

مركز المنبر

للدراستات والتنمية المستدامة

ALMANBAR CENTER FOR STUDIES
AND SUSTAINABLE DEVELOPMENT



أزمات قد تعالجها الفنون القتالية

د. حسن الصراف



KUNG FU



KARATE



AIKIDO



MUAY THAI



JUDO



SUMO



TAEKWONDO



WUSHU



KICKBOXING



CAPOEIRA



BOXING



KENDO

عن المركز

مركز المنبر للدراسات والتنمية المستدامة، مركز مستقل، مقره الرئيس في بغداد. رؤيته الرئيسة تقديم وجهة نظر ذات مصداقية حول قضايا السياسات العامة والخارجية التي تخصّ العراق بنحو خاصٍ ومنطقة الشرق الأوسط بنحو عام - فضلاً عن قضايا أخرى - ويسعى المركز إلى إجراء تحليل مستقل، وإيجاد حلول عملية جليّة لقضايا تهّم الشأن السياسي، الاقتصادي، الاجتماعي، والثقافي.

لا تعبر الآراء الواردة في المقال بالضرورة عن اتجاهات يتبناها المركز وإنما تعبر عن رأي كاتبها

حقوق النشر محفوظة لمركز المنبر للدراسات والتنمية المستدامة

<https://www.almanbar.org>

info@almanbar.org



<https://t.me/manbarcenter>



[07816776709](tel:07816776709)

أزمات قد تعالجها الفنون القتالية

حسن الصرّاف*

أحاول في هذا المقال أن أستأنف ما ذكرته في مقالات سابقة حول السياسات العامة المطلوبة للأطفال والشباب¹، ولذا بالعودة إلى تلك المقالات قد أكون مضطراً في بادئ الأمر إلى تكرار الإحصائية الأكثر أهمية في نفوس العراق، وهي أنّ «نسبة السكّان في الفئة العمرية أقلّ من ١٥ سنة تشكّل حوالي (٤٠٪) من مجموع السكّان»²، و«يشكّل الشباب ضمن الفئة العمرية (١٥-٢٤) سنة نسبة (٢٨٪) من مجموع السكّان»³. هذا يعني أن ما يقارب الـ 68% من نفوس البلد هم دون الـ 24 سنة!

قد يكون تكرار هذه الفقرة في أكثر من مقال مملّاً بعض الشيء، ولكن ينبغي ألا ننسى أنّ الاعتناء بهذه النسبة السكّانية من نفوس العراق هو الجانب المحوري وحجر الزاوية في أيّ برنامج حكومي مستقبلي، فإذا كان يُراد للعراق في العقود القادمة أن يكون قادراً على معالجة أزماته الاجتماعية والصحية والتعليمية ومن ثمّ الاقتصادية والأمنية يُفترض بأصحاب القرار أن يصبّوا جل اهتمامهم للنسبة الأكبر من عدد سكّانه الذين يشكلون آباء وأمهات المستقبل، ويلبّغة الإدارة والاقتصاد يمثلون مستقبل الموارد البشرية في هذا البلد.

يعنى هذا المقال بجزئيةٍ أخرى من السياسات العامة المنشودة لتحسين واقع الأطفال والشباب على مدى المتوسط والبعيد، والتي تهدف إلى وضع برامج وخططٍ توفّر آليات مستدامة تساهم إلى درجةٍ ملحوظة في الحدّ من حدوث الأزمات النفسية والصحية والاجتماعية بين الأطفال والمراهقين والشباب.

أودّ أن أبدأ عرض الفكرة باستحضار ما يتم تداوله بين الفينة والأخرى في الأوساط الإعلامية والشعبية حول ضرورة إعادة الخدمة العسكرية الإجبارية في العراق وذلك

* دكتوراه في النظم السياسية والسياسات العامة.

¹ هذه المقالات: «ارتفاع نسبة الإعالة في المجتمع العراقي المعاصر، تحديات وحلول، منشور في 18 تشرين الثاني 2024» و«المشاركة العراقية في الأولمبيادات الدولية خطوة ناجعة لتعزيز التنمية الثقافية، منشور في 28 كانون الثاني 2025» و«أوقات الفراغ والعطل الصيفية فرصة كبيرة لم تُستثمر، منشور في 4 أيلول 2025»، كلها منشورة في موقع مركز المنبر للدراسات والتنمية المستدامة. <https://www.almanbar.org>

² موقع وزارة التخطيط العراقية في الشبكة المعلوماتية، تقديرات منشورة في يوم 12 تموز/ يوليو 2023 بمناسبة اليوم العالمي للسكان: <https://mop.gov.iq/archives/12560>

³ المصدر نفسه.

