

فصلنامه پژوهش‌های دانش انتظامی، سال بیست‌وششم، شماره ۳، پاییز ۱۴۰۳

صص ۷۹-۳۵

## مطالعه تطبیقی آموزش ورزش‌های رزمی و دفاع شخصی کارکنان پلیس ایران و سایر کشورها<sup>۱</sup>

بهنام مدبری<sup>۲</sup>، مهدی نظری‌منظم<sup>۳</sup>، مهدی کجانی<sup>۴</sup>

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۷/۰۱

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۲/۱۳

### چکیده

**زمینه و هدف:** پیچیدگی و تنوع مأموریت‌های نیروی انتظامی ایجاب می‌نماید که کارکنان فراجا برای انجام موفقیت‌آمیز مأموریت‌های محوله از آمادگی و توان رزمی بالایی برخوردار باشند. هدف از این تحقیق بررسی برنامه‌های آموزش ورزش‌های رزمی و دفاع شخصی پلیس ایران و کشورهای آلمان، آمریکا، کانادا، سوئد، کره جنوبی، ژاپن، کرواسی و هلند است.

**روش:** این پژوهش از نوع توصیفی است و از روش مطالعات تطبیقی با استفاده از الگوی جرج بردی (توصیف، تفسیر، همجواری و مقایسه) انجام شده است. جامعه آماری شامل پلیس کشورها در قاره‌های مختلف (اروپا، آمریکا و آسیا) بوده و نمونه آماری به صورت نمونه‌گیری هدفمند شامل کشورهای آلمان، آمریکا، کانادا، سوئد، کره جنوبی، ژاپن، کرواسی، هلند و انتخاب شده‌اند.

**یافته‌ها:** بر پایه یافته‌های تحقیق برنامه‌های آموزش ورزش‌های رزمی و دفاع شخصی کارکنان پلیس در کشورهای مورد مطالعه به دو حوزه الف: آموزش ورزش‌های رزمی و ب: آموزش فنون و مهارت‌های پلیسی ویژه و کاربردی درگیری‌های خیابانی تقسیم‌بندی شده است. در حوزه الف: شاهد سرمایه‌گذاری، حضور گسترده و فعال کشورهایمانند کانادا، کرواسی، کره جنوبی و ژاپن برای ارتقای توان رزمی پلیس خود با استفاده از تجارب رشته‌های رزمی سنتی به خصوص جودو هستیم. در مقابل کشورهای حوزه ب: مانند کشور جمهوری اسلامی ایران، آمریکا، آلمان، هلند و سوئد بر روی دفاع شخصی و روش‌های کاربردی پلیسی تمرکز خود را معطوف داشته‌اند.

**نتیجه‌گیری:** با در نظر گرفتن نقاط قوت در کشورهای مورد مطالعه و به کار بستن آنها در آموزش فنون رزمی و دفاع شخصی، می‌توان شرایط تقویت و توسعه فنون رزمی و دفاع شخصی پلیس را فراهم آورد.

**واژگان کلیدی:** مطالعه تطبیقی، ورزش‌های رزمی، دفاع شخصی، کارکنان پلیس، کشورهای منتخب.

۱. برگرفته از پژوهش مستقل

۲. استادیار گروه تربیت بدنی، دانشگاه جامع علوم انتظامی امین، تهران، ایران. (نویسنده مسئول). رایانامه:

behnam\_modaberi@yahoo.com

۳. عضو هیئت دانشگاه جامع علوم انتظامی امین، تهران، ایران. رایانامه: m.nazari1352m@gmail.com

۴. عضو هیئت دانشگاه جامع علوم انتظامی امین، تهران، ایران. رایانامه: kajani2020@gmail.com

