



استخدم الزي الوطني «الغتر» و«العقال» كسلاح فعال للدفاع عن النفس

أحمد الهولي مدرب محترف بالدفاع الذاتي يؤسس نظام الـ «PFS» الدفاعي في الكويت

في الوقت الذي يشهد فيه العالم الكثير والكثير من حالات العنف والتعدي على الآخرين، أصبحنا نحوج ما نكون لإيجاد آلية واضحة للدفاع عن أنفسنا حين نطلب النجدة والجهات المعنية، ففي لحظات قد تغفل عنها عقولنا ننع أحيانا ضحية لضعاف النفوس نتيجة عدم قدرتنا على التصرف في هذه المواقف التي ينتهزها المجرم أو السلب. ومن رحم هذه المعاناة التي أصبحنا نرصدها بشكل يومي في الصحف ومواقع التواصل الاجتماعي، جاءت الفكرة للمدرب أحمد الهولي المحترف في مجالات الدفاع الذاتي والمعتمد من قبل الشرطة الدولية، بتأسيس نظام دفاعي كويتي ذاتي ومتكامل تحت مسمى الـ «PFS» ليجمع بين العديد من الفنون القتالية يتعلم من خلالها الإنسان وسيلة مفيدة للدفاع عن نفسه في تلك المواقف الصعبة، ويعزز قدراته من خلال أساليب الحماية ضد أي اعتداءات أو تحرش، إذ لم يتوقف الهولي إلى ذلك الحد فحسب إنما حرص على تأسيس أكاديمية خاصة بهذا النظام في الكويت، بعد أن تم اعتماد النظام دولياً ليخدم بذلك خدمة مجتمعية انطلقت من الكويت لتجوب الكثير من دول العالم مثل بريطانيا وإسبانيا والسويد واليابان وغيرها من الدول العربية والغربية. «الأنباء» التقت الهولي للحديث أكثر عن هذا النظام وكيفية تطويره من نظام يخدم رجال الأمن إلى نظام يفيد مختلف شرائح المجتمع، فإلى التفاصيل:

حوار: كريم طارق

النظام يمنح المدرب القدرة على دفع المعتدي قدر الإمكان ليخرج بأقل الخسائر والإصابات



لمشاهدة الفيديو يمكن استخدام QR كود أو

الهولي في سطور



- مدرب محترف في مجالات الدفاع الذاتي.
- مدرب معتمد من الشرطة الدولية.
- بدأ مشواره التدريبي في الكويت وبريطانيا منذ عام 1984.
- عمل مدرباً في الفنون القتالية في اليابان والولايات المتحدة الأمريكية والبرازيل والعديد من الدول الأوروبية.
- مؤسس الجوجيتسو البرازيلية والتاي جيتسو اليابانية في الكويت.
- مؤسس أكاديمية PFS.
- مؤسس المدرسة الكويتية كيوكاي للجوجيتسو.
- رئيس جمعية الشرق الأوسط للتاي جيتسو.

مستويات نظام الـ PFS للمدربين

- 1- مبتدئ C وتنقسم إلى 4 مستويات مدتها 4 سنوات.
- 2- متوسط B وتنقسم إلى 4 مستويات مدتها سنتان.
- 3- متقدم A ومدتها سنة واحدة.
- المجموع الكلي لحين التخرج 7 سنوات، ثم يدخل المدرب الاختبار النهائي بعد مضي سنة على حصوله على المرحلة A ويخرج في الاختبار بشهادة Coach 1 مدرب، فيكون مجموع السنوات حتى تخرجه 7 سنوات ثم يدخل الاختبار النهائي بعد مضي سنة على حصوله على المرحلة A ويخرج في الاختبار بشهادة Coach 1 مدرب Trainer وهي 8 سنوات.



من التدريبات

وكما أن هناك العديد من الأدوات في زينا الوطني بإمكان الإنسان استخدامها للدفاع عن النفس فالغتر والعقال من الأسلحة المهمة التي من الممكن استخدامها لإبعاد الخصم أو اعتقاله أو ربطه أو تثبيت المهاجم، لنقوم بتطويع هذه الأدوات في الدفاع عن أنفسنا.