من أجل إبعاد الشباب والجيل الجديد عن حالة الخمول والمیوعة، وبحسب التعبير المتداول: لـ«نصنع رجالاً حقیقیین من خلال الخدمة العسكرية»! ولِدعاة هذه الفكرة الكثير من المبررات، ولعلهم محقّین في بعضها، ولكن بعد التأمل وإمعان النظر قد نجد أن إعادة الخدمة العسكرية الإلجبارية عمل مكلف مادياً ومُتلف لطاقات الشباب وأعمارهم، فالمسرحون من الخدمة العسكرية في الغالب لا يحققون منجزاً لذواتهم، بل حتّى قد يقضون هذه الخدمة الإلجبارية ويمرّون بتجارب سيئة تؤثر سلباً على حياتهم الشخصية.

ولكن ثمة حلّ بديل آخر إذا توقّرت الإرادة الحقيقية لتطبيقه فإنّه من شأنه أن يشكّل حلاً وقائية وقليلة التكلفة لمجموعة من أهم الأزمات، وإنّه حلّ شبيه إلى حدّ ما ومن بعض الجوانب وفي بعض الجزئيات بالخدمة العسكرية.

الحل الذي تقترحه الورقة هو دعم البرامج التدريبية على الفنون القتالية (مثل التايكوندو والمصارعة والملاكمة والجودو والكارتيه) كبرنامج رياضي وطني في أرجاء البلد. وفيما يلي أهمية الفنون القتالية والجدوى منها لسلامة الجسدية والنفسية، وكذلك السبل والآليات المطلوبة لذلك.

أهمية الفنون القتالية وفوائدها

1. ثمة دراسات علمية تثبت توظيف «الفنون القتالية» كأداة لتعزيز «الانتباه» و«الوظائف التنفيذية»⁴. والمراد من الوظائف التنفيذية (والتي تعرف أيضاً باسم التحكم المعرفي والنظام الانتباهي الإشرافي) هو قدرة الفرد على إدارة العمليات المعرفية، بما في ذلك، الذاكرة العمليّة والتعقّل والمرونة المعرفية وحل المشكلات، بالإضافة إلى التخطيط والتنفيذ. والتدريب على الفنون القتالية من شأنه أن يعالج الإعاقات الإدراكية الشائعة التي تُلاحظ في مجموعة متنوعة من الأمراض النفسية، مثل الاكتئاب واضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، صعوبات في الانتباه والوظيفة التنفيذية. وقد استقطب التدريب على فنون القتال، المعروف بمتطلباته البدنية والعقلية الشاقة، اهتمامًا كمدخل محتمل لتحسين الوظيفة الإدراكية. وقد أظهرت نتائج دراسة منشورة في موقع المعهد الوطني للصحة في الولايات المتحدة إمكانية اعتماد فنون القتال كاستراتيجية لتعزيز الوظيفة التنفيذية والوظائف الإدراكية

⁴ Executive functions

المرتبطة بالانتباه، مؤكدة الآثار الإيجابية لإضافة تدريب فنون القتال إلى علاجات العلاج السلوكي المعرفي، وأن ذلك قد يكون استراتيجية تكميلية مفيدة لتحسين نتائج العلاج⁵، وبعبارة أخرى تُعد الفنون القتالية من العلاجات غير الدوائية لتعزيز الإدراك في الأفراد.

2. تؤكد الدراسات العلمية أن الفنون القتالية من شأنها أن تساهم كحلول غير دوائية لمعالجة بعض الأمراض الجسدية، فثمة فوائد صحية في هذه الرياضات تساهم في «تقوية كبار السن وزيادة ثقتهم بأنفسهم، وزيادة القدرة على ممارسة التمارين، وفوائد للجهاز المناعي والجهاز العصبي اللاإرادي»⁶. ولذلك نجد الدراسات والأبحاث تشدد على ضرورة اتساع نطاق فنون القتال وأهميتها في الأوساط الرياضية والصحية. وبحسب دراسة منشورة في «مجلة أبحاث الإشعاع والعلوم التطبيقية»⁷ ثمة تأثير إيجابي لتدريب الفنون القتالية على تكوين الجسم واللياقة القلبية والأوعية الدموية لدى طلاب الجامعات والتقييم الطبي لتصلب الشرايين. فبحسب هذه الدراسة بعد عام واحد من تدريب مجموعة من طلاب الجامعات على الفنون القتالية، أظهر الطلاب في المجموعة التجريبية تحسناً كبيراً في تكوين الجسم (وزن الجسم، ومؤشر كتلة الجسم، والسمنة، ونسبة الدهون في الجسم) واللياقة القلبية الرئوية⁸.

