي كريس دولمان من هولندا وسألني إذا كنت سأشارك في المباريات وفقاً لأسلوب "RINGS". في ذلك الوقت، كان هناك عدد قليل جداً من مدربي وفناني القتال على مستوى المحترفين في فنون القتال المختلطة (MMA)، حيث كان هذا الفن في بداياته. وافقت على التحضير والمشاركة في هذا الأسلوب أيضاً.

فجأة أصبحت المباريات في أسلوب القتال المختلط تحظى بشعبية كبيرة في العديد من المنظمات الجديدة، وبدأت تظهر نسخ جديدة من المباريات. لكن قلبي كان موجهاً للعودة إلى اليابان مع حلم التوقيع على عقد مع RINGS Japan.

بعد مباراتي في هولندا، جاء رئيس RINGS أكيرا مايبدا لزيارتي ودعاني إلى اليابان لإتمام تدريبي كـ "تشي-دشي". وافقت، ولكن كان من المقرر في البداية أن أشارك في بطولة العالم للشوت بوكسينغ في الأوكناجون (المضلع الثماني) في إيطاليا. كانت مشاركتي ناجحة — أصبحت بطل العالم بعد فوزي بثلاث مباريات في ليلة واحدة. بعد ذلك، سافرت مباشرة إلى دوجو مايبدا في يوكوهاما لبدء مسيرتي في RINGS. لاحقاً، اضطررت للظهور في اليابان، وكذلك في هولندا وروسيا عدة مرات، حتى قررت ترك مسيرتي كرياضي محترف لأصبح مدرباً.

عند مراقبة فجر MMA، كان من المستحيل عدم ملاحظة نقص الروح البودو. فنون القتال ليست مجرد قتال أو مواجهة، بل هي أيضاً روح التضحية، الاحترام للخصم، والإرادة لتحقيق النصر. ولهذا السبب ظهرت فكرة إنشاء مدرسة جديدة، وفي بعض النواحي شاملة، من خلال إجراء التعديلات اللازمة. كنت دائماً ممارساً لفنون القتال ومقاتلاً. بالنسبة لي، فنون القتال هي طريق لفهم الحياة بشكل أفضل، وطريقة لاكتساب فلسفتي الشخصية. لكن يجب تحديد التوازن الصحيح، مقياس "الروحانية"، حيث أن العديد من الأساليب التي تتبع هذا النهج تفتقر إلى المهارات القتالية الفعلية. كان نهجي في تشكيل المدرسة الجديدة "كومات بودو"، كما أسميتها — هو دمج المهارات القتالية مع الفلسفة، وهو ما يتضح من الاسم ذاته. النظام الذي نشأ نتيجة لهذا النهج يمكن تعريفه كنظام نشأ في اليابان وولد في المملكة المتحدة.



لقد زرت روسيا مرات عديدة، وآخر مرة كانت في عام 2019، عندما قمت بإجراء ندوة حول الدفاع النفسي في موسكو.

في الوقت الحالي، أنا لا أسافر بعد الآن، لأن لدي الكثير من العمل في تجهيز دوجو الخاص بي في القابة.

في نهاية سردي، أود أن أتمنى للشعب الروسي أن يكونوا بخير في هذه الأوقات الصعبة. زوجتي روسية، وأعتقد أنني أفهم التقاليد الروسية. أمل بشدة أن نتتمكن أنا وزوجتي يوماً ما من العودة إلى روسيا، حيث نلتقي بالأصدقاء القدامى ونكتسب أصدقاء جدد.

أود أيضاً أن أغتنم هذه الفرصة لأشكر مجلة "بودو جلوبال" على إتاحة الفرصة لي لمشاركة قصتي. وأتمنى أن ألتقي مع قراء مجلتكم الرائعة مرة أخرى في صفحاتها.

أمارس التأمل يومياً، وأقوم أيضاً بتعليم التأمل في الحركة لمئات من الطلاب عبر الإنترنت كل أسبوع.

تتمحور معظم محاضراتي التي أقدمها عبر البث المباشر حول الوقاية من العنف. أنا أعلم الناس كيفية أن يكونوا أقوياء عاطفياً وعقلياً، وأعلمهم كيف يعيشون حياة آمنة وسلمية. أدرّب الناس على استخدام الأدوات المتاحة (مثل المظلة) للدفاع عن النفس، لأن القانون في المملكة المتحدة يحظر استخدام أي سلاح.

بالعودة إلى قصتي، يجب أن أقول إنني كنت محظوظاً — فقد تزامن ذروة مسيرتي مع القتال ضد مقاتلين مشهورين. كانت لدي الفرصة للقتال ضد العديد من الأبطال الروس — مثل فولك خان أو ميخائيل إلوخين، الذي خضت معه مباراة في يكاترينبورغ. حتى أنني قاتلت ضد الأسطورة فيودور إميليانيكو — رغم أنه كان في نهاية مسيرته. بعد سنوات عديدة، قابلته مجدداً في لندن، في بطولة "بيلاتور" لمصارعة فنون القتال المختلطة. فيودور شخصية فريدة، متواضع للغاية وواسع القلب وهادئ للغاية. أعتقد أنه من كبار أساتذة فنون القتال.

فيودور إميليانيكو ولي هاسديل



أولمبياد فنون القتال الشرق-الغرب

ذكريات عن المستقبل



MARTIAL ARTS OLYMPICS
EAST-WEST OPEN

MEMORIES ABOUT THE FUTURE

الطريق إلى المعلم

سمعت عن شاكر منذ زمن بعيد، لكنه لم يصل إلى مناطقنا الشمالية. كانوا يقولون إن هناك موريًا، معلمًا رهيبًا من مكان ما في الشرق، يتجول في الجنوب وفي موسكو، ينتقل من صالة إلى أخرى، ويهزم الجميع. لكن من يدري كم من القصص تُروى وتُقال عن الناس؟

مر الوقت. أصبحنا أصدقاء مع جهانغير شاخمورادوف، ألكسندر كابانوف، وألكسندر سيفكوف، وفجأة، كل منهم بشكل مستقل، تذكر مقاتلاً قويًا من المغرب—وهكذا أصبحت "أسطورة شاكر" حقيقة.

ما الذي ميّز أسلوبه عن العديد من الآخرين الذين يمارسون الفنون القتالية؟ كما فهمت، كان الأمر يتعلق بنهجه المحدد تجاه القتال والتحضير له. كان هدفه في النزال أو السبارينغ هو الفوز، وليس مجرد حساب النقاط. وهذا ما جعل نهجه مختلفًا جذريًا عن كثيرين آخرين كانوا مهووسين بمراحل التحضير، مما شتت انتباههم عن الهدف الأساسي—الفوز. الفوز الحقيقي.

نيكولا سميرنوف، رئيس التحرير

خلال العمل في الأزواج، بدأنا نجد مواضيع مشتركة للحديث — ديميا تخرج من الأكاديمية البحرية، أما أنا فقد خدمت في البحرية في أسطول المحيط الهادئ. باختصار، "توافقنا". وعندما تحدثنا عن التدريبات، بدأنا نتحدث عن الكاراتيه، وهنا جاء الكنز الذي لم أكن حتى أحلم به! أخبروني أنه في كراسنودار، في المعهد الطبي، يدرس شاب من المغرب حاصل على الحزام الثالث في كيوكوشينكا كاراتيه. كنت أستمع، أمسك بكل كلمة، وأحاول أن أتذكر كل شيء. الحزام الثالث! وفي السابعة عشر من عمره بطل دول حوض البحر الأبيض المتوسط بين الكبار! هذا مستوى مذهل — يبعث على الدهشة، لا يصدق! كدت أن أختنق من الفرح. يجب أن أذهب لاستكشاف الأمر. اتفقت مع صديقي الجديد من كراسنودار، وبعد عودتي إلى كازان في نهاية أغسطس، ذهبت إليه للتعرف على شاكر — هكذا يُسمى هذا الطالب المغربي الغامض، الذي يمتلك، بحسب كلام ديميا، نفس الدرجة التي يمتلكها ألكسندر تانيشكين. وألكسندر إيفانوفيتش تانيشكين كان من الشخصيات الكبيرة في الاتحاد السوفيتي في ذلك الوقت، تقنيًا، وصديقًا درست معه لمدة عشر سنوات.

أصبحت ألوان الانطباعات والذكريات التي مر عليها 37 عامًا أكثر تلاشيًا، لكن اللحظات الرئيسية من تلك الرحلة ما زالت عالقة في ذهني. عشت في شقة ديميا تقريبًا لمدة أسبوع، وكنا نمارس الأيكيدو كما استطعنا، ونتناول تمارين "سان دزويتشي نو جيو كاتا". وكل هذا الوقت كانت خاطره في ذهني فكرة واحدة: "متى؟ متى سيصل؟".

وهكذا بدأنا نتبادل النظرات بشكل تقييمي — شاب صغير الحجم، قصير، ممتلئ الجسم من المغرب. شعره أسود، أثيق، عصري، مد يده لي: "شاكر". يدي تكاد تختفي في راحة يده الواسعة والدافئة والقوية جدًا. وكأن شرارة لامست فكري — هذا الشخص سيكون معي طوال حياتي. تحدثنا، أخبرته عن نفسي، عن بحثي في الكيوكوشينكا، وعن تانوشكين... حتى ذلك الوقت (صيف 1988) لم يكن شاكر يعرف شيئًا عن ألكسندر إيفانوفيتش ولم يسمع به من قبل. في ذلك الوقت كان لدي الحزام الرابع، الذي كنت أفخر به كثيرًا وأشعر وكأنني مقاتل لا يُقهر (على الأقل كنت وصيف بطل الاتحاد لعام 1980).

في يدي عدد شهر يونيو من صحيفة "موسكوفسكي كومسوموليتس" لعام 1987، والذي يحتوي على مقال يُوصف فيه بالتفصيل وبطريقة مشوقة وصول معلم الأيكيدو من الولايات المتحدة إيديتا كويتشي بيريشا إلى العاصمة السوفيتية. خلفي عشرة سنوات من ممارسة الكاراتيه، وسيرة رياضية حافلة بالمنافسات، وسنوات من "الردود" والتدريبات السرية. وهكذا، أقرأ عن فنون القتال التي سمعت عنها لأول مرة في عام 1977 في التجمعات السوفيتية لرياضة الكيوكوشينكا، قبل كل الاضطهادات المتعلقة بممارسة الكاراتيه. بالمناسبة، كان المدربون مهدين حينها بعقوبة تصل إلى سبع سنوات مع مصادرة الممتلكات! ولكن هنا... لا يمكن أن يكون! الأيكيدو - أمر مثير جدًا! وأين؟ في موسكو؟ المعلومات محدودة إلى حد ما — لكن هناك ذكر لنادي طلابي في إحدى الجامعات الموسكوفية واسمه — فاسيلي بارانوفسكي. روعي تغني حرفيًا — إذ إذا كانوا يكتبون عن ذلك، فهذا يعني أن فترة الجليد ستنتهي قريبًا، والمادة 219 قد توقفت عن العمل تقريبًا...

أتذكر تلك الرحلة إلى موسكو، البحث عن الجامعة المذكورة في المقال، وعن ناديميا الطلابي، والأهم من ذلك — التعارف والزيارات اللاحقة، والتدريبات مع المعلمين الموسكوفيين: فاسيلي بارانوفسكي، فياتشيسلاف ماتفييف، وفولوديا بودورولسكي.

مر عام. جاء صيف 88. وفجأة رن الهاتف من موسكو: "ساشا، تعال، غدا الساعة 11 في تسفيتنوي، هناك تدريب مثير".

الكثيرون يتذكرون تلك الفترة، وكان من الساذج أن أعتقد أنني اشتريت تذكرة وجلست بهدوء في القطار حتى وصلت إلى محطة كازان في العاصمة. لكن الأمر لم يكن كذلك... لقد أنقذني "سيارتي الكرزيه تسعة"، التي اشتريتها في مايو من نفس العام، وحماسي، وطالب الكاراتيه الذي كان لديه خبرة جيدة في القيادة.

سافرنا طوال الليل. تأخرت عن التدريب بعشر دقائق فقط. كانت تلك أول تجربة لي تحت إشراف المدرب الأمريكي جيمي زيمرون، وفي هذا التدريب التاريخي تعرفت على شاب من كراسنودار — ديميا شابوفالوف. كنا كلاهما شابين (و في ذلك الوقت كنت في الثالثة والثلاثين من عمري، وكان هو أصغر قليلا مني)، وكنا لا نفهم شيئًا عن الأيكيدو لكننا متحمسان جدًا لفنون القتال من جنوب شرق آسيا.





ألكسندر سيفكوف (على اليسار) مع ألكسندر كابانوف.



بعد ثانية، هذا الشاب الذي يرتدي القميص سيتعرض لهزيمة قاسية بعد ركلة مافاسي جيري من بيوشيف سيرجي.

سيارتي "لاستوتشكا" موجودة! غطاء المحرك دافى — يبدو أنه تم إحضارها للتو. فتحت الصندوق — بعض ملابسي، كافيان، كازاليك، هدايا للمعلم... السيارة مغسولة، والسجادات نظيفة... خرافة! ▶

"هل نعمل؟" بدأنا العمل... كل هجماتي، وكل تحركاتي لم تعط أي نتيجة على الإطلاق. والله، كنت أرغب بشدة في أن أسقطه على الأرض، ولكن كان يبدو أنه مع كل هجمة مني كنت أواجه حاجزًا لا يمكن اختراقه، جدارًا ضخمًا وقويًا ومنيعًا، وكان يديه تخرج منها مطارق حديدية ضخمة. وكان تمدده الرائع، بطريقة غير معقولة، يسمح له بالبقاء قدمه ذات الحجم 43 مباشرة إلى "برجي".

كل شيء! أنا واقف، عرقان وغاضب... كيف حدث هذا؟ لماذا؟ "ساشا، لقد مارست الشيء الخطأ لمدة 10 سنوات! لم يكن هذا كيوكوشينكا! تعازي الحارة. الكيهون، الكاتا، الأشكال، التاميشواري — كل هذا جيد جدًا، لكن السبارينغ هو الأهم في أسلوبنا".

في أسلوبنا... هل يعني ذلك أن شاكر اعترف بي كعضو في العائلة، أم أنه فقط أخطأ في التعبير — بعد كل شيء، هو ليس روسيًا، واللغة ليست لغته الأم؟

في عام 1967 تم تأسيس فرقة روك أمريكية تُدعى "Blood, Sweat & Tears" أو "دم، عرق ودموع". وحتى وإن لم يكن هؤلاء الشباب يمارسون الكاراتيه، إلا أنهم بالتأكيد كانوا يعرفون ما وراء الكواليس لهذا الأسلوب. الدم والعرق رافقاني طوال هذه الفترة، فالكيوكوشينكا لا يكون كيوكوشينكا دون هاتين العنصرين! وجاء وقتي لتجربة مرارة (اقرأ: "أن أسكب عرقي ودمائي وأبكي دموعًا") عن تلك الفترة التي قضيتها في السرية، أدرس الكيهون وأمارس التاميشواري تحت إشراف "معلمي" الكازاني، الذي تبين أنه بعيد جدًا عن الاحترافية، ولا يفهم شيئًا في البيوميكانيكا أو الفسيولوجيا أو التشريح. تحت إشراف شخص، تبين أن ما كان يحركه هو التعصب، والرغبة في القيادة والمال. لكن! في الشرق يقولون: "إذا كان هناك تلميذ، فسيكون هناك معلم له". نشأت رابطة جديدة، كما تبين، قوية! لقد وجدت في شاكر ما كنت أبحث عنه طوال السنوات.

مع فهمي لكل هذا، بدأت أذهب إلى كراسنودار بشكل متكرر، وتعرفت على تاتيانا، زوجة شاكر. ما زلت أتذكر تفاصيل تخطيط غرفته في السكن الطلابي، السرير الذي ينام عليه ابنه المولود حديثًا، كاميلي، الذي كان فخورًا به جدًا. بدأت التدريبات المكثفة، وبدأت أكتشف جانبًا جديدًا من كيوكوشينكا.

منذ لحظة لقائنا، دعوت الدكتور بن (اختصارًا من اسم بن الرداد) عدة مرات إلى كازان لإقامة ورش عمل. وجاء هنا أيضًا مقاتلون من موسكو، فولجسكي، ومن أخرى من الاتحاد. كنت أسافر معاه بسرور عبر البلاد، مستمتعًا بالتواصل معه و"أمتص" كل كلمة، وكل حركة. في إحدى هذه الرحلات، حظيت بفرصة التعرف على ساشا كابانوف — من الممتع أن أقول إننا ما زلنا نحافظ على علاقات صداقة قوية حتى اليوم.

تحتفظ الذاكرة بكل تفاصيل زيارات شاكر إلى مدينتنا. على سبيل المثال، قبل إحدى أول زيارته إلى كازان، سرق أحدهم سيارتي "الكرزية" من أمام قاعة المدرسة رقم 80، مع جميع مستنداتي، وفي صندوق السيارة كانت هناك نتائج التحضير المكثف للزيارة: هدايا له، كازاليك، كافيان، وبعض ملابسي... صدمة! مأساة! ماذا نفعل؟! توجهت إلى يوجين رومانوف — فهو شخص ذو سمعة كبيرة، 8 سنوات مع "الرئيس"، بطل طيب، ملاكم هاوي، وفي تلك السنوات البعيدة كان مجرد صديق... رفعنا حالة الطوارئ في كازان كلها — ولكن دون نتيجة.

الجانب الثاني من حياة المدينة هو "الأحمر". ذهبت إلى باشا جيتمانسكي — مقدم، رئيس وحدة مكافحة الجريمة في قسم شرطة باومان في كازان، يمكن القول إنه "شريف" حقيقي، بل بحروف كبيرة، صديق، تلميذ، ومن أكثر الناس دراية بالجوانب المظلمة لتلك الحياة.

قبل وصول شاكر بثلاثة أيام... بوشا تمكن بطريقة لا تصدق من التفاهم مع "أصدقاء" وحدة 2/148، وأعطيت التعليمات بالتحرك بحرية، إلى المكان الذي يجب الوصول إليه ومن الشخص الذي يجب التعامل معه.

قبل وصول شاكر بيوم واحد... مكاملة من بوشا جيتمانسكي:

— ساشا، مرحبًا. كيف حالك؟

— بوشا، لا تطول! هل هناك أخبار؟

— اذهب إلى VDNH، عند المدخل أمام السياج توجد سيارة، المفاتيح في قفل الإضواء، نهاية الاتصال.



معسكرات التدريب في فولغوغراد ، 1993. تشير يد شاكر اليمنى في الصورة إلى صدي (هذا أنا بشارب)



شاكر وبوريس مورغونوف

كان الندوة تُعقد في ملعب أكاديمية المدفعية. كان ملعب كرة القدم ممتلئًا بالكامل، أكثر من 500 طالب. نعم، كان ذلك ذروة! لا يزال العديد في كازان يتذكرون هذا الحدث المميز. كان الارتفاع في ذلك الوقت أمرًا لا يُصدق!

إرشاده لي وتعلمي منه تطورت إلى علاقة صداقة دافئة، لكن الأمور لم تسير بسلاسة دائمًا. الاتحاد السوفيتي، الذي كان مخلصًا لقيادته العليا، توقف عن الوجود. نحن، دون أن ننتقل، بدأنا نعيش في دولة جديدة تمامًا، مع قيم جديدة وأخلاقيات مفروضة من الخارج. شاكر غادر روسيا، وغادر ثم... اختفى. ما زالت لدي بطاقة بريدية بخط يده الشخصي مكتوب عليها "بن الرداد شاكر، الدار البيضاء..." والعنوان. كائن اكتب واكلم الجميع ممن تدربوا معه. لكن لم يكن هناك أي نتيجة...

بنهاية التسعينيات، كنت قد حصلت على الحزام الأسود الثاني في الأيكيدو والحزام الأسود الأول في الكيوكوشينكاى. العديد من طلابي حصلوا على الأحزمة السوداء في الأيكيدو والكارايتة. ظهر الإنترنت، وأصبح البحث عن شاكر أكثر قابلية للتحقيق. لم أفقد الأمل في أن أتمكن من العثور عليه. وصلني شائعات عن وفاته، سواء في أحد النزاعات العسكرية في المغرب أو نتيجة لحادث مروري. لكنني لم أصدق الشائعات ولم أفقد الأمل في لقائه.

في بداية مايو 2017، تلقيت مكالمة غير متوقعة من ديمتري شابوفالوف من كراسندار: "ساشا، من 5 مايو سيكون الدكتور بن في كراسندار! هل ستأتي؟" كيف لي أن أقول "لا؟" عاد أخي في البودو إلى حياتي مرة أخرى، معلمي ومرشدي. لم يكن هناك وقت للتفكير، جمعت أغراضي وذهبت!

أعتقد أن شاكر كان سعيدًا لرؤيتي بعد سنوات طويلة من الفراق. أما بالنسبة لي، كان من المثير جدًا أن أقترّب من تلك الأخوة في الكيوكوشينكاى، التي يبنّيها بعناية طوال ربع قرن طاغير تايروف (حاصل على دان 5)، الذي رحل عنا مبكرًا — كان طالبًا و صديقًا مقربًا لشاكر، الذي كان يطلق عليه أخاه. نعم، نحن نغادر بهدوء، لكن القادمين هم أناس جديرون — بدلاً من طاغير، يدير الاتحاد حاليًا برانش-تشيف ألكسندر ميغوليا (دان 4 في كيوكوشينكاى كارايتيه)، عقيدي، ضابط روسي حقيقي، مدفعي، حامل أوسمة، وشارك في العملية الخاصة العسكرية. أنا فخور بقاء مثل هؤلاء الأشخاص. ◀



شاكر مع ابنه

شاكر بن الرداد — دكتور في العلوم الطبية، عقيد في الخدمة الطبية لمملكة المغرب، جراح عظام متخصص في الإصابات، معروف في بلاده وخارجها، جراح ميداني، أب سعيد لأربعة أطفال، وأخيًّا حامل دان 5 في الكيوكوشينكا (IKO-I).

ماذا عني؟ في أكتوبر بلغت السبعين. الحزام الثاني في كيوكوشينكا (IKO-I)، الحزام السادس في أيكيدو آيكاي (Shihan)، الحزام الثامن في جيو جيتسو (Hanshi)، وفي ذهني ترسخت كلمات شاكر: "أنا أحب الأيكيدو كثيرًا... ولكن طوال حياتي أمارس الكيوكوشينكا"، وأفهم - هذا ليس فقط عنه، بل عني أيضًا...

متوسط العمر المتوقع للرجال في روسيا هو 68 عامًا. لكن ماذا نفعل؟ الحياة ممتعة جدًا! نواصل التحرك. اشتريت تذاكر إلى كازابلانكا، وها أنا أحتضن شاكر. السعادة لا توصف! مشاعر تفوق ما كنت أشعر به منذ وقت طويل! إنه لا يزال قويًا، ودودًا، قليلًا من الشعر الأبيض، بنفس العينين الطيبتين والمتعبتين قليلًا، اللتين تختبئ فيهما شرارات المقاتل المغربي. المور هو ليس مجرد عربي! المور هو المورا!

"مرحبًا، أخي!" - قلت له. "مرحبًا، أخي العزيز!" يجيب.

نحن معًا! أنا أعلم، سنكون دائمًا معًا! فقط عش طويلًا، عزيزي، وسأبدل قصاري جهدي لمساعدتك في ذلك! ♦

الكسندر سيفكوف وشاكر بن الرداد



لإكمال قصة المعلم شاكر، دعونا نشارك ذكريات المعلم الكسندر كابانوف، 9 دان في نظام "أكواتيتا"، هانشي...