وما خطلت المستقبلية لتطوير نظام الـ «PFS» وجعله أكثر انتشاراً؟

● نسعى لإدخاله في المؤسسات العسكرية لتمييزه واختلافه عن بقية الفنون القتالية الأخرى، فهو نظام يهتم بإبعاد الخصم أو معالجه دون إيذائه أو ضربه، كذلك فتحنا الأبواب لجميع فئات المجتمع، وأدرنا أهميته القصوى لهم كأفراد مجتمع. كما قمنا بتدريب عدد من المنتسبين بكلية الشرطة أيضاً لاستخدامهم النظام في كلية الشرطة سعد العبدالله بمشاركة مختلف إدارات وزارة الداخلية، وقد اتفقا على فوائده النظام وأعربوا عن سعادتهم بخوض هذه التجربة المفيدة التي تصب في مصلحة وزارة الداخلية وهو ما يحتاج إليه رجل الأمن.

نجاح دولي

هل تسعى من خلال هذا النظام للوصول إلى العالمية؟
● بالفعل ويفضل الله سبحانه لاقى النظام المستحدث صدى إيجابياً في الكثير من الدول العربية والغربية، ولقد قدمت دورات تدريبية مميزة في العديد من المدن الأوروبية مثل بريطانيا وإسبانيا والسويد، كما قدمت العديد من الدورات على المستوى الخليجي في المملكة العربية السعودية والكويت وقريبا في عدد من الدول الخليجية الشقيقة.

مثل هذه الألعاب القتالية تعد في غالب الأمر سلاحاً ذا حدين.. فكيف يتم توجيه المدربين حول كيفية الاستخدام السليم لما تعلموه؟
● دائماً ما نحرص على أن نقدم هذا النظام باطار تربوي أخلاقي لتنمية السلوك والأخلاق للمدرب، فمع الحصص التدريبية يبدأ المدرب بالتعرف على حدوده أثناء استخدامه وكيفية التعامل مع الخصوم، ولا بد أن يستخدمها بحدودها وقسي الأطوار الدفاعي عن النفس.



تدريبات على استخدام «الغتر» و«العقال» كسلاح دفاعي في حالة الضرورة



دورات تدريبية لعدد من منتسبي كلية الشرطة على النظام المعتمد من قبل مؤسسة الشرطة الدولية

للمدربين بشكل عام؟
● ينقسم التدريب إلى ثلاثة أقسام رئيسية يتم من خلالها تدريب الخاضع للنظام على مختلف أساليب الدفاع عن النفس، والتي من شأنها أن تمكنه من دفع الأخطار التي قد يلحقها به الخصم في حالة الاعتداء عليه، وهي:
1- القتال الأعزل: يتعلم فيه المدرب مختلف أساليب الضرب بانواعه، وذلك باستخدام مختلف أجزاء الجسم كاللكم و«الكفوف» والركل والوجه والركبة والقدم والساق والأطراف القوية الأخرى، كذلك التدريب على أساليب الاشتباك وجمع أنواع الرميات للخصم أرضاً والمصارعة العلوية والأرضية مع التثبيت.

2- الأسلحة: يتعلم فيها المدرب الدفاع ضد الأسلحة البيضاء والنارية، وكذلك استخدام الأسلحة البيضاء كالصفا والسكين، والنارية (لرجال الأمن فقط).
3- الاعتقال والكبح والتصفيد: وهي أيضاً خاصة برجال الأمن كالشرطة والحرس يتعلم فيها رجل الأمن طرق الاعتقال والتثبيت واستخدام الكباش والربيط دون إيذاء المتهم، ونستخدم بعض المهارات هذه لتعليمها المدنيين فقط من باب تعلم طرق تثبيت الخصم لحين طلب النجدة، وذلك في حالات

التعامل مع لصوص وغيرهم. ما الشهادات التي يحصل عليها المتدرب بالنظام؟
● من مميزات نظام الـ «PFS»، كما أشرنا في السابق إلى أنه يجمع بين العديد من الألعاب الخاصة بالفنون القتالية، والتي لها في الأساس اتصالات ومنظومات عالمية معترف بها، يمكن من خلالها الحصول على شهادات معتمدة، إضافة إلى ذلك سيحصل المتدرب على هذا النظام على شهادة معتمدة من مؤسسة الشرطة الدولية باعتبارها الجهة المعنية باعتماد مثل هذه الأنظمة والأساليب الدفاعية لرجال الشرطة والعسكريين فقط.