## مقدمه

تأمین امنیت عمومی و برقراری نظم و برخورد با مجرمان خطرناک، وظیفه ذاتی پلیس است. اما برقراری نظم به مزاج قانون‌شکنان خوش نمی‌آید و به همین دلیل به مقابله با پلیس رو می‌آورند و از کشته و زخمی کردن آنان هیچ ابایی ندارند. به همین دلیل پلیس با روی آوردن به ورزش‌های رزمی و ارتقای آمادگی جسمانی، به فکر دفاع از خود در مقابل مجرمان برآمده است (نظری منظم، ۱۳۷۹، ۱۲). برخورد نزدیک و رودررو با افرادی که قانون را به طور دائم زیر پا می‌گذارند و در زمره هنجارشکنان می‌باشند، زندگی شغلی پلیس را با مخاطرات جدی مواجه می‌کند. خلافکاران به واسطه برخورداری از انواع سلاح‌های سرد و گرم و عدم پابندی به قانون، به راحتی هنجارهای جامعه را زیر پا می‌گذارند و به‌منظور فرار از چنگال قانون، در مواردی علیه مأموران از سلاح استفاده می‌کنند و سلامت آن‌ها را به خطر می‌اندازند. بر این اساس، مسئله آمادگی جسمانی پلیس و فراگیری فنون رزمی و دفاع شخصی به‌منظور موفقیت در عملیات‌های گوناگون و برخورد مناسب با مجرمان، مطرح می‌شود. از آنجا که مأموریت‌های پلیس غالباً توأم با درگیری فیزیکی و زد و خورد می‌باشد، یادگیری و کسب مهارت در ورزش‌های رزمی و فنون دفاع شخصی به‌صورت کاربردی برای کلیه کارکنان فراجا الزامی است و می‌تواند به موفقیت آن‌ها در انجام امور و وظایف محوله کمک نماید. (نظری منظم و آل صادق، ۱۳۸۶ به نقل از محمدیان، ۱۳۹۶، ۸-۷). افزایش تعرض و اعمال خشونت در برابر حافظان نظم و امنیت یعنی مأموران پلیس قطعاً تأثیری منفی بر اقتدار آنان و از بین بردن احساس امنیت که از خود امنیت مهم‌تر است، خواهد داشت و فرماندهان و مدیران باید با برنامه‌ریزی و بسیج تمامی امکانات و استفاده از ظرفیت‌های موجود تمام تلاش خود را در جهت ارتقای جایگاه و شان و منزلت کارکنان پلیس بکار گیرند. این موضوع فقط مختص کشور ما نبوده و به نوعی تمامی کشورها با آن روبه‌رو هستند؛ اما شدت و میزان آن در کشورهای دیگر متفاوت است. همین مهم باعث شد تا تمامی پلیس‌های دنیا به فکر افزایش توان رزمی و دفاعی خود

در برابر مجرمین بیفتند و آن هم عبارت بود از مجهز شدن به فنون و مهارت های ورزش های رزمی و دفاع شخصی. یکی از روش های مهم در برنامه ریزی استفاده از مطالعات تطبیقی و تجربیات دیگران در فعالیتهای مشابه است. امروزه این روش در سازمان ها (اعم از عمومی و خصوصی)، بنگاه ها و دیگر مؤسسات به طور وسیع مورد استفاده قرار می گیرد. در این فرآیند، از تجربه و دانش دیگران برای ارتقای دانش خود در حوزه مورد بحث استفاده می شود. از آنجا که شکل گیری نهادها و سازمان های مختلف در کلیه کشورها در راستای پاسخ گویی به یکی از نیازهای اجتماعی بشر بوده است، لذا وجود اشتراک بسیار در فرآیند ایجاد، تحول و توسعه نهادها در جوامع مختلف قابل مشاهده و بررسی است. با این توضیح می توان گفت در فرآیندهای سیاست گذاری و برنامه ریزی استفاده از تجربیات دیگر کشورها، به روش های مختلف می تواند ابزاری اثربخش جهت بهبود و ارتقا عملکرد سازمان ها و نهادها باشد. بر این اساس، در مطالعه مورد نظر ضمن تأکید بر آموزش های دفاع شخصی پلیس ایران و نیز وضعیت و شرایط منحصربه فرد موجود در کشور، تجربیات بخش ورزش در سایر کشورها بررسی می شود تا ضمن آشنایی با الگوهای مورد استفاده در این کشورها از تجربیات موفق آن ها استفاده شود. بی شک آنچه که در این مسیر از اهمیت خاصی برخوردار است، شناسایی دقیق نمونه های مشابه با شرایط کشور می باشد. بنابراین؛ این تحقیق به دنبال پاسخ گویی به این سؤال است که برنامه های آموزش ورزش های رزمی و دفاع شخصی پلیس ایران و کشورهای منتخب شامل آلمان، آمریکا، کانادا، سوئد، کره جنوبی، ژاپن، کرواسی و هلند چگونه است؟

### پیشینه و مبانی نظری

بابایی (۱۳۹۴)، در پژوهشی به «بررسی میزان اثربخشی آموزش دفاع شخصی کارکنان پلیس پیشگیری در اجرای مأموریت ها در شهرستان قزوین» پرداخته، این تحقیق از نوع توصیفی-پیمایشی است. نتایج حاصل نشان می دهد که روش های پرتابی، رهایی و دستگیری دفاع شخصی از دیدگاه مدیران و فرماندهان و هم از دیدگاه کارکنان کوپ

و یگان امداد دارای اثربخشی بالایی می‌باشد. سه مؤلفه از دیدگاه فرماندهان و مدیران دارای اهمیت یکسانی بوده ولی از دیدگاه کارکنان کوپ و یگان امداد به ترتیب روش رهایی، پرتابی و دستگیری به اثبات رسیده است.