شاكر

في ذلك الوقت (عام 1986)، كنت لا أزال أدير دروسًا مع مجموعة صغيرة من الفتيان. كانت مجموعة قوية من الشخصيات المتحمسة. كنا نجرب الكثير من الأشياء. كانت الطرق المتبعة في دراسة التقنية تختلف عن الطرق المعتمدة بشكل عام، مما أثار الاهتمام في تدريباتنا. كان الفتيان يأتون كثيرًا مع أشخاص مهووسين بالفنون القتالية الذين أرادوا اكتشاف شيء جديد لأنفسهم. كما كان يأتي طلاب أجانب يدرسون في الجامعات في روستوف.

في يوم من الأيام قال لي أحد أفضل طلابي، ماتفاي بيزيديم، إن هناك معلم كاراتي من المغرب يريد لقائي. كان يرغب في إجراء قتال غير رسمي معي بدون حضور عدد كبير من الجمهور. في ذلك الوقت كنت قد حصلت على الحزام الأسود في مدرسة "دهارما-مارغا". أصبح الأمر مثيرًا لاهتمامي، لأن التعليقات عنه من الأشخاص الذين كنت أعرفهم كانت محترمة جدًا. وافقت ودعوته إلى منزلي. في منزلي كان هناك غرفة بدون أثاث بمساحة 30 مترًا مربعًا. كان هذا الفضاء كافيًا لهذا اللقاء.

اتفقنا أن يأتي ماتفاي بيزيديم مع المعلم المغربي في الساعة 18:00. ولكن الضيوف تأخروا كثيرًا وظهروا فقط في الساعة 21:00. قد اّم المعلم نفسه قائل: "شاكر". لاحظت أنه يتحدث الروسية جيدًا. كان شخصًا ذا بناء قوي وعينين حازمتين، وكان أصغر مني بـ 8 سنوات وأثقل مني بـ 10 كيلوجرامات. كما اكتشفت لاحقًا، كان قد استعد لهذا اللقاء بشكل جاد — فقد التزم بنظام غذائي خاص لمدة ثلاثة أيام، وحتى تأخره لمدة ثلاث ساعات لم يكن عارضًا.

رفض دعوتي لشرب الشاي واقترح أن ننتقل مباشرة إلى الأمر. قبل بدء المباراة، اتفقنا على أنه لا يجوز الرد بعد تلقي ضربة.

كانت هذه لقائنا الأول، لكنه كان مثيرًا للغاية. لم يكن هناك تحكيم - كان هو وأنا فقط. بدأ شاكر الهجوم على الفور. تم تنفيذ ثلاث ضربات منخفضة بالتتابع. كانت ضربات سريعة ومبهمة، وضربات متقنة. لو كنت قد ركزت على حركة الضربة بدلًا من محاولة توقعها، لكانت كلها قد وصلت إلى هدفها. كان مندهشًا من أن أفعاله لم تحقق النتيجة، فتوقف وعلق قائلاً إن هذا هو أول مرة يحدث فيها هذا في ممارساته.

أود أن أشير إلى خصائص جسده البدني التي استطعت ملاحظتها فقط بعد التعرف عليه عن كثب. على سبيل المثال، كانت كاحليه وقدميه قوية جدًا، وكان حجمها أكبر بكثير من حجمي — الذي لم يكن صغيرًا بالطبع. لاحقًا، رأيت كيف استفاد من هذه الموهبة الطبيعية (أو التي طورها): في كيرتش، في عام 1993، عندما كنا نجري تدريبات دولية، كان يُظهر تقنية الركلة المنخفضة، وباستخدام ضربات من عظمة الساق كان يُثني زاوية معدنية لسرير حديدي. كان الناس يتبادلون النظرات العصبية. كما أذكر ضرباته في المعارك ضد أساتذة الكاراتيه الذين يحملون الأحزمة السوداء، عندما كان يؤدي تقنية "قبضة في قبضة".

لكن دعونا نعود إلى البداية — استغرقت معركتنا. لكي يتمكن الناس من فهم الفرق في التصرفات التقنية في المعركة، يجب توضيح أن شاكر كان ممثلًا لنظام كيوكوشينكا، حيث كانت الضربات على الرأس باليدين محظورة. أما بالنسبة لي، فلم يكن لدي مثل هذه القيود أبدًا، ولم نتفق على إجراء المعركة وفقًا لقواعد كيوكوشينكا.

نفذت هجومًا باليد على الرأس، وقد أصبته، لكن شاكر رد بسرعة شديدة، مخالفًا اتفاقنا بعدم الضرب بعد الهجوم. حينها كان علي أن أكرر هجومًا أكثر حزمًا، وبعد ذلك قال شاكر إنه راضٍ عن لقائنا، وذهبنا لشرب الشاي.

بعد التعارف الأول، بدأ شاكر يزور تدريباتنا. كان هو الأجنبي الوحيد الذي سُمح له بذلك. كان يحب العمل مع الشباب بأسلوب حر، دون القيود التي تفرضها نظام الكيوكوشينكا. كنا نعمل بالأيدي العارية، دون قفازات.



على الحزام مكتوب بالكاتاكانا "تاغير تايروف" — عندما كان شاكر يزور، كان تاغير يعطيه حزامه (هذا لمن يعرف قراءة الكاتاكانا).

كان الشباب يتعلمون من شاكر فهم التقنية الكلاسيكية، الإحساس بالمسافة، الشجاعة والنبالة. كما كان شاكر يتعلم تقنيتنا. كانت تعجبه كثيرًا، وكان يقدر تلك الانفتاح في التواصل الذي كان بيننا.

أتذكر حادثة كهذه. كنت أعمل مع فاليري جريدا سوف، وبعد أن ضربته، تلقيت ركلة يوكو-غري، مما أدى إلى كسر ضلعين لدي. لكن القتال لم يتوقف. لم تكن لدينا ممارسة للتحكيم. المؤشر الوحيد كان هو وقت المباراة: الذي استمر لمدة 45 دقيقة. ◀

اول لقاء

تعرفت على سنساي شاكور في فبراير 1993 في بطولة موسكو التي أقيمت في مركز "أجنحة السوفيات" الرياضي. كان منظم البطولة هو سينباي فيكتور أناتولييفيتش نيكولايف. دعا شاكور إلى البطولة يوري بارشين، الذي جرب تقنياته بالفعل في كراسنودار، حيث سافر هناك في مهمة تعريفية بناءً على توصية أناتولي فازلييف من باتايسك. كان شاكور في البطولة حكيماً على التاتامي، وكان أسلوب حركاته عند اتخاذ القرارات يختلف كثيراً عن حركات فيكتور نيكولايف، الذي كان يُعتبر المعيار لدينا في كل من تقنية الكاراتيه وكفاءة الحكم.

بعد انتهاء البطولة، أعلن السمباي يوري بافلوفيتش خرينوف أنه في اليوم التالي، سيجري السنساي شاكور تدريبين في صالة الرياضة الخاصة بيوري بارشين. بعد القصص التي رواها بارشين عن لقاءاته مع شاكور، كان من المثير بالنسبة لي أن أرى كل شيء بأم عيني.

في ديسمبر 1992، أجريت عملية جراحية في ساقي لإزالة توسع الأوردة، وكان الأطباء قد منعوني من ممارسة أي نشاط شاق حتى تقوى ساقي بعد ستة أشهر. لكن بعد أسبوعين فقط، وملفوفة ساقي بالرباطات المرنة، كنت أضرب على كيس الرمل وأتدرب بكل قوتي مع مجموعة نيكولايف في "دينا مو"، لكنني لم أشارك في التدريبات القتالية (سبارينغ). ◀

نظراً لأن القاعدة الأساسية قد تم انتهاكها في هذه الحالة — عدم الضرب بعد الضربة — قررت، رغم الشقوق في ضلوعي، أن أهاجم لمعاينة الشريك الذي خالف القاعدة. شاكور أدرك على الفور خطورة الوضع وعواقب ما حدث على فاليري جريباسوف، فانطلق سريعاً ليغطيه بنفسه. ثم اقترب مني، عانقني وقال لي إن هذا كان قتالاً جيداً، وأنه لا ينبغي أن ننهك الشاب.

كان ذلك وقتاً جيداً للتدريب، أولاً وقبل كل شيء، لأنني كنت برفقة شريك جدير، قوي ونبيل. عملنا كثيراً معاً. كانت هناك لحظات مثيرة عندما كنا نتفهم أمام بعضنا البعض دون أن ننفذ أي ضربة، فيقول أحدهما: "لقد فانتك الضربة". ثم يحدد أين وأي نقطة كانت الضربة. كنا نتفق أو نختلف، ونحن نُشكل الهجوم المحتمل. كان هناك الكثير من الأمور المثيرة.

ثم اختفى لعدة سنوات. في عام 1993، عاد إلي مرة أخرى وعرض عليّ: "خذ شبابك واذهبوا إلى كيرتش، سنقيم معسكر تدريبي هناك. سيكون هناك العديد من الأشخاص، سيكون الأمر مثيراً لك". قبلت هذا العرض.

ثم كانت هناك كراسنودار، فولجسك، ثم موسكو. أصبحنا أشخاصاً مقربين جداً. هو يطلق عليّ اسم الأخ، حتى الأخ الأكبر. بالنسبة لي، أصبح هو أيضاً أخاً — أخاً بالروح، شخصاً عزيزاً عليّ.

مزت سنوات عديدة، لكننا لا نفقد بعضنا البعض، رغم أننا نعيش في دول مختلفة وبيننا آلاف الكيلومترات.

مدينة كراسنودار، الصالة في شارع ١ مايو.



الدكتور بن شاكر في نوبة عمل.

في تلك الأيام، كان رؤية شخص يحمل الحزام الأسود من الدرجة الثالثة، بل والمشاركة في ندوة للحصول على معلومات جديدة، أمراً ذا مكانة كبيرة. بعد التمرين والإحماء والعناصر الأساسية (كيهون)، اكتشفتني شاكر على الفور، وبعد عرض تقنياته على يوري بارشين، بدا في عرض تقنياته عليّ كنت أخشى بشكل خاص على ساقي، لأن الغرز ما زالت تؤلمني. ومع رؤية وجه بارشين المشوه من الألم، بدأت رغبتني في الحصول على المعلومات مباشرة من المصدر الأول تتضائل، لكن لم يكن هناك مجال للتراجع. بعد التمرين الأول، تغيرت مشيتي بشكل ملحوظ، وفي بداية التمرين الثاني، كمن يفتش عن "عكاز للنجاة"، توجهت إلى سينباي نيكولايف وطلبت منه أن يذهب إلى شاكر ويطلب منه ألا يعرض تقنياته عليّ بسبب إصابتي. شاكر استدعاني وأوضح لي أن تقنيتي كانت تبدو جيدة جداً مقارنة بالآخرين، وأن عرض التقنيات على "المتعلمين" سيكون غير مناسب من وجهة نظر إظهار التقنية. فوافقت على تحمل المزيد من الأذى من أجل الآخرين.

كانت تقنية شاكر وكل ما تم رؤيته في دائرة المشاركين في الندوة تثير مشاعر وأحاسيس مختلفة. البعض بعد الندوة بدا يسبب شاكر بكلمات قاسية، متهمًا إياه بالسادisme وبأسلوبه غير المتقن في الشرح. البعض الآخر شعر بألم رفاقه لدرجة أنه فقد الرغبة في حضور تدريبه الثاني. أما من بقي، فكانوا أولئك الذين كانوا بحاجة لذلك. في اللقاءات التالية، تذكر شاكر طويلاً وبأسف إيغور ريدكو، حيث شعر بالذنب تجاهه — في ذلك اليوم، أثناء عرض التقنية، تسبب له في إصابة في ساقه. رأيت الدموع في عيني إيغور، ذلك الشاب القوي والرجولي. كان من الممكن فهمه، فالإصابة في المسابقات ليست مؤلمة مثل الإصابة في التدريب. بعد ذلك، لم يكن إيغور موجوداً في ندوات شاكر. ثم كان هناك لقاء (ساينوارا) في شقة يوري شيلين في دائرة ضيقة من الطلاب. اجلسوني إلى الطاولة على يمين شاكر. ثم سألني شاكر:

— سيربوجا، هل تضرب أوراكان في الرأس ؟

— لا! — أجبت.

— وأنا أضرب، — قالها بطريقة روسية للغاية.

بعد هذا الحوار، فقدت شهيتي ورغبتني في الاسترخاء، رغم أن طالبا فازلييف أوضح أن السنساي كان يمزح فقط. لكنني لم أستطع تقدير النكتة. فقط بعد مرور بعض الوقت، فهمنا أن الأشخاص الذين كان شاكر يعرض عليهم تقنياته، أثناء دعوته لهم، كانوا يمرون بنوع من الانتقاء الطبيعي، حتى وإن كان ذلك عبر الألم والإهانة، وهم يهزمون أنانيتهم من أجل مواصلة التعلم. كان يراقبنا. غادر شاكر إلى كراسنودار، تاركا لنا العديد من الكدمات ووقتاً للتفكير.

في وقت لاحق، علمت أنه عندما وصل شاكر إلى روسيا للدراسة، كان يرغب في الالتحاق بعبادة فيودوروف. كانت طب العيون واحدة من أفضل التخصصات في روسيا، لكن لم تسر الأمور كما كان يأمل، فتم توجيهه لدراسة جراحة العظام في جامعة كراسنودار. ومن الجدير بالذكر أن هذا التخصص أيضاً كان من أفضل التخصصات في روسيا. "كنت أسعى لدراسة وأخذ كل ما هو أفضل في البلد الذي أتواجد فيه"، كما كان يقول شاكر نفسه.

كان يدرس وفي نفس الوقت يعمل في المستشفى، يقدم الإسعافات الأولية للناس بعد الحوادث والحالات الطارئة، ويجري العمليات الجراحية. الآن من الصعب تصور مدى صعوبة تلك الفترة. في بعض الأحيان، كان مدمنو المخدرات يتسللون إلى المستشفى في ساعات الليل لسرقة الأدوية الخاصة. في تلك الأيام، إذا حدث ذلك خلال نوبة شاكر، كانوا يصرخون «بنتشيك، بنتشيك!» لاستدعائه للمساعدة. وكان الدكتور بن، الذي كان ينسى إنسانية مهنته، يُسقط اللصوص على الأرض. كانوا في المستشفى يقولون عنه: «أفضل جراح بين الكاراتيه، وأفضل كاراتيه بين الجراحين».

أريد أن أضيف أن شاكر لم يكن يُظهر أسلوب الكيكوكوشينكايا الرياضي التقليدي — كانت هناك قواعد مختلفة للمبارزة، حيث كان يُعتبر ظهور الألم الواضح من أحد الخصمين هزيمة في الكوميتاي. كانت طرق تدريبه متنوعة. لم تكن مستعدين لاستيعاب تعليمه بالكامل — كان يبدو لنا أننا سنأخذ تقنياته ونصبح عظماء. لكن مع مرور سنوات من التدريب، بدأت نفهم أن هذا كان مجرد وهم. لا شيء يأتي بسهولة، ومن دون وعي، ومن خلال التكرار فقط، لا يصبح الشيء جزءاً منك. فقط من خلال طريقة التجربة والخطأ يمكن الوصول إلى الحقيقة. البعض لم يتحمل وترك، والبعض الآخر بقي، وعندها بدأ جسمه يتفاعل مع تقنيات الخصم دون تفكير. هكذا هي الحياة. أوس!

"آه، الغرب هو الغرب، والشرق هو الشرق، ولن يلتقيا أبدًا،
حتى تجتمع السماء والأرض معًا،
أمام محكمة الرب العظمى."
روديارد كبلينغ

إِذَا، ما هي هذه الفجوة العميقة بين الغرب والشرق التي تجعل
"اجتماعهما مستحيلًا"؟ أين تمر تلك الحدود التي بمجرد عبورها
يمكننا أن نقول بدقة: هذا من خصائص الشرق، وهذا من تراث الغرب؟

الاختلاف الأساسي يكمن، بالطبع، في الشيفرة الحضارية، وفي النظرة إلى
العالم، وفي تصور الحياة. فإذا كان شعار الغرب هو: "أسرع. أعلى. أقوى"،
فإن النظرة الشرقية يمكن تلخيصها بـ: "أهدأ. أكثر سكونًا. أكثر انسجامًا".

في آسيا، تُعدّ التوقيت المناسب (التناغم الزمني) إحدى أهم القيم
الوجودية. فالمبدأ الأساسي ليس في القيام بالأمر مبكرًا أو بسرعة، بل
في إنجازه في اللحظة المناسبة، مما يعكس انسجام الإنسان مع العالم من
حواله. يتبادر إلى الذهن مثال من الثمانينيات، حين كان الجميع مهوورين
بكيفية عمل الصناعة اليابانية دون مستودعات تخزين. كان هناك تنسيق
دقيق بين الموردين، حيث تصل الأجزاء وقطع الغيار والآليات الجديدة
في اللحظة التي تُستهلك فيها القديمة تقريبًا. قيل حينها إن الحد الأقصى
للمخزون لم يكن يتجاوز الساعتين من العمل، وذلك فقط للحالات الطارئة.
يتضح من ذلك أن الإنسان الشرقي لم يكن يهتم فقط بالأحداث نفسها،
بل بتوافقها مع الزمن المناسب. لذلك، في اللغة الصينية، لم تكن كلمة
"المهارة" تعني السرعة أو الجمال أو الدقة أو الجودة في التنفيذ، بل كانت
تعني أن الشخص قد استغرق وقتًا واعيًا لفهم تسلسل الأحداث، ورؤية
كيف يولد شيء من آخر. هذه الكلمة هي "غونغفو" (功夫)، والمعروفة
لدينا باسم "كونغ فو". المعنى الدلالي لها هو "المهارة"، لكن الترجمة
الحرفية تشير إلى "الوقت الذي تم استثماره بوعي في...".

ولكن كيف يمكننا الإمساك بالزمن ككيان ملموس؟ كيف نسيطر عليه
ونجعله يعمل لصالحنا؟ من الواضح أن الآلية الزمنية، بأي شكلها الحديث،
لن تكون عونًا لنا. فالساعة لا تفعل سوى إخبارنا بأننا قد تأخرنا، أو أننا
نتأخر، أو أن لدينا بعض الوقت لإنجاز شيء آخر.

فكيف يمكننا إدراك الزمن والتصرف وفقًا له؟ تقترح الممارسات الشرقية
التوقف. التوقف بشكل كامل. إيقاف الجسد، المشاعر، والتفكير. في هذه
الحالة فقط يمكننا أن نشعر كيف يمر الزمن عبرنا. يجب أن نجعل هذا
الإحساس أحد الركائز الأساسية في ممارساتنا. عندها لن تكون هناك حاجة
للحاق بشيء، أو السعي لأن نكون "أسرع، أعلى، أقوى"، بل ستتولد لدينا
القدرة على ملاحظة كيف تتدفق مياه نهر الزمن في الحاضر، ونحن نتدفق
معه. ستختفي العجلة، وتصبح السرعة نتيجة وليس سببًا، ولن يكون
هناك بعد ذلك أي داعٍ لـ "اللاحق والتفوق". ◀

ألكسندر سكالوزوب
موسكو، روسيا

الوقوف كعمود



تسوغوان (坐觀) تعني "التأمل أثناء الجلوس" أو "التأمل في وضعية الجلوس"

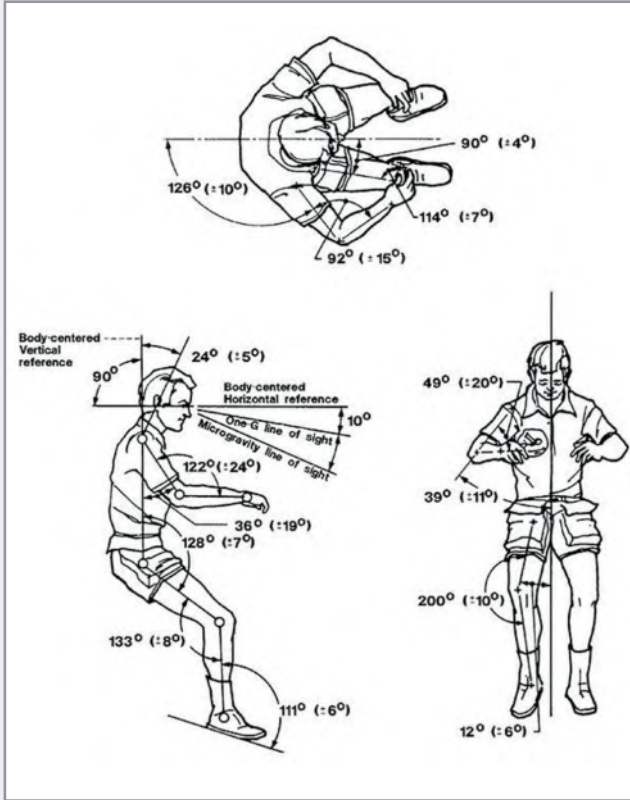


الشكل رقم 1. موقف المدرب

في الممارسات الداخلية الصينية نبيدانشو (内丹術)، توجد طرق لإيقاف الذات، مثل تسوغوان (坐觀) – التأمل الجلوسي. ظاهريًا، يشبه هذا التأمل غيره من أنواع التأمل في اليوغا والبوذية. لكن هناك أيضًا ممارسة أخرى غير مألوقة في التقاليد الأخرى – تشوانغونغ (站功)، أو "تمرين الوقوف كعمود". الميزة الأولى لهذه الممارسة هي أننا لا نجلس بلا حراك، بل نقف. هناك العديد من أشكال "العمود"، لكننا هنا سنتناول نوعًا واحدًا فقط – "الوتد الواقف" أو تشجان تشوانغ (站樁). كلمة "تشجان" (站) تعني "الوقوف على القدمين"، بينما "تشوانغ" (樁) تعني "وتد" أو "عمود مغروس في الأرض"، وبالتالي تعني "قف بثبات كأنك وتد". أحيانًا تُترجم هذه الوضعية إلى "الشجرة"، لكن هذا ليس ترجمة حرفية، بل تلطيف رومانسي للمصطلح.

وضعية "تشانغتشوان" غريبة جدًا. يجب أن تقف مع ثني ساقيك قليلًا في الركبتين، وبديك كما لو أنك تحتضن كرة، ويجب أن تظل في هذه الوضعية الغريبة لمدة نصف ساعة إلى ساعة، وأحيانًا أكثر. وفي نفس الوقت، يجب أن تتذكر دائمًا أنك يجب أن تكون "فانسون" – مسترخيًا.