دورات نسائية

هل يقدم المركز دورات تدريبية للنساء أيضاً حول كيفية حماية أنفسهن عبر الاستعانة بنظام الـ «PFS»؟
● فيما يتعلق بالدورات الخاصة بالنساء، لدينا عدد من الزميلات من الدول الأوروبية اللاتي أقوم بدعوتهن لإقامة دورات تدريبية معنية بالنظام

للسيدات في الكويت، ونحن نهتم بهذا المجال التدريبي الخاص بالنساء لحمايةهن من التحرش عبر إقامة دروات تدريبية سنوية تشرف عليها زميلات ممن تعلمن النظام في الكويت، لنقدم هذه الدورات من 3 إلى 4 مرات للسيدات في الكويت.

ماذا عن الفئات العمرية التي من الممكن أن تخضع لدورات تدريبية في هذا النظام؟
● جميع الفئات العمرية من الجنسين.

الغتر والعقال

استخدمت الزي الوطني الكويتي والحقت بالنظام فكيف طرأت لك الفكرة؟
● فكرة استخدام الزي الرسمي التقليدي المعروف في الكويت ودول الخليج بشكل عام مثل «الغتر» و«العقال» جاءت كون النظام يعتمد على أساليب الدفاع عن النفس في مختلف الظروف التي نتعرض لها يومياً، فمن الطبيعي أن يتعرض أي شخص منا أحيانا للاعتداء أثناء ارتدائه هذا الزي اليومي خاصة في الخليج.

كيف طرأت لك فكرة إنشاء مثل هذا النظام؟
● بدأت فكرة تأسيس نظام الـ «PFS» أثناء تدريبي للقوات الأمنية الأجنبية الأميركية والبريطانية في الكويت، إذ كنت في ذلك الوقت أدرّب القوات المتواجدة على فنون القتال التقليدية للدفاع عن النفس، لأبدأ بعد ذلك وبمساعدة عدد من الزملاء وفي مقدمتهم الميجور الأميركي مارك أتوود برسم الملامح العامة والمهني المتكامل للنظام المستحدث والذي يضم مختلف الفنون القتالية سواء بالقتال الأعزل أو باستخدام الأسلحة الخفيفة.

دفع الأخطار

ما نوعية الفنون والأساليب التي يقدمها النظام

في البداية حدثنا عن نظام «PFS»، وما هي استخداماته؟
● الهولي: «PFS» هو نظام دفاع ذاتي متكامل يجمع عدة فنون قتالية مثل التاي جيتسو اليابانية والجوجيتسو البرازيلية والكراتيه جيتسو والملاكمة والسدي بي أم إي والمصارعة، إذ يهدف البرنامج إلى خدمة المجتمع بمختلف فئاته، كما يهدف أيضاً إلى الارتقاء بمهارات الدفاع النفس لدى رجال الأمن، والمدنيين أيضاً ليعزز قدراتهم الدفاعية من خلال أساليب حماية أنفسهم ضد أي اعتداءات أو تحرش.

إذ ما وجه الاستفادة منه في حياتنا اليومية بالتحديد؟
● في ظل تفشي الجرائم وحالات الاعتداء والسلب في جميع أنحاء العالم، أصبح من الضروري أن يتعلم الإنسان وسيلة مفيدة للدفاع عن نفسه جراء أي موقف قد يتعرض له، سواء من سرقة أو هجوم أو ابتزاز.

وتكمن أهمية التدريب على هذا النظام في قدرته على دفع الخصم أو المعتدي قدر الإمكان، ليخرج الإنسان بأقل الخسائر أو الإصابات، وفي حالة احترف المدرب في هذا المجال سيكون بإمكانه السيطرة على الخصم واعتقاله لحين طلب النجدة.

في ظل تفشي الجرائم وحالات الاعتداء والسلب في جميع أنحاء العالم، أصبح من الضروري أن يتعلم الإنسان وسيلة مفيدة للدفاع عن نفسه جراء أي موقف قد يتعرض له، سواء من سرقة أو هجوم أو ابتزاز.