محمدیان (۱۳۹۶)، در پژوهشی به «بررسی نقش یادگیری فنون دفاع شخصی در موفقیت مأموریت‌های فراجا» پرداخته است و در کنار آن تأثیر یادگیری این فنون را بر استرس شغلی، میزان اقتدار پلیس در سطح شهر و توانمندی عملیاتی کارکنان فراجا مورد سنجش و بررسی قرار داده است. نتایج تحقیق نشان می‌دهد که متغیر مستقل پژوهش (یادگیری فنون رزمی دفاع شخصی) دارای تأثیر معنی‌داری بر روی متغیرهای وابسته (موفقیت در مأموریت‌های فراجا، استرس شغلی، توانمندی عملیاتی، و نمایش اقتدار پلیس در سطح شهر) هستند. به‌منظور موفقیت بیشتر در مأموریت‌ها و افزایش توانمندی افراد در عملیات، لازم است کیفیت و کمیت دوره آموزشی مهارت دفاع شخصی مورد تجدید نظر قرار گیرد. به‌منظور کاهش استرس شغلی برگزاری کلاس‌های آموزشی و توجه به مسایل مالی نیرو در دستور کار قرار گیرد. به‌منظور بهبود اقتدار پلیس در اذهان عمومی، لازم است ارتباط بیشتری بین فراجا و رسانه‌ها با هدف انعکاس موفقیت‌های فراجا به وجود آید.

قادری و همکاران (۱۳۹۷)، در پژوهشی به «شناسایی عوامل تأثیرگذار در توسعه ورزش نیروی انتظامی جمهوری اسلامی ایران» پرداخته، روش پژوهش به‌صورت آمیخته بود یعنی به‌صورت کیفی و کمی انجام گرفت. بر اساس نتایج پژوهش، شاخص KMO برابر ۰/۷۴۶ بود که نشان از کفایت حجم نمونه می‌باشد. با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی ۷ مؤلفه اصلی عبارتند از: منابع انسانی، عوامل مدیریتی، عوامل ساختاری، عوامل اقتصادی، امکانات و زیر ساخت‌ها، عوامل فرهنگی و اجتماعی و عوامل فردی و ۳۸ گویه مؤثر بر توسعه ورزش فراجا شناسایی شد که بعد از تحلیل عاملی تأییدی به ۳۷

گویه تقلیل پیدا کرد. در مجموع توان پیشگویی مدل توسعه ورزش فراجا بر اساس مجموع درصد واریانس تجمعی عامل ها برابر با ۷۰/۲۸۸ درصد بود.

مدبری، هنری و صفانیا (۱۴۰۱)، در پژوهشی با عنوان «اولویت بندی عوامل مؤثر بر توسعه ورزش دفاع شخصی در نیروی انتظامی جمهوری اسلامی ایران» اظهار داشتند: عوامل مدیریتی ۰/۷۸۲، آموزشی ۰/۷۶۲، اقتصادی ۰/۶۹۷، زیرساخت و دست مایه ها ۰/۶۴۷، فردی ۰/۶۴۱، انسانی ۰/۶۲۳، فرهنگی ۰/۶۱۰، ساختاری ۰/۵۴۳، پژوهشی ۰/۵۲۶ و روابط عمومی و اطلاع رسانی ۰/۴۱۶ به ترتیب، نقش مؤثری بر توسعه ورزش دفاع شخصی در نیروی انتظامی دارند.

مدبری، هنری و صفانیا (۱۴۰۱)، در پژوهشی با عنوان «اولویت بندی پیامدهای توسعه ورزش دفاع شخصی در فرماندهی انتظامی جمهوری اسلامی ایران» اظهار داشتند: تأثیر پدیده محوری به ترتیب بر بعدهای افزایش بهره وری ۰/۷۹۱، توسعه اجتماعی ۰/۶۳۹، توسعه ارتباطات و تعاملات ۰/۵۱۴، توسعه زیرساخت ها و منابع ۰/۶۹۷ و فرهنگ سازی ۰/۵۳۳ است.