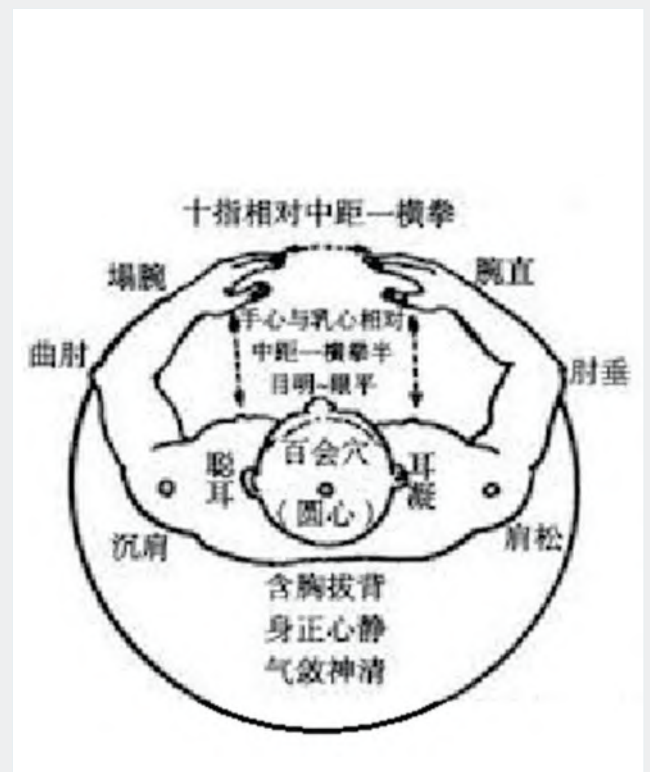
من أين تأتي هذه الوضعية الغريبة للاسترخاء؟ أشهر وضعية للاسترخاء في اليوغا هي الشافاسانا – "وضعية الجثة"، حيث يكون الجسم مستلقيًا على الظهر. كما يُنصح في تمارين التدريب الذاتي الأوروبي بالقيام بها في حالة استرخاء، في "وضعية السائق" – الجلوس على الكرسي مع خفض الرأس ووضع الساعدين على الفخذين، مع ترك المعصمين يترنحان بحرية (انظر الشكل رقم 1). لكن الاسترخاء أثناء الوقوف على ساقيين شبه مثنيتين مع رفع اليدين هو أمر غريب على الأقل. في أسلوب الكونغفو الصيني التقليدي "إيليتشيوان"، يُفهم الفانسون (الاسترخاء، 放鬆) كت تحقيق التوازن بين عضلات الأضداد. ◀



الشكل رقم 2. الجسم المحايد (وفقًا لبيانات ناسا)

كيف يبدو الجسم عندما تكون عضلاته المعاكسة متوازنة؟ في أي حالة يمكننا رؤية مثل هذا الجسم؟ يجب أن تكون البيئة التي لا تؤثر فيها أي قوة إضافية على البنية الجسدية، ويمكن تحقيق ذلك إما في حالة تعويم في الماء أو في حالة انعدام الوزن. لاحظ باحثو ناسا أن جسم الإنسان، أثناء الاسترخاء أثناء النوم، يتخذ وضعًا معينًا وأطلقوا عليه اسم "الوضعية المحايدة للجسم في غياب الجاذبية". في الشكل رقم 2 نرى أن هذه الوضعية تتوافق تمامًا مع شكل "تشانغتشوان". لكن في ظروف الجاذبية الأرضية، من المستحيل الاسترخاء تمامًا بحيث يحافظ الجسم على هذه الوضعية — سوف تسقط. لذلك، في التقليد الصيني، يُذكر "هيكل جيتا" الذي يجب بناؤه بناءً على قوة العظام وشد الهياكل العضلية الليفية للجسم. ومن هنا ينشأ مفهوم "وو غونغ" (五弓) — "الأقواس الخمسة" للجسم. عند اتخاذ وضعية "تشانغتشوان" الصحيحة، يجب أولاً توجيه الانتباه إلى إرخاء وتوتر عضلات الفخذ المستقيمة القابضة وقبول وزن الجسم بواسطة الهيكل العظمي — "تسيان" (甲) في نظام التنسغريتي المتوازن لجهاز الهيكل العظمي العضلي. لتحقيق ذلك، في "إيليتشيوان" نتحدث عن "شيسان ياو لينغ" (13) — "ثلاثية" (三要领) إرشادية، وهي توافقات بين نقاط وأجزاء الجسم لتجنب التفعيل المباشر للعضلات. هذه "النقاط الإرشادية" تتعلق بموقع الأكتاف والفخذين والقدمين، والواجهة الأمامية والخلفية للجسم، التوافق بين الجزء العلوي والسفلي، وكذلك بين الجانبين الأيمن والأيسر للجسم. مع التوزيع الصحيح لها، يصبح الجسم في توازن ثابت، ولكن مع عضلات مسترخية، في حالة تنسغريتي، وعندها تقل الأحاسيس الجسدية، وأحيانًا تختفي تمامًا، ويظهر على السطح إحساس بالتوازن الديناميكي الداخلي الذي ينشأ بشكل طبيعي من عضلات الأضداد ويُسمى "دورة تشي" (气) عبر الدورة السماوية الكبرى (دا تشو تيان — 大周天). هذا هو بداية العمل على تحويل طاقة "تشي" الين إلى طاقة "تشي" اليان، ويُعرف أيضًا بمركز الطاقة "دانتيان" (丹田). يساهم ذلك في تحسين وظيفة "المسارات العجيبة" للإنسان، مما يؤدي إلى الشفاء الذاتي وتنظيم الجسم وتحقيق "ثلاثة كنوز النيدان" — "جين" (精 — مادة الجسم)، "تشي" (气 — الطاقة الحياتية)، "شين" (神 — الروح). في هذا التوازن، يصبح من الممكن تشكيل تفاعل "إي" (意 — الوعي)، "تشي" (气 — الطاقة الحياتية)، "لي" (力 — القوة والكفاءة). واحدة من صيغ النيدانغياو (内丹教 — تعليم العمل الداخلي) هي: "إي داو، تشي داو، لي داو" (意到气到力到)، مما يعني "حيثما يذهب الانتباه (إي)، تذهب الطاقة (تشي) — حيثما تكون الطاقة، هناك القوة (لي)". بذلك، في الحركة المباشرة (شونداو — 順道) نتعلم أن نكون فعالين من خلال العمل الصحيح للاهتمام. وفي الحركة المعاكسة (ني داو — 逆道)، نكتشف أنفسنا من خلال الجسد (لي)، ونتعرف على الطاقة (تشي)، ومن خلال الطاقة (تشي) نتعرف على الوعي (إي). ◀

تشانغتشوان (من الأعلى ومن الأمام)



"إي" يراقب، يميز ويرى التغيرات في توازن "تشي" والأحاسيس "لي". من خلال ذلك، تشعر كيف يمر من خلالك جوهر العمليات، الذي يُسمى الزمن. من هذه اللحظة فصاعدًا، يصبح التوافق مع مرور الزمن للحفاظ على التوازن مع البيئة المحيطة حاجة حياتية لك. وعندها، كل ما تفعله سيبدأ في تراكم جودة "غونغفو" — المهارة.

توازن وبنية الجسم في حالة الحياد — "تشونغشين" (中心) سيمنحك رؤية مختلفة للعالم، إحساسًا بالزمن الذي يمر من خلالك، استجابة كاملة لجهاز الهيكل العظمي العضلي، مصدرًا قويًا للطاقة، وسيخلق شروطًا لتنظيم ذاتي عميق للجسم، مما يعد عاملاً قويًا للشفاء. كيف تمارس "تشونغشين"؟ تقول الحكمة الصينية: "يوم تمارس فيه، يوم تكسب. يوم لا تمارس فيه — عشرة أيام هباء." وهذا يعني أن الانتظام أهم من الشدة. ابدأ بالقليل. اعتبر ذلك إجراءً صحيًا — مثل تنظيف الأسنان أو غسل الوجه. ابدأ بـ 15 دقيقة يوميًا صباحًا ومساءً. مع النجاح، يمكنك إضافة 2-5 دقائق إضافية. تذكر أن هذه ليست تدريبًا على قوة الإرادة، بل هي بحث عن توازن استقامة الجسم، تهدئة التنفس وطمأنينة الذهن.

ضع قدميك على عرض الكتفين. تحرك ذهابًا وإيابًا مع اهتزازات تتناقص تدريجيًا. ابحث عن الوضعية التي يكون فيها أقل توتر عضلي. توقف. ثم تحرك للأعلى والأسفل، مع الشعور بأن عظام الساقين تدعم الحوض، وعند ثني الركبتين يتم شد الأنسجة العضلية الليفية على الجهة الأمامية للساقين والخلفية على طول الظهر. حافظ على أسفل الظهر مفتوحًا ومتسعًا للخلف. يجب أن تكون الأكتاف متوازية مع الفخذين. لا يرتفع الصدر، بل يجب أن يكون "مفرغًا"، ومنتحياً. قم بشد قمة رأسك للأعلى (كما لو كانت معلقة مثل كرة شجرة عيد الميلاد). ضع يديك كما لو أنك تحتضن كرة. يجب أن تكون الساعدين أفقيين، راحة اليدين عمودية، والأصابع ممتدة على طول خط النمو. لا تفرد المعصمين بشكل واسع. اضغط طرف لسانك على سقف الفم.

استرخ. انخفض إلى الأسفل. التنفس من أسفل البطن. قم بإطالة الزفير حتى يصبح التنفس بالكاد ملحوظًا، وتهدأ الأجهزة العصبية. لا تتخيل أي شيء. فقط راقب، واستمع إلى الأحاسيس.

حظًا موفقًا!



العضلة الحرقفية القطنية القلب اللمفاوي للرياضي

سيرجي أورلوف
كالينينغراد، روسيا

أيها القراء الكرام! نقدم لكم مؤلفنا الجديد — سيرجي أورلوف، دكتور في العلوم الطبية، جراح أعصاب، أخصائي عظام، طبيب رياضي، بالإضافة إلى كونه مدرباً في القتال اليدوي.

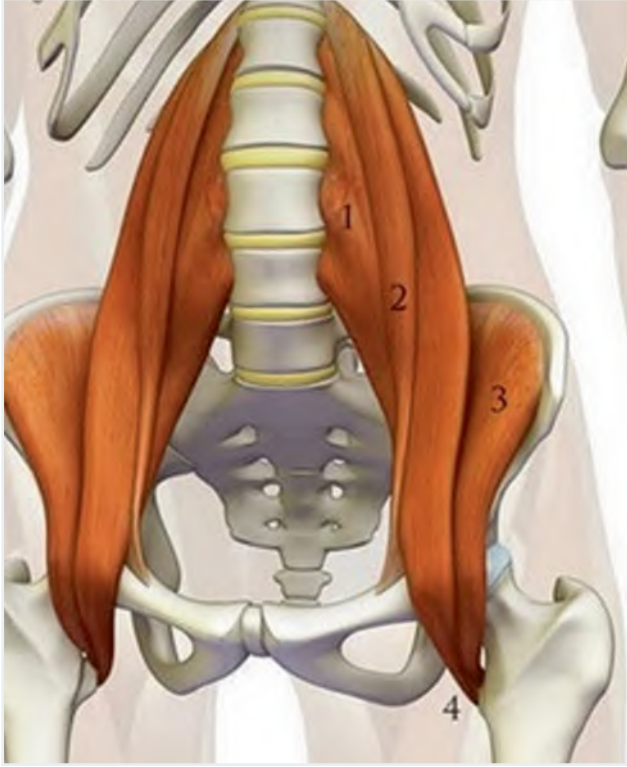
العضلة الحرقفية القطنية (والأدق أن نقول: مجموعة العضلات الحرقفية القطنية) تُعد من العضلات الأساسية التي تشارك في تشكيل وضعية الجسم. أطلق عليها بعض علماء التشريح اسم "عضلة الروح"، حيث يؤثر توترها على وضعية الحوض، ووظائف أعضاء الحوض الصغير، والمساحة خلف الصفاق، وتجويف البطن، والحجاب الحاجز، والأطراف السفلية. بالإضافة إلى ذلك، وهو ما لا يأخذه الأطباء والمعالجون العصبيون دائماً في الاعتبار، فإنها تؤثر أيضاً على الجهاز القلبي الوعائي، والجهاز الهضمي، وعمل الجهاز العصبي. أي خلل في وضعية هذه العضلة أو توترها أو وظيفتها يؤدي حتماً إلى مشكلات معقدة لا يقدرها حق قدرها لا المتخصصون ولا المرضى.

العضلة الحرقفية القطنية تنتمي إلى مجموعة عضلات الحوض، وتتكون من العضلة القطنية الكبيرة، والعضلة القطنية الصغيرة، والعضلة الحرقفية. هذه المجموعة القوية تربط الفقرات القطنية بالحوض والأطراف السفلية، مما يحدد الوضع الأساسي للجسم في الفضاء. تبدأ العضلة من السطح الأمامي الجانبي للفقرات الصدرية الـ 11 والـ 12، ومن الفقرات القطنية الأولى والثانية والثالثة والرابعة والخامسة. ثم يزداد حجمها أثناء مرورها عبر الحوض، حيث تعبر فوق العظام الحرقفية والعانة، لتلتصق بالمدور الصغير لعظم الفخذ بواسطة حزم وتربة ليفية قوية. وتُعد هذه العضلة أقوى عضلة مسؤولة عن ثني الفخذ.

من المهم فهم أن هذه العضلة تشكل السرير التشريحي للكلى والحالبين. كما يمر عبرها الضفيرة العصبية القطنية القوية، إضافةً إلى الضفائر الودية واللاودية، والأوعية الدموية الرئيسية، مثل تفرع الشريان الأورطي، والأوعية الحرقفية الشريانية والوريدية.

تلعب القرب التشريحي لأرجل الحجاب الحاجز ودور العضلة القطنية الكبيرة دوراً بالغ الأهمية، حيث تقع في هذا المكان، على السطح الأمامي للفقرات القطنية الأولى والثانية، الصهريج الليمفاوي (cisterna chyli)، وهو المسؤول عن جمع الليمف من المجمعات الليمفاوية الرئيسية للأطراف السفلية، والحوض، والأمعاء، والمساحة خلف الصفاق، حيث يتشكل القناة الصدرية الليمفاوية. يُمكن اعتبار هذا العضو القليل الدراسة بمثابة "القلب الليمفاوي" للإنسان.

تشنج العضلة الحرقفية القطنية، الناتج عن العمليات الالتهابية في الجهاز البولي التناسلي (مثل المثانة، الحالب، الإحليل، والبروستاتا لدى الرجال)، أو الإصابات والضرر في هذه المنطقة، بالإضافة إلى اضطرابات عمل عضلة الحجاب الحاجز، يؤدي إلى اضطراب الدورة الليمفاوية في الحوض، وتجويف البطن، والمساحة خلف الصفاق، مع امتداد التأثير إلى الأطراف السفلية. ◀



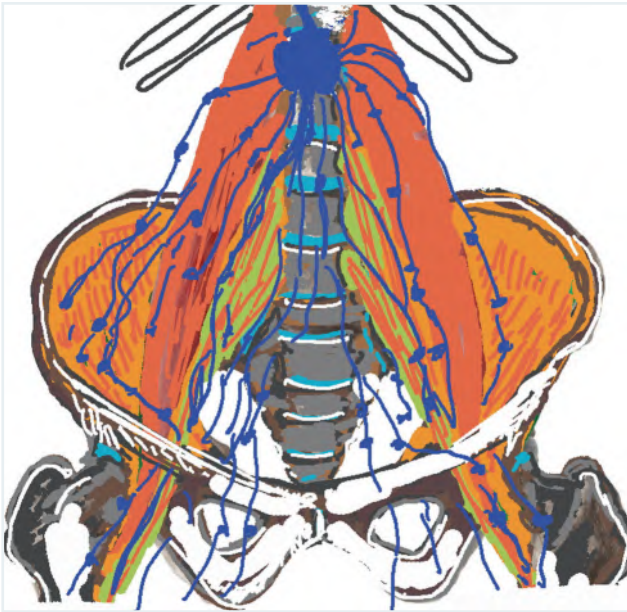
رسم توضيحي رقم 1. تشريح العضلة الحرقفية القطنية:

1 — العضلة القطنية الكبيرة.

2 — العضلة القطنية الصغيرة.

3 — العضلة الحرقفية.

4 — نقطة تثبيت العضلة في منطقة المدور الصغير لعظم الفخذ.



رسم توضيحي رقم 2.

مخطط يوضح موقع الصهرج الليمفاوي - تم تمييز الصهرج والمجمعات الليمفاوية باللون الأزرق.

تحليل الديناميكا التشريحية والبيوميكانيكي بدقة تصل إلى درجة واحدة يظهر أن هذه العضلة تقوم بثني الفخذ عند تثبيت الجذع، وتقوم جزئيًا بتقريب الفخذ ودورانه الداخلي. يؤثر توترها على ميل الحوض، ويضبط توزيع الحمل على الأقراص الفقرية في القسم القطني من العمود الفقري، كما يؤثر بشكل غير مباشر على وضع الكلى والأنسجة المحيطة بها، وكذلك ميل الرحم لدى النساء وحالة البروستاتا لدى الرجال. إن اختلال التوازن الأحادي للعضلة يؤدي إلى انحراف الجسم، واضطراب في المشية، وألم في المناطق التي تتولى العضلة مسؤوليتها.

العضلة الحرقفية القطنية تعمل بشكل كامل أو جزئي (تحت الحمل) عند الوضعية الرأسية للجسم سواء أثناء الحركة أو في حالة السكون، مثلًا في وضع الجلوس. في وضع الاستلقاء مع الساقين الممتدتين، تكون العضلة في حالة راحة. الميل الشديد للحوض يؤدي إلى الإصابة بالجفن القطني (الانحناء الزائد في الفقرات القطنية)، بروز البطن واضطراب في عمل أعضاء تجويف البطن والحوض. الإنعاش العصبي للعضلة يتم عبر الأعصاب الشوكية من 1 إلى 5 من الضفيرة القطنية. التروية الدموية الشريانية والتصريف الوريدي اللاحق يتم بشكل تقسييمي عبر النظام الوريدي الرئيسي السفلي والاتجاه نحو الضفيرة الوريدية الجانبية للفقرات.

التهاب العضلة يُسمى التهاب العضلة الحرقفية القطنية أو "إيلوبوسويت". من الأسباب الشائعة للإصابة بهذه العضلة هي الإصابات الرياضية، سواء كانت إصابات مباشرة أو "ضربة" أو تمزق في الجزء الوترى للعضلة نتيجة للأحمال الزائدة. يمكن أن تكون أسباب التهاب العضلة أيضًا بؤرًا صديدية، أورامًا، بالإضافة إلى التعرض للبرودة الشديدة أو حتى التوترات العاطفية.

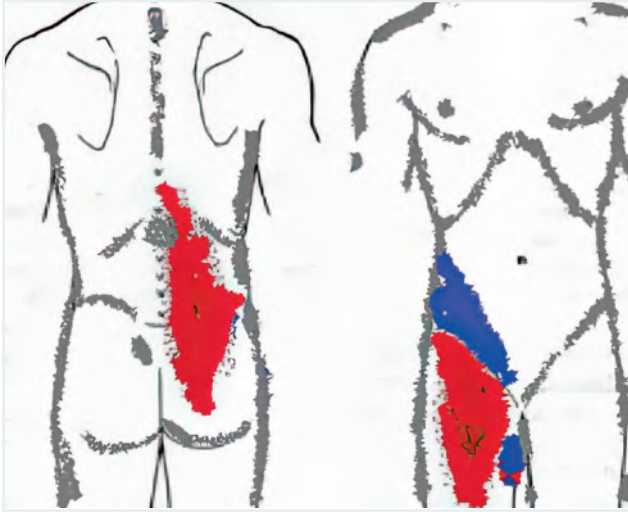
ومع ذلك، فإن السبب الأكثر شيوعًا لالتهاب هذه العضلة هو العمل المكتبي العادي. الوضعية الطويلة في كرسي المكتب أمام الشاشة مع الساقين الممتدتين تؤدي إلى الإجهاد الزائد وتقصير العضلة، مما يسبب التليف والالتهاب الكامن مع سلسلة من الأحاسيس غير المريحة التي تتحول إلى حالة مزمنة. جميع الأعراض الموضحة تدخل في المفهوم السريري لمتلازمة النقطة الحركية للعضلة الحرقفية القطنية (PPS).

من الأعراض النموذجية لمتلازمة النقطة الحركية للعضلة الحرقفية القطنية (PPS) يمكن أن تكون: الألم في العجز، التشنجات في الفخذ والساق، التنميل والوخز على السطح الداخلي للفخذ، في منطقة مفصل الركبة، الألم في منطقة العجان، التصلب في مفصل الورك أثناء المشي، وصعوبة في محاولة النهوض.

الأطباء الرياضيون المدربون يعرفون جيدًا النقاط المحفزة لتشخيص هذه الحالة. وهي تشمل منطقة المدور الصغير للفخذ (السطح الداخلي للفخذ بالقرب من الثنية الأربية)، ومنطقة جناح العظمة الحرقفية، ومنطقة المفصل العجزي الحرقفي.

من الضروري ملاحظة أن الألم في منطقة الفخذ، ومفصل الورك، والقسم القطني العجزي من العمود الفقري قد يحدث أيضًا في حالات مثل هشاشة العظام في مفصل الورك، والانزلاق الغضروفي، والفتوق الأربية والفخذية. من الأفضل إجراء فحوصات إضافية لتحديد التشخيص (مثل الأشعة السينية، الرنين المغناطيسي، أو الموجات فوق الصوتية). في الممارسة الرياضية، يتم استخدام اختبارات تشخيصية مثل اختبار توماس، الذي يقوم فيه المريض بالاستلقاء على طاولة الفحص مع ثني قدم واحدة وضغطها نحو صدره، ويجب أن يسقط الفخذ الآخر بحرية على الطاولة. إذا لم يحدث ذلك، فإن العضلة القطنية تكون قصيرة وتوجد في حالة فرط التوتر. تتطلب جميع اختبارات العضلات والأوتار تكرارًا متعددًا ومقارنة بين قدرة الرياضي على التحكم في توتر هذه العضلات لضمان دقتها.

علاج وإعادة تأهيل متلازمة النقطة الحركية للعضلة الحرقفية القطنية (PPS) يعتمد على مرحلة وشدة العملية. في الفترة الحادة، من الضروري الراحة، واسترخاء العضلة، والتمدد المعتدل، وتناول الأدوية غير الستيرويدية المضادة للالتهابات، واستخدام البرد على منطقة العضلة المصابة (لمدة لا تزيد عن 10 دقائق). تلعب تقنيات الاسترخاء بعد الإيزوميترك (PIR) دورًا كبيرًا — حيث يتم التمدد لمدة 20 ثانية، ثم الراحة لمدة 30 ثانية، مع التكرار حتى خمس مرات. ◀



رسم توضيحي رقم 3. التوزيع البياني للألم في متلازمة العضلة الحرقفية القطنية (PPS). تم تمييز الموقع النموذجي للألم باللون الأحمر، بينما تم تمييز المناطق المحفزة للألم عند الجس باللون الأزرق.

عادة ما تستمر المرحلة الحادة لبضعة أيام. في مرحلة التعافي، تتضمن الأهداف زيادة سعة حركة الفخذ، وزيادة قوة عضلات منطقة مفصل الورك وعضلات البطن. تلعب تقنيات تصحيح الوضعية دورًا كبيرًا في استعادة وظيفة العضلة الحرقفية القطنية، مثل تقليل ميل الحوض، وإزالة انحرافاته، وتقليل الجنب القطني، وذلك من خلال تمارين تصحيحية نشطة.

من الواضح أنه من غير المهني تقديم توصيات دون فحص المريض، ولكننا نعرض تمارين للاسترخاء وتقوية العضلة الحرقفية القطنية التي لن تضر حتى زيارة الطبيب:

1. الوضعية البدائية-الإستلقاء على الأرض مع توجيه الوجه لأسفل. الذراعان مثنيتان عند المرفقين، والكفان على الأرض. الساقان متباعدتان بعرض الكتفين، والقدمان متجهتان للخارج. الشهيقي ببطء مع ثني الجسم للخلف، ومد الذراعين، مع إبقاء الحوض ملامسًا للأرض. يصاحب الزفير الأقصى ثم حبس النفس لمدة 5-15 ثانية. بعد ذلك، الزفير ببطء مع العودة إلى الوضعية البدائية. كرر التمرين من 2 إلى 5 مرات.