وتكمن أهمية التدريب على هذا النظام في قدرته على دفع الخصم أو المعتدي قدر الإمكان، ليخرج الإنسان بأقل الخسائر أو الإصابات، وفي حالة احترف المدرب في هذا المجال سيكون بإمكانه السيطرة على الخصم واعتقاله لحين طلب النجدة.

وتكمن أهمية التدريب على هذا النظام في قدرته على دفع الخصم أو المعتدي قدر الإمكان، ليخرج الإنسان بأقل الخسائر أو الإصابات، وفي حالة احترف المدرب في هذا المجال سيكون بإمكانه السيطرة على الخصم واعتقاله لحين طلب النجدة.

وتكمن أهمية التدريب على هذا النظام في قدرته على دفع الخصم أو المعتدي قدر الإمكان، ليخرج الإنسان بأقل الخسائر أو الإصابات، وفي حالة احترف المدرب في هذا المجال سيكون بإمكانه السيطرة على الخصم واعتقاله لحين طلب النجدة.

وتكمن أهمية التدريب على هذا النظام في قدرته على دفع الخصم أو المعتدي قدر الإمكان، ليخرج الإنسان بأقل الخسائر أو الإصابات، وفي حالة احترف المدرب في هذا المجال سيكون بإمكانه السيطرة على الخصم واعتقاله لحين طلب النجدة.

وتكمن أهمية التدريب على هذا النظام في قدرته على دفع الخصم أو المعتدي قدر الإمكان، ليخرج الإنسان بأقل الخسائر أو الإصابات، وفي حالة احترف المدرب في هذا المجال سيكون بإمكانه السيطرة على الخصم واعتقاله لحين طلب النجدة.

وتكمن أهمية التدريب على هذا النظام في قدرته على دفع الخصم أو المعتدي قدر الإمكان، ليخرج الإنسان بأقل الخسائر أو الإصابات، وفي حالة احترف المدرب في هذا المجال سيكون بإمكانه السيطرة على الخصم واعتقاله لحين طلب النجدة.

وتكمن أهمية التدريب على هذا النظام في قدرته على دفع الخصم أو المعتدي قدر الإمكان، ليخرج الإنسان بأقل الخسائر أو الإصابات، وفي حالة احترف المدرب في هذا المجال سيكون بإمكانه السيطرة على الخصم واعتقاله لحين طلب النجدة.

وتكمن أهمية التدريب على هذا النظام في قدرته على دفع الخصم أو المعتدي قدر الإمكان، ليخرج الإنسان بأقل الخسائر أو الإصابات، وفي حالة احترف المدرب في هذا المجال سيكون بإمكانه السيطرة على الخصم واعتقاله لحين طلب النجدة.

وتكمن أهمية التدريب على هذا النظام في قدرته على دفع الخصم أو المعتدي قدر الإمكان، ليخرج الإنسان بأقل الخسائر أو الإصابات، وفي حالة احترف المدرب في هذا المجال سيكون بإمكانه السيطرة على الخصم واعتقاله لحين طلب النجدة.

وتكمن أهمية التدريب على هذا النظام في قدرته على دفع الخصم أو المعتدي قدر الإمكان، ليخرج الإنسان بأقل الخسائر أو الإصابات، وفي حالة احترف المدرب في هذا المجال سيكون بإمكانه السيطرة على الخصم واعتقاله لحين طلب النجدة.

وتكمن أهمية التدريب على هذا النظام في قدرته على دفع الخصم أو المعتدي قدر الإمكان، ليخرج الإنسان بأقل الخسائر أو الإصابات، وفي حالة احترف المدرب في هذا المجال سيكون بإمكانه السيطرة على الخصم واعتقاله لحين طلب النجدة.

وتكمن أهمية التدريب على هذا النظام في قدرته على دفع الخصم أو المعتدي قدر الإمكان، ليخرج الإنسان بأقل الخسائر أو الإصابات، وفي حالة احترف المدرب في هذا المجال سيكون بإمكانه السيطرة على الخصم واعتقاله لحين طلب النجدة.