3. الفنون القتالية تؤثر إيجاباً في انخفاض العدوان لدى ممارسي هذه الألعاب، بالإضافة إلى ارتفاع مستويات ضبط النفس، والاستقرار العاطفي، واللفظ، والضمير. فبحسب دراسة منشورة في «المجلة الدولية لعلم النفس الرياضي والتمارين»⁹ أن فترات التدريب الأطول للفنون القتالية ترتبط بمستويات مرتفعة من

⁵ Venkateswar Pujari, Martial Arts as a Tool for Enhancing Attention and Executive Function: Implications for Cognitive Behavioral Therapy – A Literature Review, J Pharm Bioallied Sci. 2024 Feb 29;16(Suppl 1):S20–S25. doi: 10.4103/jpbs.jpbs_612_23, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11001089/>

⁶ Samir AlAdawi & Joseph F Audette, Martial arts as sport and therapy, April 2007The Journal of sports medicine and physical fitness 47(1):96-102.

https://www.researchgate.net/publication/6437338_Martial_arts_as_sport_and_therapy

⁷ Journal of Radiation Research and Applied Sciences.

⁸ Guochang Liu & Ganbat Danaa, The Influence of martial arts training on the body composition and cardiovascular fitness of college students and the medical imaging assessment of arterial stiffness, Volume 18, Issue 1, March 2025, 101301

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1687850725000135>

⁹ International Journal of Sport and Exercise Psychology

ضبط النفس، والاستقرار العاطفي، والضمير، والتي ارتبطت بدورها بانخفاض العدوان. وتشير نتائج هذه الدراسة إلى أنّ ممارسة فنون الدفاع عن النفس قد يكون لها تأثير إيجابي على جوانب الشخصية وضبط النفس، مما يوقّر رؤى حول الآليات المحتملة التي قد يساهم من خلالها التدريب على فنون الدفاع عن النفس في الحدّ من العدوان¹⁰. ولعلّ هذه أهم فائدة للأجيال الجديدة في المجتمعات التي شهدت عقوداً طويلة من العنف والصراع.

الواقع الراهن للفنون القتالية في العراق

قبل التفكير في المقترحات والسبل الكفيلة بالنهوض بواقع الفنون القتالية في العراق لا بدّ من معرفة الاحتياجات ونقاط الضعف والتحديات التي يواجهها المدربون واللاعبون الشباب في هذه الفئة من الألعاب. في حوار وديّ مع أحد أبطال التايكواندو «الأستاذ باسم جريو» اتضح لي أن في الآونة الأخيرة هناك إقبال واسع على الاحتراف في الفنون القتالية في عموم العراق، حتّى بين الفتيات والنساء، وهذا شيء إيجابي ويجب استثمار هذه الفرصة؛ ولكن معظم التحديات تتمثّل في ضعف البنى التحتية وشحة القاعات الرياضية لاستقطاب اللاعبين. فضلاً عن عدم توفير دعم مادي للمدربين واللاعبين، لعلّ أبسطها توفير أجور النقل للاعبين في المناطق النائية، وكذلك عدم تسليط الأضواء الإعلامية على المنجزات والبطولات المحلية والدولية التي يحققها لاعبو الفنون القتالية، إلى درجة بات الاهتمام الإعلامي مقتصرًا على الألعاب الجماعية مثل كرة القدم فقط، وهناك إهمال مؤسّس لمنجزات الفنون القتالية في العراق. أمّا المشاركون في البطولات الإقليمية والدولية فهؤلاء أيضاً لم يتلقوا في الغالب دعماً من المؤسسات الحكومية المعنية وإنّ معظم أصحاب

¹⁰ Zvi, L. and Lavi, N. (2025) 'Aggression among martial arts practitioners: a comparative study and an investigation into the role of personality traits and self-control in reducing aggression', *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, pp. 1–19. doi: 10.1080/1612197X.2025.2481416.

المداليات في هذه الألعاب يحرزون هذه الأوسمة بجهود فردية وعلى نفقتهم الشخصية¹¹.

يبدو أن مجمل التحديات والمشاكل المذكورة متداولة في كثير من الدول النامية، فبحسب ما جاء في مقال بحثي منشور في موقع «مجلة دراسات فنون القتال»¹² حول رياضة الجودو في الأرجنتين فإنّ مدربي هذه الرياضة في هذا البلد يرون أن التحديات الرئيسية لهذه الرياضة في بلدهم هي: عدم دمج الجودو في المدارس، وضعف التعاون المؤسسي، وندرة سياسات التمويل¹³.