2. الوضعية البدائية-الإستلقاء على الظهر، و الذراعان ممدودتان ومرتاحتان فوق الرأس. أجدب الساقين نحو الصدر (إذا كان الأمر صعبًا، فاجذبهما نحو البطن)، مع ثنيهما عند الركبتين، وأمسكهما بالذراعين، مع الزفير أثناء الحركة. العودة إلى الوضعية البدائية مع شهيق بطيء وعميق. كرر التمرين من 2 إلى 5 مرات.

3. الوضعية البدائية-وقفة متقدمة نصفية (شبه اندفاع أمامي). اثني كلا الساقين عند الركبتين وأنزل الجسم لأسفل حتى تلمس الساق الخلفية الأرض وتكون الساق الأمامية مثنية بزاوية قائمة. ثم عد إلى الوضعية البدائية وكرر التمرين على الساق الأخرى. تمارين الاندفاع على ساق واحدة تقوي العضلة القطنية الحرقفية.

4. الوضعية البدائية-معروفة لمحبي الكاراتيه - وقفة كيبا-داكي (وقفة الفارس). أداء قرفصاء عميقة مع تثبيت الكعبين على الأرض والظهر مستقيم. النسخة الأصعب: أداء القرفصاء مع تباعد الساقين بشكل أوسع. تمارين القرفصاء العميقة في هذا الوضع تقوي العضلة القطنية الحرقفية وتطور قوتها. في حالة صعوبة الأداء، يُسمح بأداء التمرين مع الاعتماد على عصا عمودية.

5. تمارين باستخدام الشريط المطاطي لتحمل العضلة القطنية الحرقفية. الوضعية البدائية: الوقوف، والساقان متباعدتان بعرض الكتفين. حلقة الشريط المطاطي الرياضي موضوعة على كلا الساقين. إبعاد إحدى الساقين للخلف مع التغلب على قوة شد الشريط المطاطي. الظهر مستقيم. أداء التمرين من 10 إلى 15 مرة لكل جانب.

التوقعات في حالة متلازمة النقطة الحركية للعضلة الحرقفية القطنية (PPS) تكون إيجابية بشرط التشخيص المبكر، وإعادة التأهيل في الوقت المناسب، والتصحيح الفوري للنمط الحركي الرياضي.



"إذا لم تكن تعرف ما الذي يجب فعله - اتخذ خطوة إلى الأمام!"
مدونة بوشيدو.



مجلة للقويين مجلة للإراديين مجلة للفضوليين



МЫ РОДОМ ИЗ
САМБО

"إذا لم تكن تعرف ما يجب أن تفعله بشكل مفيد - افتح مجلتنا"
هيئة تحرير "بودو جلوبال"

نقدم لكم مؤلفنا الجديد وعضو هيئة التحرير، رئيس الاتحاد اللاتفي للمصارعة الرومانية-اليونانية، أليكسي كوستيريف، وهو ماستر الرياضة في الاتحاد السوفييتي، ماستر الرياضة المتميز في لاتفيا في المصارعة الحرة، وماستر الرياضة الدولي في لاتفيا في المصارعة الرومانية-اليونانية.

إنجازاته تتحدث عن نفسها: بطل بطولة القوات المسلحة السوفييتية لعام 1981، بطل لاتفيا ثلاث مرات (1982، 1985، 1986)، مؤسس المصارعة الشعبية اللاتفية "إي دار"، بطل العالم ثلاث مرات في المصارعة الحرة لفئة الأساتذة، وصيف بطل العالم عام 2003 (بودابست، هنغاريا)، وبطل العالم لفئة الأساتذة في المصارعة الرومانية-اليونانية عام 2007 (زومبالي، هنغاريا). لا شك أن خبرته العميقة تجعله مؤهلاً للكتابة في هذا المجال.

المصارعة ليست مجرد تمرين بدني، بل هي أقدم أشكال التفاعل التي نشأت مع ظهور البشرية. تجذرت في صميم الطبيعة البشرية، حيث دفعت ضرورة البقاء الإنسان البدائي إلى الدفاع عن حياته ضد هجمات الحيوانات المفترسة وأقرانه من البشر. أصبح "حق الأقوى" هو الأساس للعلاقات الاجتماعية في ذلك الوقت، حيث كان الهيمنة والأمان من نصيب الأقوى فقط.

في شكلها الأولي، لم تكن المصارعة سوى محاكاة لحركات الحيوانات. كان الإنسان البدائي يقلد دبة الكهوف أو القردة العدوانية لتطوير مهاراته في الهجوم والدفاع. ومع مرور الزمن وتطور الإنسان فكرياً وجسدياً، لم تعد المصارعة مجرد وسيلة للبقاء، بل تحولت إلى شكل من أشكال المنافسة. بدأت تظهر أولى التقنيات التي أصبحت فيما بعد أساساً للأساليب الحديثة.

يمكن تتبع تقاليد المصارعة في مختلف الثقافات حول العالم، حيث تصف الأساطير الصينية واليابانية، والنقوش الرونية، والنصوص الدينية، وغيرها من المصادر القديمة مشاهد المصارعة، مما يؤكد أهميتها في الحياة الثقافية والاجتماعية. وعلى مدى آلاف السنين، ظلت المصارعة وسيلة عالمية لإثبات القوة والقدرة على التحمل والرشاقة، مع الحفاظ على مبادئها الأساسية: تحقيق النصر إما بطرح الخصم أرضاً أو إسقاطه على كتفيه، وهي قواعد لا تزال تشكل جوهر معظم فنون القتال اليوم.

ومع مرور الوقت، ظهرت أنماط وأساليب جديدة للمصارعة، مثل المصارعة الفرنسية (المعروفة لاحقاً باسم المصارعة الرومانية-اليونانية) والمصارعة الحرة. أدت القيود المفروضة على بعض الحركات، مثل استخدام أجزاء محددة من الجسم، إلى جعل المصارعة رياضة أكثر أماناً وإثارة للمشاهدة. كان هذا التحول من المواجهة الفوضوية البدائية إلى الشكل المنظم والهيكلية للمصارعة خطوة مهمة في تاريخ هذه الرياضة.

اليوم، لم تعد المصارعة مجرد رياضة، بل أصبحت إرثاً ثقافياً يجمع بين الناس من مختلف الأعمار والجنسيات. فهي لا تزال تحافظ على روح التنافس والاحترام المتبادل التي كانت جزءاً من جذورها القديمة. عند تحليل المعالم التاريخية التي وصلت إلينا، نرى كيف تطورت المصارعة وتحسنت، لتصبح عنصراً لا يتجزأ من الثقافة البشرية. في القرن السادس عشر، ظهر أول دليل غربي عن المصارعة، وهو كتاب "فن المصارعة" لفابيان فون أريسفالد، الذي نُشر عام 1539، ثم أعاد نيكولاي بيترسون إصدار كتاب يحمل نفس العنوان عام 1674. كما ترك لنا الفنان الشهير ألبريخت دورر رسوماً توضيحية تتضمن 119 رسمة تعرض تقنيات المصارعة في عصره. ◀

أليكسي كوستيريف
ريغا، لاتفيا



فن تاريخ المصارعة



غلاف كتاب ألبريخت دورر "تدريبات بالسلاح أو ملاحظات وتأملات ألبريخت دورر" وأحد الرسوم الخاصة بتقنيات المصارعة مع الوصف.

في عام 1845، ظهرت في معارض باريس شخصيات مثل هيراكليس الأقوياء: كيكي، مازار، وميشونيه. كانوا يتصارعون مع بعضهم البعض ومع المتطوعين من الجمهور بناءً على التحديات. يمكن اعتبارهم مؤسسي جميع المسابقات المهنية التي تلت. لقد حقق هؤلاء الأبطال نجاحاً هائلاً، مما دفع إلى افتتاح ساحة رياضية كبيرة في باريس في شارع مونتيكيو عام 1848. وكان ذلك هو أول ظهور لعدد كبير من المصارعين المشهورين في باريس على هذه الساحة. كان الجمهور من جميع الطبقات الاجتماعية يتدفقون على هذه العروض. في صيف عام 1852، كانت تقارير عن انتصارات وهزائم الرياضيين تُنشر بخط عريض أكثر من أهم الأحداث العالمية. في نفس العام، تم افتتاح "الساحة الوطنية الكبرى"، حيث كانت تُقام مسابقات المصارعة والمباريات في الملاكمة، ولكن في الغالب كان المصارعون هم من يشاركون.

في جميع أنحاء فرنسا، ظهرت الساحات المتنقلة على شكل أكواخ، مصممة على غرار الحانات الصغيرة مع منصة صغيرة وشرفة أمامية، كان المصارعون يرتدون التراكو والعباءات الرومانية الملقاة على أكتافهم ويتجولون على الشرفة. كان مدير الساحة، عادةً ما يكون هو نفسه مصارعاً أو كان مصارعاً سابقاً، يعزف على بوق كبير من على المنصة قبل العرض، بينما كان مصارع آخر يضرب الطبل التركي. عندما كان يتجمع حشد كبير من الفضوليين، كانت التحديات تبدأ لأولئك الذين يرغبون في القتال وكسب بعض المال، وكان شباك التذاكر يبدأ في العمل بنشاط. كان المصارعون والجمهور يدخلون إلى مكان الكوخ حيث تجري المصارعة على سجادة صغيرة، وكانوا يرفعون الأثقال ويتبارزون في الملاكمة. كانت العائدات المالية تملأ صناديق التذاكر في الساحات الكبيرة والصغيرة. أصبح أحد أكبر المديرين هو الفائز آرلين-مارسيل، الذي كان يُلقب بـ "أسد ليبيلود". ومع ذلك، في عام 1862، ظهر منافس لمارسل وهو فليكس برنار، الذي جمع أيضاً فرقة كبيرة من المصارعين الأقوياء. علاوة على ذلك، كان هو أول من نظم مسابقة للمصارعة بين النساء في أوروبا.

في عام 1866، افتتح أوجين باتس ساحة رياضية تستوعب ثلاثة آلاف شخص — وهو عدد ضخم من الجمهور لتلك الأيام. للمرة الأولى، شاهد الباريسيون عرضاً ضخماً شارك فيه أشهر المصارعين في فرنسا. كان الحكام في المسابقات من أرفع الأرستقراطيين في باريس الرياضية. ولزيادة الدعاية، كان يتم منح المصارعين ألقاباً مختلفة مثل: "مطرقة هرقل"، "تمثال أبولو"، "جمال باريس"، "أسد الغابة" وغيرها.

بسبب المنافسة مع باتس، تدهورت أعمال مارسيل، المعروف بلقب "أسد ليبيلود". في إحدى الأمسيات، توقفت عربة تحمل شعاراً على أبوابها أمام ساحة المصارعة، وخرج منها رجل طويل القامة، نحيف، ومبهر في مظهره، يرتدي قناعاً حريزاً نصف الوجه. خلفه كان خادم يرتدي زياً يحمل حقيبة صغيرة.

دخل الرجل المكان الذي كانت تجري فيه المبارزات، وتحدى جميع المصارعين. قرر المصارع نوزي، المعروف بلقب "نعبان باريس"، قبول التحدي. في غضون 10 ثوانٍ، أسقطه الرجل المجهول على الأرض وفاز عليه، ثم غادر سريعاً في عرسته.

بعد أيام قليلة، عاد الرجل المجهول إلى الساحة وحقق نفس النصر السريع. انتشرت الشائعات في جميع أنحاء باريس بأن الرجل المخفي وراء القناع هو شخص من الأرستقراطية، وربما كان دوق روغن نفسه. ظهرت ملصقات في المدينة حيث كان مصارعو ساحة مونتيكيو يتحدثون هذا الأرستقراطي الغامض للمبارزة مع جميع الرياضيين في الساحة، مهددين إياه بلقب "الجبان" إذا لم يوافق على التحدي.

لسنوات، كانت الساحة تجمع أموالاً ضخمة، حتى جاء أحد أطفال الشوارع الذي تتبع "الأرستقراطي" المجهول. في صباح اليوم التالي، تجاوزت صحيفة "لو فيغارو" عدد توزيعها القياسي، مكشفة هوية الرجل المجهول الذي تبين أنه كان المصارع شارفي. ◀



أوجين باتس



"مارسيل أسد ليليود" و "مارسيل ميلنيك من ليليود".



ملصق بطولة المصارعة في "فولي بيرجير"

في عام 1870، وقع حادث مؤسف: أحد المصارعين خنق خصمه باستخدام حركة "كولي دي فورس". خوفاً من الاضطرابات، حظر محافظ باريس المصارعة في المدينة، مما اضطر الرياضيين للتنقل بين المدن الأخرى، حيث كانوا يشاركون في المعارض. لكن في عام 1882، تم إحياء المصارعة، ولكن هذه المرة لم تكن على الساحات، بل على خشبة المسرح في "مسرح فولي-بيرجير" الشهير في باريس، حيث بدأوا في تنظيم مسابقات المصارعة سنوياً.

كان الدافع وراء ذلك تحدي لورد إنجليزي، أراد أن يشارك متخفياً تحت قناع أحمر. راهن على نفسه بمبلغ 10000 فرنك وتحدي المصارع الشهير بييترو ديل ماسو. جرت المواجهة بحضور جماهيري ضخم وعائدات مالية هائلة، لكنها انتهت بشكل كارثي للورد الغامض، الذي خسر التزال بطريقة مهينة. حين أزيل القناع، اكتشف الحاضرون أن المصارع لم يكن إنجليزياً، بل كان مانج-ماتين من بورودو. شعر الجمهور بالخداع، فحطموا جميع المقاعد في القاعة. واضطر كل من "الإنجليزي" المزعوم، والفائز، وإدارة المسرح إلى الفرار من الجماهير الغاضبة. لكن لم يمر عام على هذه الفضيحة حتى أعاد المسرح فتح أبوابه لنجوم المصارعة في ذلك الوقت، مثل: أنطونيو بييري (المعروف بـ "اليوناني الرهيب")، بييترو ديل ماسو، الإنجليزي توم كانون (الذي يُنسب إليه إدخال حركة "دابل نيلسون" في المصارعة)، الأمريكي جيفري أبدالله. ◀

أنطونيو بييري "اليوناني الرهيب"

وُلد عام 1859 في ضواحي أثينا، واشتهر في وطنه منذ شبابه بقوته الاستثنائية. كرس نفسه بالكامل للمصارعة اليونانية-الرومانية.

أنطونيو بييري، المعروف بلقب "اليوناني الرهيب"، وُلد عام 1859 في ضواحي أثينا، واشتهر منذ شبابه بقوته الاستثنائية. كرس نفسه لرياضة المصارعة اليونانية-الرومانية، وجاب العديد من البلدان مثل أمريكا، أستراليا، وأمريكا الجنوبية، مشاركاً في بطولات مختلفة.

في عام 1888، التقى في سان فرانسيسكو بالبطل الإنجليزي توم كانون، واستمرت مباراتهما لمدة ساعتين وانتهت بالتعادل. في ألمانيا، حقق أنطونيو نجاحات ضد مصارعين مثل أبس وإيبرلي. بدءاً من عام 1903، نظم بطولات في قاعة الموسيقى بلندن. واجه جورج هاكنشميت وخسر أمامه في 17 دقيقة.

عند بلوغه سن 44 عامًا، كان أنطونيو بييري، المعروف بلقب "اليوناني الرهيب"، يبلغ طوله 176 سم ووزنه 90 كجم. حقق العديد من الانتصارات التي أكسبته شهرة واسعة في جميع أنحاء أوروبا. بالإضافة إلى مسيرته الرياضية، امتلك بييري ساحة للمصارعة في لندن، مما ساهم في جمع ثروة كبيرة.



أنطونيو بييري "اليوناني الرهيب" وحزامه البطولي





كرايفسكي فلاديسلاف فرانكفيلتش

وُلد في 29 يوليو 1841 في وارسو. كان مُربيًا، دكتورًا في الطب، وناشرًا للرياضة.

أسس جمعية سانت بطرسبرغ للدراجات والرياضات البدنية، التي كانت أكبر منظمة رياضية في روسيا أواخر القرن التاسع عشر.

حصل على لقب "أب الرياضة الروسية"، وكان شعاره "التمارين بالاثقال هي وسيلة للشفاء من جميع الأمراض، وتطوير جسم جميل ومتناغم".

تضمنت برنامج النادي تمارين لتطوير القوة وتحسين الصحة — في البداية كانت الأهداف متواضعة جدًا، ولم يكن التفكير في المسابقات أو الأرقام القياسية واردًا في البداية.

قام كرايفسكي بتجهيز قاعة التدريب في شقته الفسيحة في ساحة ميخايلوفسكايا، في المنزل رقم 3.

كانت التدريبات تتم ثلاث مرات في الأسبوع في المساء.

كانت أساسيات التمارين تتضمن تمارين الإحماء بدون وزن، ثم تمارين الضغط بيد واحدة ويدين، والرفعات والتحطيمات، والقرفصاء والانحناءات مع الأثقال في نهاية التدريب.

كان الدكتور يحدد الأحمال بدقة، حيث كان يمنع زيادة الوزن حتى يتمكن الرياضي من التعامل مع الوزن السابق مرتين.

في أكتوبر 1900، تعرض كرايفسكي للانزلاق على جسر أنيتشكوف في سانت بطرسبرغ، وكسر ساقه، وبسبب التغير المفاجئ في نمط حياته، توفي في عام 1901.



كاريكاتير عن ف.ف. كرايفسكي في مجلة "أوسكولي"، عام 1895

في عام 1894، جلب المصارع العجوز دوبليه إلى باريس أربعة مصارعين أتراك: يوسف، نورلو، منيش أفندي، وكارا عثمان، الذين حققوا انتصارات على المصارعين الفرنسيين. تبع ذلك تدفق المزيد من الرياضيين من تركيا. بدأت مسابقات المصارعة تُقام في إطار البطولات العالمية والدولية تحت مسميات مثل "بطولة العالم"، "بطولة أوروبا"، "الكأس الذهبية"، و"الحزام الذهبي". انتشرت الأندية والساحات الرياضية في جميع أنحاء أوروبا، بما في ذلك روسيا. ويُعتبر عام 1885 هو سنة نشأة الرياضة البدنية في روسيا، عندما أسس الدكتور فلاديسلاف فرانكفيلتش كرايفسكي حلقة لمحبي الرياضة البدنية.

في عام 1892، وصل فلاديسلاف بطلًا سينسكي إلى سانت بطرسبرغ، وكان ذلك بداية نشر المصارعة في روسيا. كان فلاديسلاف قد أصبح مشهورًا في أوروبا: في عام 1886 فاز بالجائزة الأولى في سويسرا، وفي عام 1889 فاز في سيرك الشتاء في باريس ضد كارل أبس الأول. في نادي كرايفسكي، بدأ فلاديسلاف بطلًا سينسكي بتدريب المصارعين الذين شكلوا الركيزة الأساسية لمحبي المصارعة الروس في البداية، مثل الفنان كرافشينكو، أدامتشيفسكي، إخوة سيميشف، تيفياشيف، لانغي، شميلينغ، ميو، ريبوير وغيرهم من الرياضيين.

في عام 1894، أُقيمت أول مواجهة علنية في المصارعة الفرنسية. يُعتبر إميل فوس، البطل والمصارع الألماني، المؤسس الفعلي لمثل هذه اللقاءات، وكان أشهر المصارعين المتجولين في ذلك الوقت. هو من أحضر فيكتور بطلًا سينسكي، وكانا يؤديان معًا عروضًا في حديقة الحيوان تحت اسم "إخوة فوس". في نفس العام 1894، تم السماح لأول مرة بممارسة المصارعة الفرنسية في سيرك تشينيزيلي، حيث تم تقديمها على أنها عروض استعراضية لتقنيات المصارعة، مما أتاح للجمهور مشاهدة مهاراتها وخفتها. يُعتبر بطلًا سينسكي أفضل مصارع تقني في ذلك الوقت، حيث واجه جميع المصارعين المحترفين والهواة، لكن جميع تلك المواجهات كانت عشوائية وليست منظمة. ◀



فلاديسلاف بطلاسينسكي، جورج لوريخ، أناتولي ميو، ألكسندر شميليغ

بدأت حقبة "هوس المصارعة" الحقيقية في عام 1895 بوصول المصارع أوغست روبينييه من مرسيليا. 9 مارس تعادل روبينييه مع المصارع السويسري الماهر بوليسا. 17 مارس تعادل مع فيكتور بطلاسينسكي. 23 مارس خسر أمام فلاديسلاف.

في ذلك الوقت، بدأت تنتشر شائعات عن رجل قوي غير عادي من سوق ليتوف، وهو أ. ف. تروسوف، الذي كان يتمتع بقوة هائلة، وطول فارع، ووزن ثقيل. كان يُعرف بين الناس باسم "هرقل الشعبي". شارك معه في العروض كل من:

- كوسينسكي (الميكانيكي)،
- ماتيوشينكو (الخباز)،
- ألبرت أوترشتاين (الذي تم الترويج له في الإعلانات بأنه "صياد الوحوش البرية")،
- فادييف (جمال الأمتعة)،
- تيموفي ليبانين (المعروف لاحقًا باسم "تيموشا ميدفيديف")،
- كوزولياك (المصارع البولندي البارز).

في نفس العام، تم تنظيم مصارعة نسائية في الحديقة، لكنها لم تلقَ نجاحًا.

قواعد المصارعة اليونانية-الرومانية (الفرنسية) التي تم وضعها آنذاك:

- ممنوع استخدام الأظفار، توجيه اللكمات، الإمساك بالشعر أو الأذنين، الضغط على الحلق أو الوجه، أو لمس الساقين.
- يفوز المصارع الذي يجبر خصمه على لمس البساط بكلا لحي كتفيه.
- يُمنع تمامًا دهن الجسم بأي مواد دهنية قبل النزال، حتى لا يحصل أحد المصارعين على ميزة غير عادلة.
- قبل بدء المباراة، يقف الخصمان على مسافة بضع خطوات من بعضهما، يقتربان ببطء ويتبادلان المصافحة. ثم يستديران ويأخذان وضعية البداية إيذانًا ببدء القتال.

مع مرور كل عام، تزداد شعبية المصارعة والتمارين الرياضية في روسيا. في العديد من المدن، مثل سانت بطرسبرغ، موسكو، ريغا، ريفال وغيرها، يتم افتتاح العديد من صالات التدريب الرياضية والأندية الرياضية. وبحلول 15 أبريل 1897، أُقيم أول بطولة لروسيا في رفع الأثقال والمصارعة في ساحة الكونت جورج إيفانوفيتش ريبوبير.

شارك في منافسات رفع الأثقال خمسة رياضيين تنافسوا في نفس الفئة الوزنية. تضمنت المسابقة خمسة تمارين:

1. دفع باليدين
2. دفع بيد واحدة
3. ضغط بيد واحدة
4. ضغط باليدين
5. رمي باليد الواحدة



ريبوبير جورج إيفانوفيتش

كان شخصية عامة روسية، وأحد مؤسسي الحركة الأولمبية في روسيا، ومربي خيول بارزًا، بالإضافة إلى كونه رجلًا قويًا، ومصارعًا، وراعيًا للفنون والرياضة.

وُلد عام 1854 في تسارسكو سيلو لعائلة إيفان ألكسندروفيتش ريبوبير، الذي كان كبير مسؤولي البلاط، وصوفيا فاسيليفنا، ابنة الجنرال الأمير فاسيلي تروبتسكوي. وكان ابن عم الأميرة زينايدا يوسوبوفا.

قضى طفولته وسنوات شبابه في إيطاليا، وعاد إلى سانت بطرسبرغ عندما كان عمره 16 عامًا. انضم إلى الخدمة العسكرية، وخدم في فوج الهوسار كمدرس للتربية البدنية. خلال الحرب الروسية-العثمانية، تعرض لإصابة خطيرة في ساحة المعركة.