اکینچی، بیسکین و اوستون<sup>۱</sup> (۲۰۱۷)، در پژوهشی با عنوان «انگیزه های ورزشکاران آماتور کاراته و تکواندو برای مشارکت در ورزش» بیان کردند درحالی که مهم ترین انگیزه برای مشارکت در ورزش، به عنوان توسعه مهارت شناخته می شود، کمترین انگیزه با عنوان دوست یابی برای ورزشکاران کاراته و تکواندو شناخته شده است. اما نتایج مانووا اختلاف معنی داری را نشان نداد. به نظر می رسد این نتیجه به دلیل این است که کاراته و تکواندو شاخه های ورزشی فردی است و نیاز به مهارت و استعداد دارد.

آجادی، اولائوی و آلابیدون<sup>۲</sup> (۲۰۱۷)، در پژوهشی برای توسعه ورزش نیروهای نظامی نیجریه به عواملی مانند فراهم آوردن تجهیزات پیشرفته ورزشی، بهبود نگهداری امکانات ورزشی، دسترسی آسان به امکانات ورزشی، فراهم آوردن نیروی انسانی مورد

1.Ekinci,Biskin & Ustun

2.Ajadi,Olaoye & Alabidun

نیاز و واجد شرایط برای ورزش مانند مربی، وجود هماهنگی بین نیروهای انسانی در گیر در ورزش، تشویق شرکت کنندگان توسط مربیان، فراهم آوردن بودجه و منابع مالی مورد نیاز برای ورزش و مدیریت بودجه اختصاص داده شده برای ورزش، اشاره کردند. بررسی پژوهش‌های این حوزه نشان می‌دهد که در خصوص مطالعه تطبیقی و مقایسه آموزش ورزش‌های رزمی و دفاع شخصی کارکنان پلیس پژوهشی صورت نگرفته و تحقیقات انجام شده تنها در حوزه شناسایی راهکارها، شناسایی عوامل مؤثر، اثربخشی و تأثیر مهارت‌های ورزش دفاع شخصی در انجام مأموریت‌ها، شناسایی و اولویت‌بندی عوامل مؤثر و پیامدهای توسعه ورزش دفاع شخصی در فرماندهی انتظامی بوده و نیاز به پرداختن به این موضوع همچنان در پلیس به عنوان اولویت آموزشی کارکنان وجود دارد. بنابراین با توجه به این که در کشورهای پیشرفته از روش‌های مختلفی برای آموزش مهارت‌های رزمی و دفاع شخصی استفاده می‌شود نتایج این مطالعات می‌تواند بیش از پیش در کمک به توسعه ورزش‌های رزمی و دفاع شخصی در پلیس تأثیرگذار باشد.

### دفاع شخصی پلیس

پیشرفت فناوری جنگ و استفاده از سلاح‌های بسیار مدرن نیز نتوانسته از اهمیت تربیت جسمی و روحی نیروها بکاهد و توان رزمی فراگیران فراجا به عنوان یک ضرورت پایدار همچنان در رأس برنامه‌های پلیس است و هیچ‌یک از کارشناسان نظامی لزوم داشتن آمادگی جسمانی و فعالیت ورزشی را برای نظامیان نفی نکرده‌اند. یگان‌های نظامی و انتظامی با توجه به وظایف خطیر خود در دفاع از کیان، استقرار امنیت و دفع تهدیدات دشمنان نیازمند نیروی انسانی مزین به دانایی و هوشمندی، توأم با قدرت، آمادگی جسمانی ویژه، شجاعت و روحیه مثال‌زدنی می‌باشند (سالیانه و باران چشمه، ۱۳۹۰). مشاغل نظامی به لحاظ مأموریت‌های ویژه، ویژگی‌های شغلی و مشکلات روان‌شناختی بیشتری در مقایسه با سایر مشاغل دارند. همچنین فشار روانی ناشی از شغل، مأموریت‌های پیچیده، قوانین سخت نظامی، احتمال مجروحیت،