إن الفكرة الأساسية التي يتواخاها هذا المقال لا تقتصر على ضرورة دعم الأبطال والمتميزين والمواهب في الرياضة والفنون القتالية. لعلّ الجهات المعنية مثل وزارة الشباب والرياضة تحقق منجزاً بين الفينة والأخرى لدعم المواهب الشبابية، فعلى سبيل المثال أقامت دائرة شؤون الأقاليم والمحافظات في وزارة الشباب والرياضة في الأسبوع الماضي (18 إلى 20 أيلول/ سبتمبر 2025) المهرجان الصيفي للموهبة الرياضية، وذلك على قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في بغداد، وقد تضمّن هذا المهرجان لعبة كرة السلة وكرة الطائرة وكرة اليد وكرة الطاولة والملاكمة والتايكواندو. وبحسب تصريح وزير الشباب والرياضة الدكتور أحمد المبرقع، خرّج المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية نحو 750 شاب وشابة يلتحقون بالأندية الرياضية، من بينهم أكثر من 350 لاعباً ولاعبةً يصلون إلى المنتخبات الوطنية¹⁴. ولكن إذا استحضرنّا مرّة أخرى الحقيقة المهمة حول نسبة الأطفال والمراهقين والشباب في العراق (وهم أكثر من نصف النسبة السكانية) سندرك أن دعم 750 شاب وشابة لا يمثل شيئاً يُذكر؛ بعبارة أخرى إنّ ما يُرجى من أصحاب القرار في المؤسسات الحكومية

¹¹. مقتبسات من حوار أجراه الباحث مع مدرب التايكواندو الأستاذ باسم جريو، في 24 أيلول/ سبتمبر 2025. و«باسم جريو» يُعد أحد أبطال التايكواندو في العراق، فقد أحرز عدّة أوسمة في بطولات محلية ودولية منها المركز الأول لبطولة الفرات الأوسط للشباب، والمركز الأول في بطولة نهر الأردن الدولية لعام 2013، والمركز الثاني في بطولة تونس المفتوحة، والمركز الأول على مستوى العراق لسنة 2023، والمركز الثاني لبطولة أندية بغداد.

¹². Martial Arts Studies

¹³. Adrian Motter et al. From the School to the Tatami: Challenges in the Transition from School-Based to Federated Judo, Year: 2025, Issue 18, Page/Article: 15-25 DOI: 10.18573/mas.255. Published on Sep 20, 2025 <https://mas.cardiffuniversitypress.org/articles/10.18573/mas.255>

¹⁴. نقلاً عن خبر منشور في الصفحة الرسمية لوزارة الشباب والرياضة العراقية في الفيسبوك: <https://www.facebook.com/Moys.iraq>

المعنية بالرياضة والتربية والتعليم هو أن يجعلوا الرياضة والفنون القتالية، (لكونها غير مكلفة بالمقارنة مع سائر الألعاب ولفوائدها الجمة المتقدّم ذكرها) أن يجعلوا ذلك جزءاً من الحياة اليومية للأطفال والشباب، لا أن يقتصر الدعم على ثلة قليلة جداً منهم. ولا يفوتنا أن نوّكد أن الغاية من جعل هذه الألعاب جزءاً من الحياة اليومية ليس لمجرد المشاركة في البطولات المحلية والدولية، بل الهدف هو اعتماد هذه الألعاب كحلول وقائية لكثير من الأزمات.

السبل والآليات المتاحة (المقترحات)

بالنظر إلى الفوائد الصحية العديدة في الفنون القتالية التي أثبتتها الدراسات العلمية (سواء أكانت على المستوى الجسدي أو النفسي)، ومع الأخذ بالحسبان الحاجة الماسة في العراق إلى توفير سبل وقائية وخطط استباقية لمعالجة كثير من الأزمات الصحية والتعليمية والنفسية فقد تبدو ضرورة دعم هذه الفئة من الألعاب الرياضية ذات أهمية بالغة ومن شأنها أن تكون في مقدّمة أجندات أصحاب القرار في المؤسسات الحكومية المعنية بالتربية والتعليم والرياضة.

أعرض فيما يلي بعض المقترحات والحلول الأولية، وفي حال توفر إرادة حقيقية للمضي في هذا المشروع فبإمكان المتخصصين والمعنيين في الشأن الرياضي تعزيز هذه الحلول بمزيد من الخطط والبرامج.