استثمر الكونت ريبوبير أكثر من مئة ألف روبل في تطوير الرياضة الروسية، وكان الحكم الرئيسي في سبع بطولات روسية لرفع الأثقال (في الأعوام 1900-1903، 1906، 1909، 1911). كما قام بتمويل رحلة أربعة مصارعين للمشاركة في دورة الألعاب الأولمبية الرابعة في لندن.

لم يتمكن الجمهور من تماك أنفسهم، فقفز البعض إلى الحلبة لتهنئة البطل. صرخ بيتلياسينسكي، الذي كان يشاهد المواجهة، معلناً أن برنار قد هزم. ورغم محاولاته اليائسة، تمكن شميليغ من تثبيتته على الأرض مجدداً. وسط تصفيق مدوّ، رفع الجمهور شميليغ على الاكتاف، وتعالّت هتافات "برافوا" و"أورا!". لوح الرجال بقبعاتهم، والسيدات بمناديلهن.

ركض بيتلياسينسكي لتهنئة شميليغ، بينما هز برنار رأسه بأسف، وكأنه يقول: "حسناً، لقد خذلت نفسي!".

حظي شميليغ بتصفيق لم يشهد له مثيل حتى بالنسبة للمصارع الشهير إيفان دياكوف.

أما الحدث الأبرز في أمسية 25 أبريل، فكان مباراة الإعادة التي طلبها برنار من شميليغ. ورغم تأخر الوقت، بقي الجمهور لمشاهدة النتيجة. منذ البداية، كان شميليغ هو المسيطر، ونجح في وضع برنار في موقف صعب، وكاد ينهي النزال بحركة فوز حاسمة.

لكن فجأة، انطلقت آهات من برنار، قائلاً: "Pardon, monsieur Schmelling! Pardon" (عذراً، سيد شميليغ! عذراً!).

توقف شميليغ فوراً وتراجع، مما سمح لبرنار بالتهوؤ. لكن الفرنسي، بعد أن خطأ بضع خطوات متمايلاً، سقط وهو يمسك بجنبه متألماً. وبعد دقيقة، أعلن أن النزال لا يمكن أن يستمر بسبب "إصابة برنار بتمزق في مجرى التنفس".

قوبل هذا الحدث بدهشة الجمهور، حيث اعتقد كثيرون أنها كانت مجرد حيلة لتجنب الهزيمة الثانية. وبعد خمس دقائق، غادر برنار الحلبة بمفرده، مرتدياً ملابسه بسرعة، ولم يظهر مجدداً لا في النادي ولا في الساحة.

كان العديد مقتنعين بأن ذلك لم يكن سوى مخرج للهروب من هزيمة حتمية أخرى على يد شميليغ. وربما ستكتب الصحافة الفرنسية عن "الانتصارات غير العادية" لذلك الفرنسي الماكر، ولكن في روسيا، الجميع يعرف الآن من كان البطل الحقيقي في تلك الأمسية!"

تم استخدام معدات رفع الأثقال القابلة للتفكيك، مع قضيب غير دوار. تم تحديد الفائز بناءً على عدد المراكز الفائزة التي حصل عليها في كل تمرين.

لجنة التحكيم:

- فلاديسلاف فرانزيفيتش كرايفسكي (رئيس اللجنة)
- جورج ريبووير
- نيكولاي يانسون
- ألكسندر ليبيديف
- كونستانتين ماير
- ميخائيل ماير

النتائج:

- فاز غيدو ماير (سانت بطرسبرغ) بالمركز الأول.
- جاء ألكسندر-ريتشارد لاس (ريغا) في المركز الثاني.
- احتل إدمان أولفيرد (ريغا) المركز الثالث.
- حلّ نيكولاي كرافتشينكو (سانت بطرسبرغ) في المركز الرابع.
- جاء ألكسندر إليسيف (أوفا) في المركز الخامس.

شارك في منافسات المصارعة ثمانية رياضيين، وكان ألكسندر شميليغ (سانت بطرسبرغ) أول بطل لروسيا. حصل أناتولي ميو (سانت بطرسبرغ) على المركز الثاني. جاء إدمان أولفيرد (ريغا) في المركز الثالث. حلّ تيموفي ليانين (سانت بطرسبرغ) في المركز الرابع. في الوزن الخفيف، فاز ببطولة جوائز الكونت جورج ريبووير الرياضيون من سانت بطرسبرغ: تون، ماكسيموف، وميلوشيفيتش.

إلى جانب الهواة، شارك المحترفون أيضاً في البطولة. وقد كتب عن ذلك في مجلة "سيكليست":

"أقيمت المسابقات مساء 15 أبريل، حيث اجتذبت جمهوراً كبيراً وأثارت اهتماماً هائلاً. كانت المواجهة بين المحترف، بطل فرنسا فيليكس برنار، والهواة من الجمعية - السيمين ميو وسيميتشين، بالإضافة إلى النزال بين المصارع المعروف ومدرب المصارعة ف. بيتلياسينسكي والمحترف لوريخ جورج، من أبرز لحظات الأمسية.

ظهر فيليكس برنار لأول مرة، وبفضل شهرته الكبيرة، نال إعجاباً خاصاً. أسلوبه الرشيق وحركاته الأنيقة أدهشت الجمهور. كان مصارعاً يتمتع بخبرة هائلة، وهذوء مذهل، وقوة استثنائية. ورغم حجمه الصغير وجسمه العريض نسبياً، فقد أظهر مهارات رائعة.

قاتل أناتولي ميو ضد برنار بشجاعة، وصمد لمدة تقارب 20 دقيقة، لكنه خسر في النهاية بحركة *la ceinture au rebours*. وهي حركة مفضلة لدى فيليكس برنار. أما النزال بين برنار وسيميتشين فقد استمر لفترة طويلة أيضاً، لكن كان واضحاً أن الخصمين يعرفان بعضهما جيداً ويتقنان حركات بعضهما البعض. تمكن فيليكس برنار من هزيمة سيميتشين بحركة *tour de bras*.

أما المواجهة العشوائية بين محترفين - بيتلياسينسكي ولوريخ، المصارع الشاب الواعد الذي كان يتنافس على الحلبات لمدة عامين، فقد كانت مثيرة للإعجاب رغم قصر مدتها (أقل من خمس دقائق)، حيث أثارت دهشة الجمهور بفضل سرعتها وتوترها. كما كان متوقعاً، فاز بيتلياسينسكي مستخدماً حركة *tour d'hanche en tête*.

في 23 أبريل، اختتمت الأمسية بمباراة بين الهاوي ألكسندر شميليغ والمصارع الفرنسي المحترف، البطل فيليكس برنار، الذي دعت الجمعية من باريس لعرض مهارات الهواة الروس. كانت نتيجة هذه المواجهة غير متوقعة لدرجة أن الجمهور لم يصدق أن ما حدث كان حقيقة وليس حلمًا.

دخل شميليغ، وهو شاب طويل القامة، وسيم، أشقر، إلى النزال دون أن يظهر أي خوف من خصمه الشهير. وبحلول الدقيقة الخامسة، طرح برنار على أحد كتفيه. حاول برنار الإفلات لكنه وجد نفسه في قبضة شميليغ مرة أخرى، وهذه المرة تمكن الهاوي الروسي من قلبه تمامًا على ظهره.

على درب "الترانزيت الروسي"



يفغيني غاليتسين
رئيس النادي النخبوي لحراس تقاليد
الفنون القتاليه
حائز على الدان الثامن
سانت بطرسبرغ، روسيا

فياتشيسلاف يفغينييفيتش باركوفسكي، أحد أكثر الشخصيات البارزة والمميزة في كاراتيه لينينغراد، وُلد في 28 يناير 1950. بدأ تدريباته تحت إشراف ألكسندر غرونكين، ثم تدرب لاحقًا مع صديقه ألكسندر درانيك لدى عدد قليل من المتخصصين في ذلك الوقت، مثل أناتولي دياتشكوف، يفغيني غاليتسين وغيرهم، إلى أن انتهى به المطاف في التدريب تحت إشراف فلاديمير إيلاريونوف ("لارين").

بعد تأسيس نادي "أوليمب" (الذي كان يرأسه إيلاريونوف)، أصبح أحد المدربين البارزين فيه، كما شغل منصب الحكم الرئيسي. وبفضل مهاراته التحكيمية المتميزة، مثل مدرسة "لارين" في جميع البطولات وانضم إلى لجنة التحكيم في المدينة.

كان من بين أوائل مدربي الكاراتيه في الاتحاد السوفيتي الذين تم اعتمادهم من قبل لجنة الدولة للرياضة في عام 1979.

في عام 1979، أصبح بطل أول بطولة لكاراتيه لينينغراد في فئة الوزن حتى 80 كيلوغرامًا. ◀



نيكولاي سميرنوف، فياتشيسلاف باركوفسكي، سيرغي روميانتسيف، نيكيتا باركوفسكي



فياتشيسلاف باركوفسكي، نيكيتا باركوفسكي



كتب من سلسلة الكاراتيه العلمية،
كتبه فياتشيسلاف باركوفسكي ونيكولاي سميرنوف،
كانت تحظى بشعبية كبيرة في 90.

كان نشطًا في مجال التدريب، ومن بين طلابه أبطال ومدربون بارزون في مدرسة "لينينغراد"، الذين قاموا بدورهم بتدريب العديد من الرياضيين المميزين. من بين هؤلاء: فيكتور أوسينسكي، سيرغي روميانتسيف، نيكولاي سميرنوف، أناتولي سيدوروف، أناتولي سيتين، إيغور إيفانوف، إيغور كورشونوف، إيغور فاسيليف، نيكيتا باركوفسكي، وغيرهم الكثير.

بعد انضمامه إلى نخبة حكام الاتحاد السوفيتي، أثبت نفسه كمختص بارز، حيث تم تكليفه بتحكيم النزالات الأكثر تعقيدًا في البطولات المهمة. كان حكمه صارمًا وحاسمًا، وتميز بأسلوب سلطوي في إدارة المباريات.

في بداية التسعينيات، قام مع نيكولاي سميرنوف بإصدار سلسلة من الكتب بعنوان "الكاراتيه العملي"، والتي بلغ مجموع طبعاتها أكثر من مليوني نسخة.

في تلك السنوات، ركز على الأنشطة الأدبية (مثل "التنقل الروسي"، "سيف شامل"، وغيرها) والسينمائية، حيث كتب العديد من السيناريوهات. بالتعاون مع زوجته غالينا باركوفسكايا، أنشأ المسلسل الشهير "التنقل الروسي"، الذي لعب فيه يوجيني سيدنيخين الدور الرئيسي. وقد قام فياتشيسلاف بتعديل السيناريو الأصلي خصيصًا، حيث أدخل فيه شخصية فلاديمير إيلاريونوف، الذي عاد للتو من السجن تحت اسمه الشخصي، وهو ما ساعد بشكل كبير "لارين" على العودة إلى الحياة الطبيعية.

منذ عام 1993، شارك فياتشيسلاف يفغينييفيتش في تنظيم وإقامة مهرجانات فنون القتال "روسيا الحرة"، التي تطورت لاحقًا لتصبح أولمبياد فنون القتال "الشرق-الغرب". وكان عضوًا في اللجنة التنفيذية للأولمبياد (برئاسة نيكولاي سميرنوف). حصل على الحزام الأسود في الكاراتيه (الدرجة السابعة).

دُفن فياتشيسلاف باركوفسكي في مقبرة بوغوسلوفسك في سانت بطرسبرغ.

فياتشيسلاف باركوفسكي مع يوجيني سيدنيخين خلال فترة التصوير



ميخائيل باكالوف أوليانونفسك، روسيا

في الصيف الماضي، سنحت لي الفرصة للتعرف على شخص مثير جدًا من عالم الفنون القتالية، الذي تمثل بشكل واسع في منطقة أوليانونفسك، ميخائيل فادييف هو أحد أفضل المدربين ومؤسس مدرسة الكابويرا في أوليانونفسك.

بدأ ميخائيل في الاهتمام بهذا النوع من الفنون القتالية في منتصف العقد الأول من الألفية الجديدة، حيث جذبته مزيج الألعاب البهلوانية والجمباز، بالإضافة إلى الضربات القوية بالأقدام والطرقات. ومن خلال جديته واهتمامه، حقق نجاحات كبيرة، ومنذ خمس سنوات وهو ينقل معرفته للأطفال. لدى ميخائيل فادييف مجموعتان للأطفال في أوليانونفسك، حيث يتمتع هذا النوع من الفنون القتالية بشعبية كبيرة؛ حيث يتعلم الطفل ليس فقط تقنيات القتال، بل ينمو ويتطور شخصيًا بشكل شامل. الكابويرا تطور الشعور بالتوازن والتنسيق، والمرونة والمهارة، والقوة ورد الفعل، بالإضافة إلى القدرات الموسيقية والفنية! وكل واحد من طلابه متحمس جدًا لـ "اللعبة" - وهي ما يسمى في الكابويرا بالمباراة.

أجداد الكابويرا هم الرقصات والألعاب والفنون القتالية الأفريقية، التي كان يجب على الرجال من خلالها أن يظهروا الرجولة والشجاعة والمهارة. في البداية، كانت جزءًا من طقوس ترميم الفتيان في القبيلة ليصبحوا رجالًا، حيث كان الرجل يُعتبر محاربًا وحاميًا. كان الأفارقة الذين تم نقلهم إلى البرازيل كعبيد يحافظون على عاداتهم وتقاليدهم، وفي عملية تكييف الطقوس مع الظروف الثقافية والاجتماعية الجديدة، نشأت الكابويرا.

كانت الفنون القتالية في مختلف المناطق تُسمى بأسماء مختلفة: مثل كونغو، مانجينغا، ساو بينتو، وأسماء أخرى (باتوكي، بيرنادا، باند، بونغا)، ولكن في نهاية القرن الثامن عشر ظهر الاسم الحالي الذي أصبح شائعًا وعمليًا طغى على جميع الأسماء الأخرى.

كان مصطلح "كابويرا" في اللغة البرتغالية يعني حظيرة الدواجن، أو قفصًا للطيور، أو سلة للطيور. وكان يُطلق أيضًا على العبيد الذين كانوا يتاجرون بالطيور ويقومون بتوزيعها على منازل السادة. في أوقات فراغهم، كانوا يتدربون ويمرحون في قتالهم، أحيانًا مع الموسيقى والأغاني. لم تكن لعبة الكابويرا الحربية في شوارع ريو دي جانيرو نادرة، ولذلك بدأت مع مرور الوقت في الارتباط بمهنة الشبان: "لعبة الكابويرا"، "لعبة موزعي الطيور"، "لعبة تجار الطيور" (jogo de capoeiras). هناك احتمال أن يكون شكل الفنون القتالية الذي كان يشبه معارك الديوك قد ساعد في تثبيت هذا الاسم.

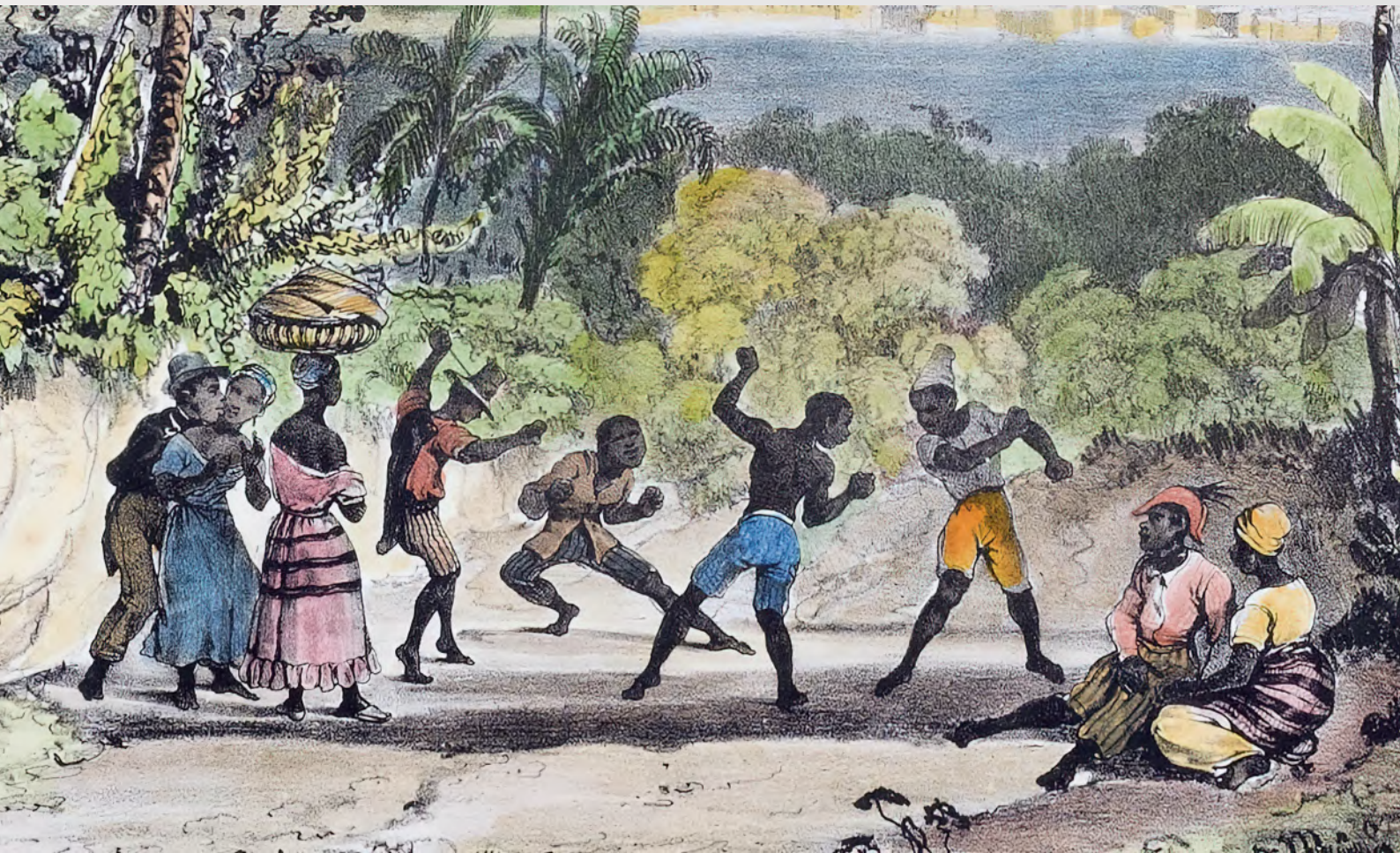
في النصف الأول من القرن التاسع عشر، كانت شوارع المدن البرازيلية غير مستقرة للغاية — فقد أدت استقلالية البلاد إلى عدم الاستقرار السياسي، والأزمة الاقتصادية المستمرة، وبالتالي إلى توتر اجتماعي شديد. أدت المشاعر العنصرية والقومية المتزايدة إلى أن تتجمع في ريو دي جانيرو، بحلول منتصف القرن التاسع عشر، مجموعات لتشكيل تحالفين كبيرين أو "أمم": ناغاوا (nagoas) — تحالف الأطراف (سانتا لوسيا، ساو جوزيه، لابا، سانتانا، مورا، بولينيا دي براتا وغيرهم)، الذي كان يتكون أساسًا من الأفارقة، المولائي، والسامبو؛ وغوايمون (guaiaimús) — تحالف المناطق المركزية (ساو فرانسيسكو، سانتا ريتا، أوريو بريتو، مارينها، ساو دومينغوس دي غوسماو والمناطق الصغيرة الأخرى)، الذي تكون من الكريول، والمستيزو، والفجر، والمهاجرين من أوروبا. كانت ناغاوا تدعو إلى إلغاء العبودية ودعمت الإصلاحات التي تقود إلى تأسيس الجمهورية، بينما كان الغوايمون محافظين ويدافعون عن مصالح الإمبراطورية. أدى الصراع بين "الأمم" إلى معارك عنيفة في شوارع المدينة. واستخدم كلا التحالفين العصي، والشفرات، والنواح، والكابويرا كأسلحة.

كان عبيد الكابويرا (negros capoeiras)، أي ممارسو الكابويرا من ناغاوا، يقاومون المجتمع الظالم، ويكافحون من أجل الحرية والمساواة لجميع الناس. ولذلك، تعرضوا للقمع من قبل السلطة طوال فترة وجود الإمبراطورية. ومع ذلك، انتصروا في النهاية. في 13 مايو 1888 تم توقيع "القانون الذهبي"، وبعد عام تم الإطاحة بالملكية. وأصبحت "الأمم" شيئًا من الماضي وتفككت. ◀

كابويرا

قطعة من البرازيل على ضفاف الفولغا





نقص المعلومات والخبرة، وكذلك لتصديق المتخصصين المحليين، بدأوا في تنظيم ورش عمل سنوية متعددة الأيام بمشاركة أساتذة عالميين (غالبًا ما يتم جلبهم من البرازيل أو الولايات المتحدة)، وهو ما أصبح مع مرور الوقت ممارسة شائعة.

خلال 30 عامًا من التطور في أوروبا، تكيّفت الكابويرا واندمجت مع الثقافة المحلية. نما أيضًا عدد من الأساتذة، وكان أولهم سايمون أتكينسون (Simon Atkinson) — "فانتازما" (Fantasma)، الذي حصل على درجة عالية في عام 2010.

ظهرت الكابويرا في روسيا في عامي 1995-1996. حينها تم فتح عدة مجموعات في موسكو وأوريل ضمن إطار نادي الإثنيات "إني". تم تعويض نقص الأساتذة وقلة المعلومات بحماس لا يهدأ من ممارسي الكابويرا الروس. كانوا يتعلمون من الأفلام الفنية والتعليمية، وكذلك من الكتب، ويذهبون نادرًا إلى الفعاليات التي تقام في أوروبا، والولايات المتحدة، والبرازيل.

ابتداءً من عام 1998، بدأت روسيا في تنظيم ورش عمل مع فصول من أساتذة برازيليين. كان من بين الأوائل بانديرا (Bandeira)، براولينيو (Braulino)، فاجينيو (Vaguinho)، نو (Nô)، وباهاو (Barrão)، الذين وضعوا الاتجاه الأساسي لتطوير الكابويرا المحلية. في عام 2002، تم تسجيل "اتحاد كابويرا روسيا"، الذي يطور الفنون القتالية البرازيلية كرياضة، والتي تم الاعتراف بها من قبل روسسبورت في 14 مارس 2006.

خلال العقد التالي، تم فتح فروع لمدارس كابويرا الكبيرة في العديد من المدن الكبرى في روسيا (مثل ABADÁ-Capoeira, CDO, Angola, Palmares, ASCAB, ACMB، ومنتقل بعض ممارسي الكابويرا ذوي المؤهلات العالية إلى بلادنا: نوزينيو (Nozinho)، تشيكو (Tico)، بيبو (Pepu)، غايولا (Gaiola)، بوفالو (Buffalo)، كويكا (Cueca)، ويل (Well)، مانشينيا (Manchinha)، وفي عام 2018 حصل أول معلم روسي، أندريه كوديش — "تا روسو" (Ta Russo)، على اعتراف رسمي. ◀

بعد تأسيس الجمهورية الأولى، ظل ممارسة الكابويرا في الشوارع والساحات محظورًا، لكن النظرة إلى ممارسي الكابويرا تغيرت. فقد جذب اهتمام الجمهور إنجازاتهم وبطولاتهم خلال الحروب والثورات، وكذلك انتصاراتهم في الحلقات. في الربع الأول من القرن العشرين، وعلى الرغم من عدم قانونية الكابويرا، أصبحت شغفًا عصريًا لدى "الشباب الذهبي". في الفترة من 1910 إلى 1920، ظهر معلمون طوروا الكابويرا كنوع من الرياضة البرازيلية، على غرار الملاكمة الإنجليزية الشهيرة، السافات الفرنسية، الجودو الياباني، أو الجمباز السويدي. في نفس الوقت، ظهر اسم جديد ذو دلالة إيجابية وهو "الجمباز الوطني" (Gynástica Nacional)، وظهرت أول الأكاديميات: "Escola Típica de Agressão e Defesa"، "Escola de Ginástica Nacional"، "Clube Nacional de Gymnastica"، وكذلك نادي "União em Apuros"، والذي أصبح لاحقًا معروفًا باسم "كابويرا ريجيونال".