وتكمن أهمية التدريب على هذا النظام في قدرته على دفع الخصم أو المعتدي قدر الإمكان، ليخرج الإنسان بأقل الخسائر أو الإصابات، وفي حالة احترف المدرب في هذا المجال سيكون بإمكانه السيطرة على الخصم واعتقاله لحين طلب النجدة.

وتكمن أهمية التدريب على هذا النظام في قدرته على دفع الخصم أو المعتدي قدر الإمكان، ليخرج الإنسان بأقل الخسائر أو الإصابات، وفي حالة احترف المدرب في هذا المجال سيكون بإمكانه السيطرة على الخصم واعتقاله لحين طلب النجدة.

وتكمن أهمية التدريب على هذا النظام في قدرته على دفع الخصم أو المعتدي قدر الإمكان، ليخرج الإنسان بأقل الخسائر أو الإصابات، وفي حالة احترف المدرب في هذا المجال سيكون بإمكانه السيطرة على الخصم واعتقاله لحين طلب النجدة.

وتكمن أهمية التدريب على هذا النظام في قدرته على دفع الخصم أو المعتدي قدر الإمكان، ليخرج الإنسان بأقل الخسائر أو الإصابات، وفي حالة احترف المدرب في هذا المجال سيكون بإمكانه السيطرة على الخصم واعتقاله لحين طلب النجدة.

وتكمن أهمية التدريب على هذا النظام في قدرته على دفع الخصم أو المعتدي قدر الإمكان، ليخرج الإنسان بأقل الخسائر أو الإصابات، وفي حالة احترف المدرب في هذا المجال سيكون بإمكانه السيطرة على الخصم واعتقاله لحين طلب النجدة.

وتكمن أهمية التدريب على هذا النظام في قدرته على دفع الخصم أو المعتدي قدر الإمكان، ليخرج الإنسان بأقل الخسائر أو الإصابات، وفي حالة احترف المدرب في هذا المجال سيكون بإمكانه السيطرة على الخصم واعتقاله لحين طلب النجدة.

وتكمن أهمية التدريب على هذا النظام في قدرته على دفع الخصم أو المعتدي قدر الإمكان، ليخرج الإنسان بأقل الخسائر أو الإصابات، وفي حالة احترف المدرب في هذا المجال سيكون بإمكانه السيطرة على الخصم واعتقاله لحين طلب النجدة.

وتكمن أهمية التدريب على هذا النظام في قدرته على دفع الخصم أو المعتدي قدر الإمكان، ليخرج الإنسان بأقل الخسائر أو الإصابات، وفي حالة احترف المدرب في هذا المجال سيكون بإمكانه السيطرة على الخصم واعتقاله لحين طلب النجدة.

وتكمن أهمية التدريب على هذا النظام في قدرته على دفع الخصم أو المعتدي قدر الإمكان، ليخرج الإنسان بأقل الخسائر أو الإصابات، وفي حالة احترف المدرب في هذا المجال سيكون بإمكانه السيطرة على الخصم واعتقاله لحين طلب النجدة.

وتكمن أهمية التدريب على هذا النظام في قدرته على دفع الخصم أو المعتدي قدر الإمكان، ليخرج الإنسان بأقل الخسائر أو الإصابات، وفي حالة احترف المدرب في هذا المجال سيكون بإمكانه السيطرة على الخصم واعتقاله لحين طلب النجدة.

وتكمن أهمية التدريب على هذا النظام في قدرته على دفع الخصم أو المعتدي قدر الإمكان، ليخرج الإنسان بأقل الخسائر أو الإصابات، وفي حالة احترف المدرب في هذا المجال سيكون بإمكانه السيطرة على الخصم واعتقاله لحين طلب النجدة.

وتكمن أهمية التدريب على هذا النظام في قدرته على دفع الخصم أو المعتدي قدر الإمكان، ليخرج الإنسان بأقل الخسائر أو الإصابات، وفي حالة احترف المدرب في هذا المجال سيكون بإمكانه السيطرة على الخصم واعتقاله لحين طلب النجدة.

وتكمن أهمية التدريب على هذا النظام في قدرته على دفع الخصم أو المعتدي قدر الإمكان، ليخرج الإنسان بأقل الخسائر أو الإصابات، وفي حالة احترف المدرب في هذا المجال سيكون بإمكانه السيطرة على الخصم واعتقاله لحين طلب النجدة.