1. دعم كليات التربية الرياضية في الجامعات وحثّ طلبة هذه الكليات على التخصص في إحدى الفنون القتالية لتأهيل مزيد من المدربين والكوادر المتخصصة من أجل رقد الملاعب والأندية والقاعات الرياضية والمدارس بالمدرّبين وبمدّرسي التربية الرياضية.
2. تفعيل مادة «الرياضة» في المدارس والثانويات بنحوٍ جاد، واعتماد إحدى الفنون القتالية كمادة في المدارس ولأكثر من حصّة في الأسبوع، بدلاً عن ترك التلاميذ يلعبون كرة القدم لفترة محدودة جداً. وبحسب ما تقدّم ذكره في بداية المقال من الأهداف التي يدعو إليها الكاتب هو اعتماد التدريب شبه الإجابري على الفنون القتالية ليكون بديلاً يسيراً وغير مكلف عن الخدمة العسكرية الإجابرية. فالمعروف عن هذه

الفئة من الألعاب الرياضية (وبحسب ما تقدّم ذكره) هو تعليم الفرد على الانضباط والقوة والالتزان النفسي. وثمة تجارب ممتازة وناجحة في إدراج مادة الفنون القتالية في بعض المدارس الأهلية، وبحسب الحوار آنف الذكر مع المدرب «باسم جريو» هنالك تجربة ناجحة وجيدة لتعليم التايكواندو في بعض المدارس الابتدائية في محافظة النجف.

3. دعم المستثمرين وأصحاب المشاريع الصغيرة على تشييد أو تأهيل القاعات الرياضية في عموم البلاد، فإذا أُريد نشر هذه الفئة من الألعاب في عموم المحافظات والمدن والأقضية والنواحي يجب توفير العديد من القاعات الرياضية وعدداً كبيراً من المدربين المحترفين. وقد يمكن اعتماد أجزاء من أبنية بعض المدارس لاستقطاب الأطفال والمراهقين والشباب للتدرب على إحدى هذه الألعاب.

4. توفير مخصصات مالية مجزية للمدربين الرياضيين، وعدّهم عناصر أساسية ومهمّة كسائر المدربين والتربويين. وتوفير دعم مالي للاعبين، ولو على مستوى توفير أجور النقل فقط. وبهذه الحالة ستبادر الأسر ذات الدخل المحدود أيضاً إلى إرسال أبنائها للتدريب على هذه الألعاب وسيشارك عدد أكبر من الأطفال والشباب في هذا المشروع.

5. دعم البطولات المحلية للفنون القتالية، حتّى على مستوى الأندية والنواحي، وعدم الاقتصار على البطولات الوطنية القليلة التي لا تستقطب سوى الموهوبين وثلة قليلة جداً من الأطفال والشباب.

6. دعم الجهات الراغبة بتأسيس الأندية الرياضية الخاصة بالفنون القتالية في مختلف المحافظات، فالنادي الرياضي الاحترافي يُعد خير جهةٍ لاستقطاب الناشئين والشباب لممارسة الرياضة. ولعلّ الانضمام إلى النادي الاحترافي يتحوّل إلى حلم في ذهن الأطفال والناشئة، وحين يصبح هاجس الأطفال والشباب الانضمام إلى الأندية الرياضية والاحتراف في لعبة رياضية معينة والتخطيط للفوز بالبطولات المحلية والدولية عند ذلك سيبتعدون تلقائياً عن الممارسات والهوايات السيئة، لعلّ أخطرها وأسوأها المخدرات.

معظم هذه المقترحات -إن لم نقل كلّها- يقع على عاتق أصحاب القرار في وزارتي التربية والشباب والرياضة، فمثل هذا المشروع يحتاج إلى رؤية مستقبلية ودعم مالي مستمر، وينبغي عدم تجاهل الفوائد الجمة التي تنطوي عليها هذه الألعاب، إذ أنها تُعد فرصة بل استراتيجية حكومية لمعالجة كثير من الأزمات.

ولا بدّ من التنويه مرة أخرى إلى أن الفنون القتالية، بالمقارنة مع الألعاب الرياضية الأخرى مثل كرة القدم أو السباحة، لا تُعد من الألعاب المكلفة ويمكن للاعب ممارسة تمارينها حتّى في المنزل، فالفنون القتالية كما هو معروف عنها في الأزمنة القديمة كانت تُعد رياضة الطبقات الفقيرة في مجتمعات شرق آسيا. ولذا فإن كلّ ما يحتاجه الأمر هو تأهيل مدربين وكوادر متخصصة وتشبيد قاعات رياضية خاصة بهذه الألعاب أو تأهيل القاعات المهملة والقديمة. وهذا من شأنه أن يمثّل استراتيجية حكومية ووطنية طويلة الأمد لمعالجة كثير من الأزمات.