بدأت الكابويرا تُدرّس علنًا في القاعات الرياضية، والكليات، والجامعات، وفي الشرطة والقوات المسلحة، كما كانت تُعرض أثناء العروض الفلكلورية. لم يُحكم على ممارسي الكابويرا إلا في حالات استثنائية، وكونها كانت تُعتبر "إضافة" لجرائم جنائية أخرى، وفي عام 1940 تم رفع الحظر عن الكابويرا. في ذلك الوقت، وبمساعدة من الكونغرس البرازيلية للمصارعة، تم تصنيف الأسلحة التقنية، وتطوير المعايير وطرق التدريب. انتشرت المدارس في جميع أنحاء البلاد، وبدأت فرق الفلكلور في العمل، مما ساهم في تطوير ونشر فنون القتال البرازيلية التقليدية.

بدأت تطور الكابويرا في أوروبا مع مارتينيو فيوزا (Martinho Fiúza). في نهاية عام 1977، افتتح مدرسة رقص في ميونخ، حيث كانت هناك فصول للكابويرا أيضًا. خلال العقد التالي، جاء كل من باولو سيكييرا (Paulo Siqueira)، وجرانجي دا بايا (Grade da Bahia)، ولو (Lua)، وماريتا (Marreta)، وماركو شينا (Marcos China)، وسامارا (Samara). مع مرور السنوات، أصبح هناك المزيد من محترفي الكابويرا في أوروبا، لكن مؤهلاتهم لم تكن عالية جدًا. باستثناء بعض الحالات النادرة، كان المتخصصون الأقل طلبًا والمدرّبون المبتدئون ينتقلون إلى هناك، وينتمون إلى مدارس كبيرة (مثل ABADÁ, CDO, Muzenza, Angola, Palmares, Filhos de Bimba وغيرها)، وكان يتم إرسالهم للتدريب وتنظيم الفروع. للتغلب على

الذي يحدث حولها، وغالبًا ما يتم تعديل الأبيات المتنقلة عبر الأجيال بإضافة تباينات وابتكارات من المغني. قد يكفي المغني بالتمسك بالجمهور، من خلال اللعب بالكلمات والصور والأصوات دون أن تحمل أي معنى عميق. يتم الغناء باللغة البرتغالية، وغالبًا ما تكون مشوهة، مع إضافة تعبيرات قديمة واصطلاحات من اللهجات، فضلاً عن كلمات أفريقية وهنود. هناك أنواع متعددة من الأغاني وأشكال غنائية في الكابويريا، وأكثرها شيوعًا هي "لادينها"، "ليوساو"، "كوريدا"، و"كوادراس".

تمت محاولات تنظيم مسابقات رياضية للكابويريا منذ عام 1928. في عام 1933، تم إدراج الكابويريا في الاتحاد البرازيلي للمصارعة، مما ساهم في تطوير الكابويريا، لكن تحولها إلى رياضة تنافسية لم يبدأ إلا في منتصف الستينيات. نتيجة لعمل طويل ومناقشات بين كبار المعلمين في تلك الحقبة، تم تطوير "اللائحة الفنية للكابويريا"، التي تحدد تسمية الحركات، تصنيف المهارات، ومعايير التقييم، بالإضافة إلى الشكل وقواعد المسابقات. في 26 ديسمبر 1972، تم اعتماد اللائحة من قبل وزارة الرياضة البرازيلية، مما منح الفن القتالي التقليدي وضعًا رسميًا كرياضة.

في عام 1974، تم إنشاء أول اتحاد للكابويريا في ساو باولو تحت اسم Federação Paulista de Capoeira. حيث بدأ في تطوير الكابويريا الرياضية بشكل منهجي من خلال تنظيم المسابقات الرسمية (منذ عام 1975). بالإضافة إلى المهرجانات والمؤتمرات والندوات. وبعد ذلك، تأسست اتحادات كابويريا أخرى في ولايات مختلفة، وفي عام 1992 تم إنشاء الاتحاد البرازيلي للكابويريا (Confederação Brasileira de Capoeira)، والذي ضم 24 اتحادًا و92 رابطة إقليمية وبلدية. ◀

تتضمن مدرسة الكابويريا مجموعة منظمة من ممارسي الكابويريا الذين يشتركون في أفكار، وتقاليده، وحركات، وتقنيات، وطرق تدريب. في منتصف القرن العشرين، أصبحت مدرستا "ريجيونال" و"أنغولا" الأكثر تأثيرًا، بينما أدى إعادة التفكير ودمج إرثهما إلى ظهور "كابويريا كونتمبورانية". ومع ذلك، لم يتوقف تطور الكابويريا عند هذا الحد — بدأت مدارس جديدة بالظهور من بين المدارس القائمة: حيث أصبحت كل مجموعة تتجمع حول معلم كبير (grande mestre) تمثل مدرسة مستقلة بخصائصها وميزاتها الفريدة.

تقليديًا، تُلعب لعبة الكابويريا في دائرة (roda) يتراوح قطرها من متر ونصف إلى خمسة أمتار، غالبًا ما يبدأ وينتهي اللعب بمصافحة بين المتنافسين، ولا يتم تحديد الوقت بشكل دقيق، حيث يمكن أن يتراوح من ثوانٍ قليلة إلى عشرات الدقائق.

الدخول إلى الدائرة يتم من الأوركسترا، من خط "بي-دو-بيريمباو" (pé do berimbau)، وعادة ما يتم ذلك باستخدام عنصر أكروباتي. في المنافسات، يسعى ممارسو الكابويريا إلى ضرب الخصم في الرأس أو الصدر باستخدام القدم أو الرأس، أو لإسقاطه باستخدام التقنيات مثل العرقلة، أو السقوط باستخدام الأرجل. تُنفذ الهجمات بسرعة وقوة تتناسب مع إيقاع الموسيقى. عند وجود مرافقة موسيقية بطيئة، تكون اللعبة أقرب إلى الأرض وتستهدف عرض القوة والمرونة دون اتصال مباشر، مع الإشارة فقط للهجمات؛ أما مع الإيقاع الأسرع، فتتم الوقوف والهجمات بقوة جزئية أو كاملة. الهدف، والمسافة، والأسلحة التقنية، وطبيعة التفاعل بين اللاعبين تعتمد أيضًا على الإيقاع.

غالبًا ما يكمل الغناء الموسيقي في الكابويريا. يقود المغني نوعًا من الحوار مع الجمهور: يبدأ الأغنية، ثم يجيب الجمهور بالتماشي معًا، مكررين البيت أو الكورس الذي ألقاه. من خلال مشاركتهم في الغناء، يصبح المشاهدون جزءًا من الحدث. يمكن أن تتنوع مواضيع الأغاني بشكل كبير، وعادة ما تُدمج مع السياق



أو الإجراءات المحظورة أو الخروج من الملعب أو الضغط لفترة طويلة أو التوقف أو الانتظار. عادة ما يتم حظر أي ضربات على الوجه والفخذ واللكمات والمرفقين والركبتين والتصارع والخنق والمصارعة في الأكشاك.

قبل افتتاح الأكاديميات والمدارس الأولى، لم يكن هناك نظام رسمي لتحديد مستويات المهارة في الكابويرا. كان التصنيف بسيطًا ومبنيًا على الخبرة، ويتكون من مبتدئ، متدرب، خبير، معلم، وأستاذ.

في أول كتاب عن الكابويرا "Guia do Capoeira ou Gymnastica Brasileira"، الذي نُشر عام 1907، تم تصنيف المستويات إلى:

- Bronzes (المبتدئون)
- Vungis (المتعلمون المتقدمون)
- Terrores (المقاتلون المخضرمون)

عند ظهور الأكاديميات، تم تطوير نظام مماثل يشمل:

- Calouro (مبتدئ)
- Aluno (طالب)
- Formado (متخرج بعد إنهاء التدريب)
- Professor (مدرّب)
- Contra-mestre (مساعد الأستاذ)
- Mestre (أستاذ)

استغرق التدريب للوصول إلى مستويات متقدمة بين 3 إلى 10 سنوات، ولم تكن هناك امتحانات رسمية، بل كان يجب على الشخص كسب اعتراف مجتمع الكابويرا ليُعتبر أستاذًا. في ذلك الوقت، كان اللباس الأبيض البسيط (domingueira) والقبعة رمزًا للمستوى الرفيع في الكابويرا. ◀

مع انتشار الكابويرا في جميع أنحاء العالم، بدأت تُقام فعاليات رياضية دولية تحت رعاية مدارس ومجموعات واتحادات وطنية مختلفة. وفي عام 1999، تم تأسيس الاتحاد الدولي للكابويرا (Federação Internacional de Capoeira)، الذي جمع بين الفرق الوطنية لكل من البرازيل، كندا، الأرجنتين، البرتغال، هولندا، فرنسا، ألمانيا، أستراليا، ثم انضمت إليه دول أخرى لاحقًا.

حاليًا، تتولى الاتحاد العالمي للكابويرا (World Capoeira Federation)، الذي تأسس عام 2011، تطوير الكابويرا الرياضية على المستوى الدولي بشكل نشط.

لا يوجد نظام موحد للقواعد والمعايير في مسابقات الكابويرا، حيث تحدد كل منظمة لوائحها الخاصة. تُنظم بطولات ودورات مشهورة بانتظام تحت رعاية مدارس مثل ABADÁ-Capoeira وMuzenza، بالإضافة إلى الاتحادات الوطنية والدولية.

على المستوى الوطني، تُقام البطولات في:

- البرازيل تحت إشراف الاتحاد البرازيلي للكابويرا.
- روسيا تحت إشراف اتحاد الكابويرا الروسي.
- دوليًا تحت إشراف الاتحاد العالمي للكابويرا (World Capoeira Federation).

بشكل عام، تعتبر الكابويرا في إطار المسابقات الرياضية لعبة من اثنين من المنافسين، كل واحد منهم يحاول تسجيل المزيد من النقاط. وعادة ما تعقد المسابقات على موقع أعدت خصيصًا في دائرة يبلغ قطرها حوالي 5 أمتار، وتستمر لمدة 2 جولات من 30-60 ثانية لكل منهما، اعتمادًا على فئة الرياضيين (الجنس والعمر والوزن والخبرة). يتم تقييم اللعبة وفقًا للمعايير التالية: ثقافة الحركة (التنوع، الإبداع، الإيقاع، الانسجام، التقنية، الألعاب البهلوانية)، السكتات الدماغية الماهرة والرميات. يتم منح نقاط الجزء للكتل أو السقوط





الحزام الأول لا يتطلب الكثير من الجهد، بينما الأحزمة التالية تتطلب العكس: كلما كان الحزام أعلى، كلما كانت التحضيرات له أطول وأكثر جدية. آخر مرحلة من التعلم وآخر مستوى من الطالب: المسؤول — المراقب (monitor) أو الخريج — الخريج (graduado)، ومن هذه اللحظة يبدأ الكابويري في التحضير ليصبح معلمًا. تُمنح الأحزمة الكبرى في مراسم خاصة تسمى "فورماتورا" (formatura). غالبًا ما تكون الفورماتورا عرضًا ضخمًا يعكس مساهمة الكابويري الفردي في تطوير المدرسة. أول "مستوى معلمي" هو المدرب أو من أنهى التدريب — المدرب (instrutor) أو المتخرج (formado)، على التوالي. ثم يأتي التدرج التالي: المعلم — البروفيسور (Professor)، مساعد المعلم أو شبه المعلم — الكونترا-ميس تري (Contra-Mestre) أو ميس تراندو (Mestrando)، المعلم — ميس تري (Mestre).

الآن في مدرسة الكابويرا التابعة لميخائيل فادييف يتدرب ما يقارب مئة طفل، وكل واحد من هؤلاء الطلاب يحلم بأن يصبح معلمًا! المدرسة تنتمي إلى مجموعة دولية كبيرة تسمى CapoeiraTeam، حيث يشارك أشخاص متحمسون للغاية معرفتهم مع الأطفال والكبار على حد سواء. كما قال ميخائيل نفسه: "سيجد كل شخص في ممارسة الكابويرا بالضبط ما يحتاجه: الجمباز والألعاب البهلوانية، اللياقة البدنية والمصارعة، وحتى الموسيقى، الأغاني والرقصات، واللغة البرتغالية، والثقافة البرازيلية! سرنا بسيط — نحن نمارس الكابويرا بفرح حقيقي، كابويرا من القلب!"

في ستينيات وسبعينيات القرن العشرين، ومع عملية توحيد معايير الكابويرا بهدف تحسين أساليب التدريس وتنظيم المسابقات الرياضية، قامت العديد من المدارس والمجموعات بإدخال درجات وسيطة بين المبتدئ والأستاذ.

تم تمييز هذه الدرجات باستخدام أحزمة ملونة على شكل حبال تُعرف باسم كوردا (Corda) أو كوردو (Cordão)، والتي يتم ربطها حول السراويل البيضاء، لتشير إلى مستوى اللاعب في الكابويرا.

على مر التاريخ، ظهرت عدة أنظمة شائعة لتصنيف مستويات الكابويرا. أول نظام للأحزمة تم تطويره من قبل الأستاذ ميندونسا (Mendonça) عند إعداد "اللائحة الفنية للكابويرا"، وتمت المصادقة عليه من قبل وزارة الرياضة البرازيلية عام 1972.

كانت الأحزمة تُنسج من ثلاثة خيوط بألوان العلم البرازيلي، وتعكس عشرة مستويات من التدرج في المهارة، من بينها أربعة مستويات مخصصة للأستاذة.

تم اعتماد هذا النظام في عدة مجموعات، من بينها مجموعة Cordão de Ouro، لكن مع بعض التعديلات: بدلاً من ثلاثة خيوط، بدأ نسج الأحزمة من أربعة خيوط، مما أدى إلى تحديد 11 مستوى أساسيًا، بالإضافة إلى 1 إلى 4 مستويات وسيطة.

في عام 2001 تم إعادة صياغة "اللائحة الفنية للكابويرا" — حيث تم تعديل نظام الأحزمة في المدارس والمجموعات التابعة للاتحاد البرازيلي للكابويرا. يتم الحصول على أول حزام في مراسم خاصة تسمى "باتيزادو" (batizado) — "التعميد القتالي". يدخل المبتدئ دائرة الكابويرا مع المعلم ويعرض معرفته ومهاراته، وعادةً ما يكون آخر اختبار في هذه الامتحان العملي هو السقوط على الأرض نتيجة لرمي "الأب الروحي" (padrinho)، ثم النهوض على القدمين — ليحصل بعدها على وضعه الجديد كـ "باتيزادو" (أي المعمد أو المكرس). أحيانًا يحصل الكابويري مع أول حزام على اسم جديد (nome de guerra) أو لقب (apelido)، الذي سيعرف به لاحقًا في المجتمع.





فيجيتال: الحرب والسلام

نيكولاي بوشين
ايكاترينبرج، روسيا

أعترف بصراحة أنني لفترة طويلة لم أكن أعتبر هذا النوع الجديد من الرياضة، "الفيجيتال"، بجميع أشكاله (أيكيدو، كرة القدم، كرة السلة، وغيرها)، رياضة حقيقية. بدا لي غريباً بعض الشيء. أشخاص عاديون، وفجأة يبدوون في اختبار طموحاتهم الرياضية في عالم افتراضي رقمي غير واضح. عالم مجرد، ولا يبدو ممتعاً جداً لأولئك الذين كانوا للتو يركضون، يقفزون، يهاجمون ويدافعون في الواقع الحقيقي.

لكن دعونا نتذكر... البشرية تمضي قدماً بخطى سريعة نحو... وهنا، بالطبع، يجدر التوقف والتفكير بجدية: إلى أين تمضي بالضبط؟ لكن في جميع الأحوال، هناك أشياء كثيرة تبقى في طيات التاريخ.

مثلاً، عامل الإنارة الذي كان يشعل ويطفئ مصابيح الغاز في الشوارع... منظف المداخل، الذي كان ضيقاً مرحباً به وضرورياً في كل مبنى سكني... كلاهما اختفى منذ زمن طويل وأصبحت جزءاً من الماضي.

وإذا نظرنا إلى الماضي غير البعيد، فسنجد أن التلفاز الأبيض والأسود، بشاشته الصغيرة وعدسته المكبرة الكبيرة، كان نادراً للغاية. الأمر نفسه ينطبق على الهاتف الثابت. قبل ثلاثين عاماً فقط، ظهرت الهواتف المحمولة لأول مرة...

وماذا عن قيادة السيارات؟ في أوائل القرن العشرين، كان السائقون يُعتبرون أشبه بالطيارين، قلة قليلة فقط كانت تعرف كيفية قيادة السيارة. أما اليوم، فمن الصعب العثور على شخص لا يعرف القيادة. كل شيء يتغير بسرعة كبيرة.

يبدو لي أن الجزء الرقمي والافتراضي من المسابقات، في بيئة مألوفة ووفقاً لقواعد معروفة، يُساهم في تنمية القدرة على التكيف مع هذه الواقع، الذي نُطلق عليه افتراضياً بحكم العادة، لكنه في الحقيقة لم يعد افتراضياً، بل أصبح عالمًا موازياً.

إنه عالم جديد، وللعيش فيه بنجاح، نحتاج إلى مهارات مناسبة.

نيكولاي سميرنوف، رئيس التحرير

في عام 2024، اجتاحت "ألعاب المستقبل" حياتنا في قازان. كانت هناك بطولات فيجيتال في أنواع مختلفة من الرياضات. هذا التنسيق الرياضي الجديد، وأيضاً الذي يتجاوز الرياضة، يصبح مفهوماً فقط بعد توضيح مفصل: مصطلح "فيجيتال" يجمع بين كلمتين - "فيزيائي" (physical) و "رقمي" (digital)، وتم إنشاؤه للإشارة إلى المساحات الجديدة "الهجينة" التي يتفاعل فيها الواقع والافتراض، مما يخلق بيئة يتعايش فيها البشر مع أجهزة متصلة.

تنسيق الرياضات الفيجيتال متنوع للغاية ولا يقتصر على نوع واحد من الرياضات فقط. هنا تجد التخصصات الرياضية الكلاسيكية وأيضاً الرياضات التقنية. بالإضافة إلى رياضات الفيجيتال الشهيرة مثل كرة السلة الفيجيتال وكرة القدم الفيجيتال، هناك العديد من التوليفات المثيرة للاهتمام.

الرياضات الفيجيتال للسيارات — مزيج من اللعب على محاكاة السيارات والسباق على حلبة السيارات الحقيقية.

الفيجيتال آيكيدو — مزيج من اللعب في لعبة Tekken-7 وتنفيذ التمارين الرياضية مثل الكيهون-وادزا والدزوي-وادزا.

الفيجيتال الرماية — لعبة إلكترونية والمشاركة في ألعاب مثل "ليزر تاج"، و"بينت بول"، وغيرها.

الفيجيتال الرقص — لعبة Just Dance، تكرار حركات الرقص باستخدام نظارات الواقع الافتراضي. ◀

مستوى الهجمات الإلكترونية أصبح في مرحلة جديدة — لم يعد مجرد اختراق جهاز الكمبيوتر وسرقة البيانات.

نوع جديد من الاغتيالات - الطائرات المسييرة المحملة بالمواد المتفجرة، كان في 4 أغسطس 2018 أحد الأخبار الرئيسية في وسائل الإعلام: تعرض الرئيس الفنزويلي نيكولاس مادورو لهجوم. تم إسقاط جميع الطائرات المسييرة بواسطة قناصي الشرطة، وبعد انفجار الطائرات المسييرة التي تم إسقاطها، تم نقل سبعة من موظفي الحرس الوطني إلى المستشفى. مع المستوى الحالي للطائرات المسييرة وتجربة مشغليها، كان من الممكن أن تؤدي هذه العملية إلى مقتل مادورو.

كل حرب تجلب تغييرات استراتيجية واقتصادية كبيرة للأطراف المتحاربة — ومن بين الاتجاهات الجديدة الحالية هي حرب الطائرات المسييرة. كانت هذه الأجهزة الطائرة (بالإضافة إلى العائمة والقادرة على السير، وقرية ستكون قادرة على الجري والقفز) في الماضي محل تقدير ضئيل، لكنها أصبحت الآن أكثر تهديدًا. العديد من الوحدات العسكرية تستخدم الطائرات المسييرة بنشاط، وتقوم بإنشاء وحدات مشغلي الطائرات المسييرة (بل وحتى نوع جديد من القوات)، وتظهر أجهزة أكثر تطورًا.

من بين استخدامات الطائرات المسييرة: الاستطلاع الجوي، تصحيح وإدارة هجمات الطائرات الهجومية والوحدات القتالية، إلقاء الذخيرة على الأهداف المحددة بشكل مستقل، والطائرات المسييرة الانتحارية. تقوم هذه الطائرات المسييرة بتوصيل الذخيرة، الأدوية، والمساعدات الغذائية إلى المناطق النائية في ساحات المعارك، كما تستخدم لإجلاء الجرحى. وهذه الطائرات المسييرة، كما ذكرنا، يمكن أن تكون طائرات، عائمة، أو زاحفة.

تتطور أنظمة الحماية من الطائرات المسييرة بنفس القدر من النشاط: البنادق المضادة للطائرات المسييرة وأنظمة التشويش الراديوي، وأنظمة الحرب الإلكترونية (إلكترونيات الحروب)، التي تسمح باعتراض وتعطيل عمل الطائرات المسييرة.

لا شك أن التقدم يجلب في حياتنا التحسينات والراحة، لكن للأسف، يعزز أيضًا خطر بقائنا على قيد الحياة... وفي أيدينا تحويل مسار التطور نحو مجرى سلمي، مع ترك الصراعات فقط في رياضات الفيديو.



في الوقت الحالي، تُجرى أبحاث علمية في فنون القتال حول تأثير الألعاب الإلكترونية (الجزء الرقمي) عند دمجها مع المبارزات (الجزء الفيزيائي) على التحضير العقلي للرياضيين.

تجري تجارب لاختيار بطولات فيجيتال لمختلف أنواع الرياضات، مثل المبارزة، فنون القتال والمصارعة، اللياقة البدنية، الباركور، الرماية، وغيرها. كما يتم العمل على إنشاء برنامج تأهيل للمشاركين في العملية العسكرية الخاصة باستخدام الرياضات الفيجيتال.

في المجال المعلوماتي الحديث، هناك إمكانيات متنوعة للتوليفات والخيارات، مما يفتح آفاقًا غير محدودة لتطوير أشكال جديدة من التربية البدنية للشباب والرياضة الطلابية في المجتمع المعاصر.

نظرًا للوضع الدولي المعقد، توترت العلاقات مع اللجنة الأولمبية الدولية، مما أدى إلى عزل بلدنا عن المشاركة في العديد من المنافسات الدولية في مختلف الرياضات، لكن ليس في الرياضات الفيجيتال! على الرغم من التحيز السياسي الصريح ضد روسيا من قبل اللجنة الأولمبية الدولية وغيرها من الاتحادات الرياضية الدولية، فإن عزل روسيا أمر مستحيل. بلادنا دولة رياضية مكتفية ذاتيًا، وهو ما يتضح من تنظيم وإقامة أنواع متعددة من الفعاليات الرياضية.

من بين الفعاليات الرياضية الهامة لعام 2024 كانت "ألعاب المستقبل" والمنافسات الرياضية لدول بريكس. تمثل "ألعاب المستقبل" تطورًا واعدًا، حيث من المقرر أن تُجرى "ألعاب المستقبل" في عام 2025 في الإمارات العربية المتحدة، وفي عام 2026 في كازاخستان.

الآن نحن نعتاد، وبشكل كبير، على تحديد حياتنا بالفيجيتال وندرك بدهشة أننا نعيش فيه منذ فترة طويلة. لقد بدأنا فقط في التعرف على تخصصات الرياضات الفيجيتال، واكتشفنا وجود الفيجيتال في الفن (فيلم "تيتانيك" — التصوير باستخدام غواصة عميقة).

أصبحنا مدركين لتأثير الفيجيتال في التعليم المهني، على سبيل المثال: في السكك الحديدية الروسية - التعليم على المحاكى ثم الممارسة على القاطرة الكهربائية، وفي الطيران - التدريب على المحاكى ثم الممارسة على الطائرة.

الطب يدمج الفيجيتال بنجاح وفعالية في عمليات التأهيل، حيث تُجرى عمليات معقدة عبر الإنترنت على الأعضاء الداخلية باستخدام معدات إلكترونية فريدة.

لنأخذ جانبًا آخر من حياتنا — وهو الحرب الفيجيتال. يختلف تسويق الحروب الحديثة بشكل كبير عن حروب الماضي القريب. من الصعب المبالغة في تقدير أهمية تطوير الطائرات بدون طيار، والهجمات الإلكترونية، والذكاء الاصطناعي — فإن تقدمهم يجعل من الضروري تغيير استراتيجيات الحروب وتطوير الإنتاج في المجمع الصناعي العسكري بما يتماشى مع المتطلبات الحديثة، مما يؤدي إلى تعديلات في تدريب المتخصصين في هذه المجالات، ولهذا يتم فتح تخصصات جديدة في المؤسسات التعليمية.

وفقًا لاحتياجات الواقع الجديد، تتشكل وحدات عسكرية جديدة. كما تقول الحكمة الشهيرة: إذا أردت السلام، فاستعد للحرب!

الهجمات الإلكترونية المعروفة هي في الواقع إلحاق الضرر الفيزيائي باستخدام المعدات الرقمية. من الأدق أن نطلق عليها الهجمات الهاكرية، التي تشير إلى الفعل الذي يهدف إلى السيطرة على نظام حوسبة بعيد وتدميره أو تعطيله. إن فعالية هذه الهجمات التدميرية تؤدي إلى ضرر فيزيائي لأي نوع من الأنشطة، من الإدارات المدنية إلى العسكرية.

على سبيل المثال: في 17 و 18 سبتمبر 2024، انفجرت مئات أجهزة الإرسال في لبنان وسوريا في وقت واحد، وتفجرت أجهزة الاتصال، الهواتف الذكية، الراديوهات، الهواتف، الألواح الشمسية، الدراجات النارية، أجهزة الكمبيوتر المحمولة. نتيجة للهجوم الإلكتروني، أصيب أكثر من أربعة آلاف شخص في جميع أنحاء البلاد، لقي 30 شخصًا مصرعهم، وأصيب أكثر من 400 آخرين بجروح خطيرة.



أساسيات التفكير

تمارا شيبكوف
سانت بطرسبرغ، روسيا

الدماغ كعضو مادي ينتمي إلى النقطة رقم 3. لنذكر كيف يتكون الدماغ وتحت أي ظروف ينمو ويتطور.

كعضو موجه، يمكن اعتباره ذا ثلاث مستويات من التنظيم، والتي تحددها التطورات البيولوجية:

1. من الولادة حتى عمر الشهرين والنصف، يتحكم المستوى الزواحي (العظمي، النخاع الشوكي، والمخ المدب) — التنظيم والسيطرة على مستوى الوظائف اللاإرادية، وجميع الروابط بين الدماغ والجهاز الطرفي للجسم.
2. من عمر 2 إلى 6-7 أشهر، يتم نقل التحكم إلى المستوى العاطفي (اللمبيكي) (الأجزاء المحيطة بالمخ المدب). وهذا يشمل تنسيق العمل بين الأنظمة، المستوى الهرموني، مراكز التوازن والجاذبية وتنسيق الحركات المعقدة، توتر العضلات الهيكلية، وغيرها. من 6-7 أشهر إلى 12-18 شهرًا، يتم إشراك التنظيم عبر المهاد، ما تحت المهاد، الغدة النخامية، والغدة الصنوبرية. يتم تشكيل الذاكرة عن الاستجابات الأولية للمحفزات، الاستجابات الهرمونية، الأشياء الجديدة، وهكذا.
3. من 12-18 شهرًا إلى 6 سنوات، هو فترة التكوين الكامل والانتقال النهائي إلى المستوى العقلاني لإدارة الحياة (القشرة الدماغية المبكرة - البدائية - المتطورة). هذا هو المستوى الوحيد الذي يمكن للإنسان أن يعيش فيه باقي حياته تحت إدارته.

في العرض ثلاثي الأبعاد، كل مستوى لاحق يحيط بالمستوى السابق كما القبة. القشرة الدماغية نفسها "تطفو" في السائل الدماغي الشوكي، الذي يتغير كميته في الوضع الطبيعي. هذا السائل، من خلال الغشاء الدماغي الصلب، يحرك عظام الجمجمة، نعم، حتى عظام الجمجمة لدى البالغين تتحرك. الجمجمة قادرة على "التنفس"!

نشاط كل مستوى منظم ضمن نطاق تردداته الخاصة بشكل تصاعدي، وبالتالي بسرعات مختلفة. على سبيل المثال، الفرق بين سرعات العمليات على المستويين العاطفي والعقلي يصل إلى حوالي 30-40 ألف مرة. العاطفة أسرع من الفكر بمقدار 30-40 ألف مرة (من الفيزياء — 1 هرتز = 1/ثانية، أي أن التردد عكسي للسرعة)، ومحاولات التحكم فيها لا طائل منها، وهذه قاعدة ثابتة. وإذا سمعت من "معالجت النفسي" أو "مرشدك" طلبًا للسيطرة على أو تعلم كيفية التحكم في مشاعرك، يمكنك بكل ثقة أن تحيله إلى برنامج العلوم الدقيقة في المدرسة وتستننتج مستوى كفاءته.

الأمر يصبح أكثر إثارة: سرعة نمو دماغ الإنسان تكون في أقصى درجاتها عند لحظة الولادة. تنخفض هذه السرعة طوال السنة الأولى من الحياة وتصل تقريبًا إلى الصفر في سن ثلاث سنوات، عندما يتم تكوين الأساس الكامل للقشرة الدماغية. من سن ثلاث إلى ست سنوات، يتم فقط تكملة تشكيل القشرة. ومن هنا فصاعدًا، يتوقف النمو — الدماغ كعضو فيزيائي لا ينمو بعد الآن! ▶

«الفكر هو الأسمى بين البشر على الأرض.»

فيثاغورس

في يوم من الأيام، أثناء كوني معلمة لليوغا في مجموعات للكبار، كنت أراقب معاناة طالبة حامل من القاعة المجاورة — كان بطنها الكبير يمنعها من أداء "وضعية الحامل". كان العام 2009، وكانت اليوغا في ازدهار، وكان هناك طلب كبير على دروس اليوغا للحوامل في كل مكان، لكن كانت هناك فجوة كبيرة في المعرفة في هذا المجال، حتى في اتجاهنا الخاص. وكانت الخبرة العملية أقل بكثير. فالأمر مختلف تمامًا بين أداء الوضعيات التي يمكن ممارستها في هذه الفترة، وبرامج خاصة بالحامل. كان من الضروري متابعة التغيرات في جسم الأم خلال فترات الحمل، والولادة، وفترة ما بعد الولادة، بالإضافة إلى التطور السليم للطفل! من وجهة نظر طبية، كانت المسؤولية والمراقبة في هذه الفترات تنتقل من طبيب لآخر. مع هذا النهج، كان هناك الكثير من الغموض الذي يلقي على عاتق المرأة نفسها، التي عادة ما تكون بعيدة عن المجال الطبي، بالإضافة إلى تغييرات في حالتها الهرمونية. حتى الآن، لا يمكن سماع الكثير عن العمل مع وضع الطفل وتطويرة في فترة الحمل أو مرحلة الطفولة المبكرة، ولا يزال عمل غلين دومان في هذا المجال^[2] هو الأكثر موثوقية. كان العمل مع الحوامل والأطفال الرضع يتطلب معرفة طبية أعمق، بالإضافة إلى تطبيق التمارين البدنية دون استخدام أي أدوية. كان هناك عمل هائل من حجم ضخ في الانتظار. لكن الشفقة، والخبرة في العمل مع الكبار، والوصول إلى المعرفة، والفضول الطبيعي، بالإضافة إلى الحماس، أسفرت عن نتائج تنافسية في إعادة تأهيل الأطفال من جميع الأعمار، حتى مع وجود مشكلات في التطور. في مجموعات الأطفال لدينا، كان الجميع يمارسون معًا بغض النظر عن التشخيص (كانوا فقط يقسمون حسب العمر). تخيلوا مدى الأهمية، خاصة إذا كان سؤال الحرية في البيئات الداخلية أمرًا بالغ الأهمية حتى للإنسان العادي!

هدف هذه المقالة هو جذب انتباه القارئ إلى أساسيات عمليات التفكير التي واجهتها أثناء اكتساب الخبرة المذكورة أعلاه. إن الملاحظات التي تمت على مدار أكثر من عشر سنوات حول الحقائق التشرحية المذكورة، ودراساتها باستخدام تمارين اليوغا، والنتائج التي تم الحصول عليها، تشجع على مشاركتها.

من الطبيعي بالنسبة للإنسان المعاصر أن يعتبر عملية التفكير شيئًا بديهيًا. لكن القليل فقط هم الذين يتأملون في أساسياتها، والوقت، والظروف التي تشكلها. وقلة قليلة هم من يطورون عادة التفكير في هذا الموضوع.

لنقم ببعض التوقف عند علم التشريح^[3]. الإنسان هو:

1. الجهاز العضلي الهيكلي؛
2. نظام الأعضاء وأجهزة الأعضاء؛
3. نظام الأعضاء المسؤول عن التنظيم والسيطرة على الحياة.

لنعد إلى شروط تكوين الأساس الفيزيائي للدماغ. أثناء وجوده في الكيس الأمنيوسي، لا يتعرض الجنين لأي ضغط جوي على جسمه. عادةً، يتطور في السائل الأمنيوسي في حالة انعدام الوزن ويكون دائمًا موجّهًا برأسه إلى الأسفل. من أين يأتي هذا الاتجاه ومن يحدده — غير معروف. هناك نسخة أسطورية تقول إن الروح تأتي من كوكب آخر، وأن الأرض بالنسبة لها هي السماء التي يوجه إليها جسم المولود برأسه. لكن! في كثير من الأحيان، لا يكون لدى الطفل مساحة كافية، مما يجبره على الاستلقاء عرضيًا، مع توجيه الحوض لأسفل، وأحيانًا يكون رأسه مضغوطًا إلى عظام الحوض لدى الأم. في مثل هذه الظروف، من غير الممكن أن يتشكل الجمجمة بشكل كامل، وخاصة محتوياتها.

خلال الولادة، يحصل الدماغ على آخر دفعة: السائل الزائد ينتقل إلى المشيمة؛ وعند مروره عبر قناة الولادة، تلتقي عظام الجمجمة ببعضها البعض، مما يضغط على محتوياتها، ثم تنتفخ كالصفاة المفتوحة إلى حالتها الأصلية وأكثر. هذا الضغط الطبيعي الناتج عن الولادة يعمل كدافع إضافي يعزز النشاط الدماغي لتعديل وظيفة الجسم في ظل الضغط الجوي. صرخة الطفل الأولى والضغط العضلي كمصدر لتدفق الأوكسجين تهدف إلى تسوية الجمجمة، وتنشيط الرئتين، وتفعيل ردود الفعل وغير ذلك.

الشهر والنصف إلى الشهرين الأولين بعد الولادة، يعيش الطفل تحت إشراف المستوى الزواجي (الانعكاسي) فقط: يمسك بكل شيء دون تمييز، لا يعرف كيف يتركه بعد، يزحف دون اتجاه معين، يأكل، ينام، يتبرز، ويستجيب للمؤثرات الخشنة. كلما زادت الأحمال العضلية على الجسم في هذه الفترة، كلما تطورت وأدت أجزاء الدماغ بشكل أفضل وأكثر فعالية، وازداد الترابط بينها. فالتغذية العصبية عبر العظام الأنبوبية للأطراف في هذه الفترة تُعتبر إنشاء عادة للعمل الأفضل لمختبر تحويل نخاع العظام (إنتاج الدم) طوال الحياة. هذه الآلية ثابتة. على سبيل المثال، يصل الحبل الشوكي للطفل إلى العجز، بينما في البالغين يصل فقط إلى أسفل الظهر. عندما ينمو الطفل، يظل طول الحبل الشوكي كما هو. لكن مدى نموه وتشكله، خصوصًا في أول شهرين، هو ما سيظل معه طوال الحياة: حالة الرقبة وأساس الجمجمة تعتمد أيضًا على كيفية مرور الشخص بهذه الفترة.

شعار هذا المستوى من الإدارة هو "الحركة من أجل الحركة". بمعنى آخر، تتشكل الحاجة نفسها للحركة، التي تأتي في الكائنات البشرية في المرتبة الثانية بعد الحاجة إلى التنفس. الحركة هي الأساس لجميع القدرات البشرية الأخرى. يحصل الطفل على الإشباع من العملية نفسها. سنتطرق إلى هذه النقطة لاحقًا.

كان هناك حالة حيث، منذ الولادة، أصيب الطفل بحساسية شديدة تجاه حليب الأم. كان بطنه يؤلمه لدرجة أن الطفل في سن ثلاثة أسابيع كان يستطيع أن يقوم بتمارين الضغط باستخدام يديه ويقف في وضعية اللوح، فقط لكي لا يلمس بطنه أي سطح داعم! لم يعلم أحد ذلك له، بل فرضت الحياة هذا الوضع عليه. تمارين للأطفال في هذه الفترة ساعدت على الفور. العائلة المكونة من أربعة أفراد استراحت لمدة أسبوع بعد ذلك. وإذا استمرت المعاناة، وكان الطبيب في عيادة الأطفال قد اقترح التحمل حتى سن الثلاثة أشهر (!) حتى تكبر القنوات الصفراوية لتصبح أكثر اتساعًا، لكن الانتقال إلى المستوى التالي من التحكم قد أصبح صعبًا ومُوجلاً، مع نقل المشكلة الصحية المتكونة.

إليك مثالًا مثيرًا آخر: طفل في شهره الأول مصاب بمتلازمة داون لم يكن يكتسب الوزن وكان يبدو ككائن فضائي: رأس كبيرة مع عروق زرقاء، متصلة بهيكل عظمي مغطى بالجلد. كان يأكل بشكل سيئ ولا شيء يتم هضمه، ولم يكن لديه قوة للتحرك. بدأوا في إجراء دورة من التمارين قبل كل رضعة مجدولة. في عمر أربعة أشهر، توجهت الأم إلى العيادة للحصول على شهادة من اللجنة الطبية. على الرغم من الشهادة من المستشفى التي تؤكد التشخيص الجيني للطفل، تم إحالته إلى طبيب نفسي، وطبيب نفسي (!) وأخصائي أعصاب لتأكيد التشخيص. وكان السبب في ذلك أن الطفل بدا طبيعيًا تمامًا ولم يصدقوا الأم.

بمجرد أن يتم تنظيم عمل أعضاء الجسم الأساسية وتكوين الروابط المستدامة، يبدأ الانتقال إلى المستوى التالي من التحكم في الجسم — العاطفي. يبدأ الطفل في ملاحظة التغيرات في الواقع المحيط، ويقدم ردود فعل. يركز نظره، يمد يديه نحو الأشياء، يختار قوة الجهد ويقوم بالمسافات، يحدد اتجاه الحركة، يميز الأصوات، يبتسم وغير ذلك. في هذه المرحلة تتشكل التنسيق الحركي، التحديد المكاني والتوازن. إذا كان الأطفال في المستوى الأول يزحفون بعيدًا

عن المحفزات دون اختيار اتجاه، فإنهم في هذه المرحلة، بمجرد أن تقوى أيديهم، يرفعون رأسهم وصدرهم عن السطح ويبعدون في استكشاف الفضاء من حولهم، مختارين الاتجاه. يتبين أن الطفل في الأسابيع السبع إلى العشر السابقة لم يكن يتحرك فقط، بل كان أيضًا يطور احتياجات داخلية تختلف عن الغرائز. كيف يحدث ذلك — غير واضح، لكن في عمر سبعة أسابيع، يصبحون واثقين من أنهم بحاجة إلى التوجه إلى مكان ما!

إذا كان الأطفال في المستوى الأول يزحفون بعيدًا عن المحفزات دون اختيار اتجاه، فإنهم في هذه المرحلة، بمجرد أن تقوى أيديهم، يرفعون رأسهم وصدرهم عن السطح ويبعدون في استكشاف الفضاء من حولهم، مختارين الاتجاه. يتبين أن الطفل في الأسابيع السبع إلى العشر السابقة لم يكن يتحرك فقط، بل كان أيضًا يطور احتياجات داخلية تختلف عن الغرائز. كيف يحدث ذلك — غير واضح، لكن في عمر سبعة أسابيع، يصبحون واثقين من أنهم بحاجة إلى التوجه إلى مكان ما!

كان لدينا طفل يُدعى رومان، الذي في عمر شهرين كان "يمشي"، وهو ينقل قدميه بالتناوب. من الواضح أنه كان يُحمل عموديًا، لكنه كان يتحرك للأمام، ينقل قدميه ويدفع بهما عن الأرض بالتناوب. من أين تعلم هذا؟ لا شك أنه كان يشاهد الكثير!

الصبي تيخون دائمًا في هذا العمر كان يزحف نحو الصندوق الأسود، بغض النظر عن مكان وضعه. كان يحتوي على ألعاب أطفال، وفي الفصل يمكن أن يكون في أي مكان. لكنه كان يجده دائمًا ويزحف نحوه تحديدًا. اتضح أنه في المنزل، أثناء الرضاعة، كانت والدته تضع تحت رأسها وسادة سوداء (أريكة بالأبيض والأسود مع وسائد). وهكذا، تشكلت لدى الطفل علاقة بين اللون الأسود والطعام. لم يكن قد بلغ حتى شهرين، ومع ذلك، يمتلك الأطفال هذه القدرة!

مثال آخر هو صبي يبلغ من العمر 3 أشهر "طلب" باستمرار القفز. كما فهمنا ، نكتة منفصلة-يبدو أنها مبكرة ، بدأوا في 4 ، لكن الآخرين يقفزون بالفعل ، ويحتاج إلى ذلك! لذلك كان من الضروري "شنق" شركة صديقة للأطفال من 3-4 أشهر في مكان قريب. لقد استمتعوا ، واستداروا لمواجهة بعضهم البعض وقفوا معا ، "تحدثوا" عن شيء خاص بهم ، وحاولوا إمساك اليدين والقديمين ، وهذا الرجل حدد السرعة للجميع! كانوا يتحدثون - كانوا متسقين، واع (حول ماذا وأين؟) حوارًا!

ومثال آخر: في عمر أربعة أشهر، لم تكن أوليانا قادرة فقط على تحمل وزنها بالكامل أثناء التعلق على العارضة، بل كانت أيضًا تقوم بتمارين السحب بسهولة، مستمتعة بكل محاولة! تم إعطاء جميع الأطفال تمارين يدوية، لكنها كانت الوحيدة التي تمكنت من القيام بالسحب. وهذا منطقي: خلال الفترة الجنينية، شوهدت الطفلة في فحص الموجات فوق الصوتية وذراعاها مفتوحتان على الجانبين، حيث كانت تنشط في "تحصيل" مساحة لنفسها من الداخل.

شعار الإدارة في هذا المستوى هو: الحركة من أجل تحقيق الهدف. هنا يتم استكشاف المساحات. تحدث عملية التحديد الأولي للهوية الذاتية. الذاكرة المبكرة، الأنماط العاطفية، والقدرات على القراءة والكتابة تتشكل في هذه المرحلة تحديدًا. كذلك يتم تحديد نوع التفاعل مع العالم المحيط — إما اعتمادياً استهلاكياً أو مستقلاً. إنها القدرة على خلق الأحداث بنفسك أو الاعتماد على الخيارات المقدمة من الخارج.

إذا لم يتم التعامل مع الطفل بوعي، واكتفي فقط بتقديم الألعاب أو تلبية رغباته بمجرد أن يبكي أو يصرخ، فإنه يعتاد على تلبية احتياجاته من خلال المساعدة الخارجية. في عمر 5-6 أشهر، يصبح من الواضح تمامًا كيف ترسخت هذه الأسس.

عندما بلغ تيخون خمسة أشهر، ذهب في زيارة إلى جدته. ولأنها كانت تراه لأول مرة، أحاطته برعاية مفرطة، رغم محاولات والدته توضيح الأمر لها. وعندما عاد، كان قد تغير — أصبح يزحف نحو أمه، يتسلق ليضع رأسه على ركبته، ثم يبدأ بالصراخ مطالبًا بتنفيذ رغباته. المشكلة أنه لم يكن بالإمكان فهمه؛ لم يكن قادرًا على الإشارة إلى ما يريده أو التعبير عنه. ولم يكن ذلك بسبب نقص المهارات، بل لأن الأجزاء المسؤولة عن ذلك في دماغه لم تكن قد نضجت بعد. كل ما ترسخ في ذاكرته كان شعور "عدم فهم الوجود". وكان يهدأ فقط عندما يُعرض عليه أحد الخيارات من قبل البالغين، حتى لو لم يكن ذلك ما يريده في الأصل. هل

يبدو مألوفًا؟ طفل صغير يبكي على أرضية مركز تجاري، وعند سؤاله: "ما بك؟ ماذا تريد؟" يجيب وسط دموعه: "لا أعرف". حدثت حالات حيث بدأ بعض الأطفال التدريب في سن ستة أشهر ثم انسحبوا لأن هذا النمط السلوكي كان قد ترسخ لديهم بالفعل. بالنسبة للآباء، كان ذلك مريبًا، لكنه كان قيدًا كبيرًا على الطفل. ومع ذلك، الأمهات اللاتي اعتمدن على توصيات منظمة الصحة العالمية لم يكنَّ مستعدات لتغيير أي شيء.

يستكشفون المساحات والأشياء من حولهم بإصرار مذهل، ويتذكرون شعور الرضا عند تحقيق الهدف. فيكونون هادئين، ولا يكون إلا عندما يحتاجون للمساعدة—إذا تعبوا، أو جاعوا، أو امتلأ الحفاض، أو كان هناك عائق يمنعهم من التقدم. هل تذكر كتاب كورني تشوكوفسكي "من سنتين إلى خمس"؟ كل فصل من فصولنا لحديثي الولادة يمكن وصفه أيضًا بأنه "اشتراك في السيرك!" فالرضع يذهلوننا بسلوكيات تبدو غير معقولة لعمرهم عندما فجأة يبدأون بإظهار قدرات غير متوقعة! ومع ذلك، في الفصل الواحد يوجد منهم بين 5 إلى 10 أطفال. قبل الدرس، قد يكونون متقلبين المزاج، يتسببون في صدام للإداريين، ولكن بمجرد أن يبدأ الدرس، الذي يستمر لساعة ونصف إلى ساعتين، يتحولون تمامًا، لأنهم يجدون عالم أقرانهم مشوقًا للغاية. عادةً، في هذا العمر، يعيش الأطفال بمفردهم في الأسرة، لذا فإن وجودهم في مجموعة يمنحهم فرصة لاكتشاف التفاعل الاجتماعي مع غيرهم بشغف. بهذه الطريقة، تتشكل لديهم المرونة والاستقرار العاطفي، حيث يدركون أن الواقع ليس مجرد أبيض وأسود، بل مليء بالتفاصيل والتنوع. وهذا ما يقود إلى سهولة التعلم، والسرعة في اتخاذ القرارات، والقدرة على الفهم العميق والتطبيق الواسع للمعرفة، وغيرها الكثير. بالمناسبة، بغض النظر عما يقوله الوالد، فإن الطفل في هذه المرحلة غير اللفظية يقلد أفعاله وأسلوبه في التصرف قبل أي شيء آخر.

هل تفهمون الفرق؟ في المستقبل، يمكن للمجموعة الثانية أن تعيد إنتاج سيناريو المجموعة الأولى، لكن العكس غير ممكن أبدًا. ليس بسبب نقص الرغبة أو الخبرة، بل بسبب غياب القدرة الدماغية على ذلك من الأساس. لكن بالمقابل، يكبر هؤلاء ليصبحوا بارعين في تقليد تجارب الآخرين، في حين أن المجموعة الثانية تصبح مبتكرين، مخترعين، ومبدعين في مجالاتهم. هنا، تتشكل الأسس الأخلاقية والروحية القوية التي يدركها الفرد بوضوح لاحقًا في حياته.

الانتقال إلى المستوى التالي من التحكم العقلي يرتبط بالاستعداد للتحرك عموديًا دون إصابة الرأس من السقوط. من المهم جدًا في هذه المرحلة أن يكون لدى الطفل أرجل قوية مع تنسيق جيد. فهذا ما يحدد جودة وظائف العمود الفقري ومرونته، ومدى توازنه، وموثوقيته وأمانه في حركة الرأس. أود أن ألاحظ أن السقوط من ارتفاع يعادل طول الجسم قد يكون مؤلمًا. قد يؤدي إلى تعطيل القدرة على الاستكشاف الذاتي. يبدأ الطفل في الاعتماد على الآخرين في السيناريوهات التي تتطلب المساعدة، وإذا استسلم الكبار لذلك، فإنه غالبًا ما يطلب تلبية رغباته من خلال الموارد الخارجية، وقد يتطور الأمر إلى الاعتماد المستمر. هذا العطل شائع جدًا عند الأطفال المصابين بالشلل الدماغي. في العلاج معهم نعود دائمًا إلى هذه النقطة. لذلك، يبدأ تكوين أسس القشرة الدماغية بشكل طبيعي من 6 إلى 9 أشهر تقريبًا ويستمر حتى حوالي عام ونصف. ومن عام ونصف إلى ثلاث سنوات، يتم اكتمال تكوين الأساس الكامل للقشرة الدماغية. الأطفال يتفاعلون بحماس مع استكشاف الأجهزة ووظائف الأشياء. يتعلمون كل شيء: يستخرجون الصوت من أي شيء (تحية للطبول وأسطوانات التدفئة - أنصح بتوفير آلة كسيليوفون، وبدلاً من مشاهدة الرسوم المتحركة يمكن إعطاؤهم تسجيلات صوتية لقصص روسية من القرن العشرين)، يرمون كل شيء على الأرض، ويفكون الأشياء إلى قطع صغيرة (مع فقدان آخرها) لفهم كيفية عملها من الداخل. لا يقتصر الأمر على مرافقة البالغين، بل يقلدون تصرفاتهم وسلوكياتهم بشكل نشط. في هذه المرحلة، من المهم أن يتم تعليم الطفل إعادة الأشياء إلى مكانها الأصلي. بهذه الطريقة يتم تشكيل قدرات التركيب التي يصعب تحقيقها لاحقًا لدى كثيرين. إلى الآن، كانت أبرز لحظة هي الموقف مع كسيا البالغة من العمر عامين، التي طلبت من زينا البالغة من العمر ثمانية أشهر أن تشغل الضوء في القاعة. وبالفعل مدت يدها نحو المفتاح. كان كل شيء سيكون على ما يرام لو لم يكن هناك فارق العمر بين المشاركين في الحوار! ♦

أمثلة على الممارسات

المستوى الزاحف

الهدف من التصحيح: طبيعة الفعل — جميع الحركات في الجسم ذاته.

الطرق: دراسة ومقارنة أسس الحركة في الطبيعة بشكل عام، بدءاً من الهندسة والهندسة الفراغية للأجسام الفيزيائية في العالم غير الحي (من حيث البعد حتى 3D) وصولاً إلى الكائنات الحية (من حيث البعد بدءاً من 4D). تصحيحها وفقاً لعلم التشريح البشري عبر الشاتكارما، النظام الغذائي، التدخلات الطبيعية، التدريبات البدنية لأجزاء الجسم، الأعضاء والأنظمة، صقل المهارات المرغوبة حتى تصبح آلية، الأنشطة في المواقف الحرجة أو المتطرفة (التي تدرب الحس الانعكاسي بشكل ممتاز). الجواب على السؤال "ماذا أفكر وكيف أتصرف؟"

بالمناسبة، هناك اختبار مثير للاهتمام — بصمة الأصابع الدرماتوغرافية^[5]، المعروفة منذ عام 1875 من خلال أعمال فرانسيس غالتون. إنها علامة مورفوجينية موضوعية للقدرة البدنية للإنسان. الاختبار بسيط — يتم حسابه بناءً على بصمات الأصابع. يحدد نوع النشاط العصبي الأعلى — أي الشكل الأصلي للنشاط المدمج. وقت التكوين — الثلث الأول من الحمل، ولا يمكن تغييره، ويظل ساريًا طوال الحياة. يُستخدم منذ فترة طويلة في رياضات النخبة. إنه ذو صلة لأي شخص. يظهر بموضوعية تامة الخصائص الطبيعية. توافق أسلوب الحياة ونوع التدريب معه يحذر الكثير من القوة والوقت. في كل مرة نكتسب فيها رضا عن العملية نفسها، فإننا نغني هذه التجربة على هذا المستوى. إذا أصبح أي عمل مكتسب حديثاً آلياً بالنسبة لنا، فإننا نغني هذه التجربة على هذا المستوى.

المستوى اللبني

هدف التصحيح: طبيعة التفاعلات داخل المساحات الداخلية للجسم وظهورها إلى الخارج.

الطرق: مراقبة الأفكار، دراسة أساسها وصلاتها مع التفاعلات اللاحقة التي تظهر إلى الخارج.

وسائل التصحيح: مهارة مراقبة التفاعلات مع العالم المحيط ووعي طبيعة تجلياتنا وأفعالنا، تمارين بدنية لاستعادة أو إعادة إنشاء البنيات المكانية للجسم. الجواب على السؤال "كيف أفكر وبأي طريقة أتصرف؟"

بيثاغورس كان يعالج بالصمت. كان على الطالب الذي يدخل مدرسته أن يظل صامتاً لمدة ثلاث سنوات. كانت كل الأوهام تزول، ويظل الطابع الحقيقي للإنسان فقط. كانت الاحتياجات والقدرة تُقيم من خلال الأفعال، وبناءً عليها كان يتم اتخاذ القرار بشأن إمكانية متابعة الطريق البيثاغوري. سقراط لم يكتب كتباً — كما نعلم من أعمال تلميذه أفلاطون، لم يكن يحترم البلاغة وكان يدعو إلى التأمّلات.

ندرس عمليات التفكير بشكل جماعي ودون انقطاع تاريخي، وتكتسب الخبرة في معاهد التقاليد البوذية. ليس في إطار البوذية كديانة، ولكن كفرع مستقل وصديق من المعرفة حول طبيعة العقل. هناك قصة مثيرة للاهتمام بشكل عام — أنصح بالاطلاع على العمل المعرفي حول البوذية لإيفغيني تورشينوف أو محاضرات الفيديو لأندريه تيرينتييف. أشار الدالاي لاما الرابع عشر إلى أنه: بالنسبة للتبتيين الذين يعيشون حياة اجتماعية ويسعون لتعليم عقولهم، تم إنشاء اليوغا — وهي شكل مفهوم من المعرفة لأولئك الذين لا يعرفون القراءة والكتابة.

نصح الحكيم العظيم رامانا ماهرشي المبتدئين بأن يبدأوا بحثهم بالسؤال لأنفسهم "من أنا؟"، وليس بنصيحة أو رأي مفروض "أنت هو...". بالمناسبة، أنصحك أن تولي اهتماماً لصورته. هكذا يبدو الأشخاص الذين يمتلكون وعياً واضحاً يتغلغل في جميع العوالم. إنه دليل جيد عند البحث عن المعلم. ◀

شعار التحكم في هذا المستوى هو: استكشاف خصائص الأشياء والعمليات، وإنشاء وتنفيذ الأهداف والأحداث.

أيًا كانت المهام التي قد تضعها الحياة أمامنا لاحقاً، فإن معايير التفكير اللاحق بكل خصائصه تعتمد على حالة ودرجة تطور الدماغ كعضو. ببساطة، يمكن القول أن الفترة الأولى تتعلق بالمواد التي يُبنى منها الكمبيوتر، والفترة الثانية تتعلق بنموذج الكمبيوتر (حجم الذاكرة، نوع القرص الصلب، بطاقة الرسومات وما إلى ذلك)، والفترة الثالثة تتعلق بنظام التشغيل المثبت عليه. وكل هذا يتشكل فينا حتى سن السادسة. وما يمكن تغييره لاحقاً وأي الموارد يمكن استخدامها — ذلك هو أمر يعتمد عليكم.

لتلخيص الأمر: إذا تم الحفاظ على الإيجابية في الثلث الأول من الحمل، ومتابعة المساحة المخصصة للطفل طوال فترة الحمل؛ في أول شهرين، يتم تحفيز الطفل على الحركة؛ من الشهرين حتى الستة أشهر، يتم مساعدته في تحقيق أهدافه، مع تحسين قدراته الحركية وتقديم تنوع في تجاربه، فإننا بحلول الستة أشهر سنحصل على طفل متوازن عاطفياً، ذو أساس عقلي قوي، ومتحفز لأي نشاط مستقل.

الدماغ ينمو ويتطور بفضل استخدامه فقط. بعد ذلك، يبقى فقط المساعدة في إثراء الخبرات، بتوجيه الأفكار والنشاطات في الاتجاه الصحيح. هكذا يتم بناء أساس صحي للتربية. الأطفال الذين يمتلك دماغهم القدرة على توليد الأحداث لا يمكن أن يكونوا جشعين بطبيعتهم. هم يخلقون العوالم بسهولة ويشركون الأفكار، خاصة مع من يطلبون ذلك منهم. ليس لديهم عادة الطلب، لأن لديهم عادة حل الأمور بأنفسهم.

هناك ملاحظة مهمة أخرى: كلما كان الخبرة الحركية أكبر وأعلى جودة، كلما تم تفعيل المستوى التالي من التحكم بسرعة أكبر، بينما لا يزال المستوى السابق يعمل. هكذا تتشكل الروابط الأكثر موثوقية، ومن ثم تصبح التحولات بين هذه الروابط أسرع وأعلى جودة، فضلاً عن إمكانية "الوصول" إلى مستوى معين بهدف إثراء تجربته في مرحلة البلوغ.

بالمبدأ، يمكن إنهاء المقال هنا. لكن يطرح سؤال بلاغي: ماذا نفعل إذا واجهنا عدم الرضا عن الحياة؟ فغالباً لا يتذكر أي شخص من البالغين تجربة السنة الأولى من حياته. من الجيد إذا كان هناك شخص يمكن الاستفسار منه. كيف نصح مشاكلنا إذا كانت كلمات مثل "أخصائي نفسي-عصبي-طبيب نفسي" ليست الأكثر قبولاً؟

نظراً لطريقة تفكير الكثيرين، قد تبدو الحياة معقدة. ولكن إذا كانت كوكب الأرض لا يزال حياً حتى الآن، فهي دائماً موضوعية. إذا عدنا إلى عملية مراقبة تجلياتها، أي البدء في التفكير في الخبرات السابقة، فسيلاحظ أي شخص الأنماط المتكررة. في عصر الإنترنت، الذي يشبه إلى حد كبير "سجلات أكاشا"، أصبح من الممكن العثور على إجابات للأسئلة.

من المنطقي أن نفترض أن البداية تكون في تحديد مستوى التحكم الذي تقوم عليه المشكلة، ثم حلها باستخدام "لغته" ووسائله وأساليبه. إذا كان المستوى غير واضح، فيجب البدء من المستوى الأولي.

من تجربتي الشخصية في ممارسة الملاحظة، يمكنني أن أوصي بفيباسانا في تقليد ماهاسي سايدو. في مجلس البوذيين لعام 1947، تم الاعتراف بنهجه كأساس، مما أدى إلى إنشاء المركز الدولي للتأمل في يانغون (عاصمة ميانمار). لا تخلطوا بين هذا النوع من فيباسانا وبين أنواع أخرى من مؤلفين مختلفين. يشغل مركز التأمل مساحة شاسعة، ويحاط بحراسة مشددة على مستوى وزارة الأديان، وهو مصدر لا جدال فيه للمعرفة والخبرة الفريدة. يُجري خريجو الدراسات العليا من جامعات البوذية في تقليد تيرافادا في جميع أنحاء جنوب شرق آسيا امتحانات التخرج هناك. تم الإشارة إلى العمل المتعلق بهذا الموضوع في قائمة المراجع في نهاية المقال.

وهذا لا يزال مستوى غير لفظي. الخبرة المكتسبة من خلال الملاحظة الذاتية لا تقدر بثمن. بها، لن تضع تقريبًا عندما يتعلق الأمر بتنوع وإمكانات الوجود اللفظي المعتاد.

المستوى العقلائي

الهدف: الوعي بالوجود — إيجاد مكانك في الحياة واتباع طريقك الخاص.

الطرق: التعليم الذاتي، التعليم الرسمي، السفر، وما إلى ذلك.

الوسائل: كافة الإمكانيات المعلوماتية المتاحة، القدرات والفرص الواعية الخاصة بالفرد، والمعلمون.

مستوى ظاهر لكنه الأكثر عرضة للأوهام. هنا، ليس كافيًا اكتساب المعرفة، بل يجب أيضًا تنفيذها في تجربة جديدة على المستويات الأدنى. بعد ملئها بتجربة جديدة، يجب العودة إلى الشخصية نفسها، التي تغيرت وغُيّبت، ولكنها ظلت كما هي. إنه كأن تذهب بحثًا عن زهرة حجرية ثم تعود. تذكرون كيف تم إنقاذ دانييل-المعلم؟ لذلك، "الاتصال بالصديق" أو "مساعدة الجمهور" هما أمران قابلان للتطبيق. البحث عن إجابات للأسئلة "لماذا؟"، "إلى أين؟"، و"كيف؟".

«معرفة قوة وعظمة الطبيعة دائمًا ما تكون خالية من المصادقية إذا تم التركيز فقط على أجزائها، دون النظر إليها ككل.»

بليني الأكبر

بالمناسبة، قد وصف الصوفي المعروف في القرن العشرين جورجي غوردجييف أول مستويين من الإدارة بـ "الجوهر"، بينما وصف المستوى الثالث بـ "شخصية" الإنسان. كان ينظر إلى الجوهر كوحدة من وحدات التطور، بينما الشخصية كوحدة من وحدات التجسد. لا يمكن إدارة الجوهر، لكن يمكن السعي لفهم مستوى تطوره وطريقة إدارته. العمل مع الأساس الجوهري، وتغذيته بالتجربة، هو معنى تربية الذات بأكملها. أما الخصائص الشخصية، فهي تتراكم بسهولة بتجربة جديدة. العمل الرئيسي لهذا المؤلف موجود في قائمة المراجع تحت الرقم 11.

إذا تم اللجوء إلى المساعدة النفسية، من المهم الحفاظ على القدرة على البحث الذاتي والذاكرة حول المشاكل التي تم التوجه بها. في البداية، تكون الجوانب اللفظية المثيرة والمفيدة للاستشارة غير قادرة على حل المشاكل على المستويات غير اللفظية. بسرعة كبيرة، يُقترح على الشخص العمل في مجموعات، ثم يتبع ذلك تعلم أعمق في الندوات والدورات الجامعية. يبدو أن كل شيء منطقي، ما دام لا يحدث استبدال للشخصية الجديدة، بالمفاهيم والأهداف والرغبات.

من الواضح أن هذا الطالب يواجه تحديات في فهم الأساسيات، حيث أن معرفة الأساننا تتطلب وعيًا عميقًا بالمستويات الأولية التي تؤثر على كيفية تنفيذها. بدون هذا الوعي الداخلي، يكون من الصعب نقل المعرفة بشكل فعال للآخرين، حتى وإن كان لديه تعليم أكاديمي أو شهادات.

تمر سنوات العمر، وقد تصبح الأهداف الأولية والروابط مع الذات بعيدة جدًا أو حتى ضائعة. لذلك، فإن اليقظة والعودة الدورية إلى الذات هي المفتاح للنجاح في هذا الطريق. حيث أن العمل مع الأخصائي النفسي في كثير من الأحيان يتحول إلى عمل لصالح الأخصائي نفسه.

فكروا في مدى صحة المجتمع المعروف للجميع، الذي قام بتعديل أسس الهوية الجنسية قانونيًا، وفي الوقت نفسه يتمتع فيه معهد التحليل النفسي بتطور قوي. وهذا لا يتعلق بكل علم النفس بشكل عام، بل بالأنواع الحديثة التي أصبحت رائجة في الوقت الحالي.

حتى اليوم، ما تزال الرياضيات واحدة من المواد الأساسية في كلية علم النفس بجامعة سانت بطرسبرغ الحكومية. عندما اعترضنا كطلاب في تخصص يُفترض أن يكون إنسانيًا على وجودها، تم إخبارنا بأنه من المهم للغاية أن يكون عالم النفس ليس فقط محللاً جيداً (حيث سيتعلم هذه المهارة)، بل يجب أن يمتلك طبيعة متطورة في مجال التركيب. وهذا من أندر الصفات. أكتب عن هذا الشخص الذي حصل على دبلوم من كلية علم النفس في جامعة سانت بطرسبرغ الحكومية في عام 1995، ومن ثم انتقل إلى اليوغا في عام 2000.

في العمل المذكور في قائمة المراجع تحت الرقم 12، يوجد قائمة من عشرة كتب التي ستساعد المبتدئ في هذا الطريق.

الطريق يقطع من يمشي به، وهو ما أتمنى بصدق لكل من وصل إلى هذه النقطة!

ملاحظة: في دروسنا للأطفال الرضع لم يصب أحد — الأطفال الذين تم ذكرهم في المقال بدأوا التدريب منذ المرحلة الجنينية ومن ثم بعد ولادتهم. إمكانياتهم تختلف بشكل كبير عن أقرانهم. أول تجربة لي عمرها 17 عامًا. اختيار هذا العمر كان مرتبطًا بالمهنة المستقبلية: الفتاة تدرس في مدرسة موسكو للرقص. ومن المنطقي أنها مهووسة بالبالغين. وفي الوقت نفسه، تحقق قدرات غير عادية في مجالات أخرى من الحياة. والوالدان بشكل طبيعي يرون مستقبلها في "العلوم الدقيقة" الأكثر تأسيسًا.

تم تحسين نظام دومان بشكل كبير، وتم تعزيزه بمجموعة من معارف اليوغا وتجارب مختلف الشعوب حول العالم. القوانين المكتشفة كأساس غير مشروط تُمارس بنجاح حتى يومنا هذا في العمل مع الأطفال والكبار من مختلف الأعمار، بما في ذلك لأولئك الذين يعانون من أمراض متنوعة.

تنويه مهذب: قوموا بالتجربة بحذر، وقيّموا إمكانياتكم بشكل واقعي، خاصة في العمل مع الأطفال الصغار.

المراجع:

1. تارانوف ب.س. معجم فلسفي سيرة ذاتية، مزود بأفكار - موسكو: دار نشر إكسمو، 2004. - 896 صفحة.
2. جلن دومان، التطور المتناغم للطفل / دار نشر أكوايوم، 1996 - 448 صفحة. ISBN 5-058-85684-5.
3. كوميزاروفا إن. محاضرات في التشريح / جامعة سانت بطرسبرغ الطبية الحكومية التابعة لوزارة الصحة الروسية، 2017.
4. رينبوتشي ي. بوزا، الدماغ وعلم الأعصاب السعادة. كيف تغير الحياة للأفضل / ي. رينبوتشي - "أوريانتاليا"، 2007 - (سامادهي (غانغا - أوريانتاليا)) ISBN 978-5-1994-91064-7.
5. أبراموفا ت.ف. بصمة الأصابع والقدرات البدنية // ملخص أطروحة للحصول على درجة دكتوراه في العلوم البيولوجية. - موسكو: دار نشر معهد الأبحاث العلمي للطب الرياضي، 2003. - 50 صفحة.
6. تورشينوف إ. تاريخ مختصر للبوذية - سانت بطرسبرغ: دار نشر أمفورا، 2008. - 430 صفحة. - (سلسلة "تاريخ مختصر").
7. دالاي لاما 14. محاضرات عن طبيعة البوذية: هلسنكي، 2011.
8. شري رامانا مهارشي: رسالة الحقيقة والطريق المباشر إلى الذات / جمع وترجمة من الإنجليزية: أ. م. موغيليفيرا؛ تحرير: ن. سوتارا. - ل. - تيروفانامالاي: شري راماناشرام، 1991. - 190 صفحة.
9. إيرفين شيتوك - ساتيياتانا. تجربة اليقظة / محرر: إ. ستاريخ، تصميم فني: أ. ميكوشيف، تخطيط: إ. بيتوشكوف، ف. سافиров. كييف: دار نشر "بريسا أوكرانيا"، ISBN 8-004-71010-8.
10. [جورجيف ج. إ.] نشرة الخير القادم: ترجمة من الإنجليزية - سانت بطرسبرغ: دار نشر تشيرنيشيف، 1993. - 256 صفحة.
11. غورجييف ج. إ. "حكايات بيلزوبوف لحفيده" / سلسلة "طبيعة الكون" / دار النشر "غراند-فاير"، 2007. - 832 صفحة. ISBN 5-8183-8112-8.
12. هول م. ب. "كلمة للحكماء"، مجموعة مقالات. ترجمة من الإنجليزية - موسكو: دار النشر إيدلي، 2001. - 320 صفحة.





للاستفسارات حول الشراء والتعاون

+7 903 333 3681

hryapin@budorussia.com

P.N: 20250000504083

OWN YOUR LAND

ON AL HUDAYRIAT ISLAND
- ABU DHABI

Coming Soon

EASY INSTALLMENTS WITH ONLY

**10% DOWN
PAYMENT**

AVAILABLE FOR ALL
NATIONAL

PRIME BEACHFRONT
LOCATION IN THE THE
CAPITAL

BOOK NOW

 **LIMITED AVAILABILITY**



 800 62777  02 627 3667

ADM:202303294459

N: S NAS LUXURY
REAL ESTATE

The Arthouse

WHERE EVERY DAY
FEELS LIKE A HOLIDAY

SAADIYAT ISLAND, ABU DHABI

3 & 5BKH | DOWN 65/35
PAYMENT

20%

DOWN PAYMENT



800 62777 02 627 3667

ADM:202303294459

N:|S NAS LUXURY
REAL ESTATE