معلولیت، اسارت و حتی مرگ از جمله مسائلی است که احتمال آنها در مشاغل غیرنظامی کمتر است (ملکی، صانعی، برهانی و قوامی، ۱۳۹۰، ۱۹۶). به طور کلی هنرهای رزمی و توسعه آن به صورت خاص در کشور ما، مرهون کار اولیه نظامیان می باشد، به طوری که موضوع اشاعه رشته های مختلف ورزشی مانند جودو، کاراته، تکواندو توسط نیروهای نظامی به ویژه پلیس از داخل مراکز آموزش انتظامی و نظامی شروع و بدین ترتیب ورزش های رزمی در سطوح مختلف در جامعه بسط و گسترش یافت (قادری، ۱۳۹۰، ۱۴). مفهوم دفاع شخصی بیشتر به خاطر موضوعات «استفاده از زور»<sup>۱</sup> و «استفاده از خشونت»<sup>۲</sup> وارد ادبیات علمی و عملیاتی پلیس شده است. این ادبیات نشان می دهد که بسیاری از پلیس ها به دنبال روش های جایگزین برای تجهیزات گرم بوده و به این نتیجه رسیده اند که باید به حوزه دفاع شخصی وارد شوند. آرسنالت و هیتون<sup>۳</sup> (۲۰۱۴)، معتقدند که هویت و اعتبار علائم پلیسی رو به زوال می رود که تا حد زیادی به دلیل موضوعات مربوط به استفاده پلیس از خشونت است. اصطلاح «خشونت پلیسی» راهش را به رسانه ها باز کرد و پلیس باید برای استفاده از خشونت که در برابر مردم انجام می دهند مسئولیت پذیر باشد و پاسخگوی استفاده از سلاح های سبک و مدل های استفاده از خشونت خود باشد (آرسنالت و هیتون، ۱۴۴، ۲۰۱۴-۱۴۳). بیکر و داس<sup>۴</sup> (۲۰۱۵)، هدف از ارائه آموزش دفاع شخصی به پلیس را به این منظور می دانند که رفتار مجریان قانون را زمانی که با خشونت فیزیکی روبرو می شوند مدون و منطقی ساخته و به طور ضمنی با پیش بینی حالت های مواجهه مأموران با متخلفین بتواند این حالت ها را قانونمند کرده و ویژگی های آنها را تبیین کند و آنها را در ذهن فراگیران به فعالیت های معمولی و روزانه تبدیل نماید (بیکر و داس، ۲۰۱۵).

### رویکردها و روش های آموزشی در آموزش پلیس

1. Use of force

2. Use of violence

3. Arsenault & Hinton

4. Baker & Das

آموزش‌های انجام شده در مراکز پلیس شامل انبوهی از رویکردها و روش‌های آموزشی است تا افسران پلیس آمادگی بیشتری برای انجام وظیفه خود داشته باشند. در کل هیچ‌گونه رویکرد و روش بی‌نقص و کاملی وجود ندارد که افسران پلیس را برای وظایف خود آماده کند. با این حال بسیار مهم است که مفهوم روش‌شناختی کلمه آموزش مطابق با الزامات و نیازهای خاص حرفه پلیس باشد (کلیساریش<sup>۱</sup>، ۲۰۰۳). در بدو امر، آموزش باید معیارهای سازمانی و آموزشی کلیدی در آموزش کارکنان پلیس را برآورده سازد و سپس به مشاهده اثرات ارائه شده توسط فرآیند کلی آموزشی بپردازد. بنابراین امروزه در سرتاسر جهان، سیستم‌های رزمی پیشرفته کاربرد گسترده‌ای در آموزش پلیس دارند و نه تنها با نیازهای پلیس بلکه با کلیه خدماتی که با حفاظت، امنیت و ارتقای انسان سروکار دارند سازگاری کامل دارند. با توجه به تنوع زیاد در انتخاب و نحوه اجرای آموزش، در بخش بعدی به بررسی و تحلیل چندین رویکرد و روش خواهیم پرداخت که تقریباً در همه جای دنیا از جمله نیروهای پلیس کشور ما بسیار مورد استفاده قرار می‌گیرند (سیبونی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵).

**رویکرد فردی در برابر رویکرد گروهی.** رایج‌ترین روش انتقال دانش توسط کادر آموزشی درگیر در آموزش پلیس، رویکرد گروهی است. این رویکرد زمانی کاملاً مناسب است که در خصوص گروه بزرگ‌تری از افرادی اجرا شود که نیاز به آموزش مناسب برای انجام وظایف عمومی و خاص خود دارند، اما هنگام تسلط و یادگیری یک روش خاص دفاع شخصی، خوب است که از رویکرد فردی استفاده شود زیرا، از طریق این رویکرد دانش و مهارت‌های بسیار بیشتری برای به‌کارگیری واقعی همان روش به‌دست می‌آید و به فرد آزادی عمل بیشتری می‌دهد تا آن فن را با توجه به امکانات، توانایی‌ها و تمایلات خود وفق دهد.

---

1. Klisarih

2. Siboni

**رویکرد سازگاری با فنون.** نقش کلیدی در این رویکرد، سازگاری فنون با نیازهای خدمتاتی و همچنین افرادی است که نیاز به استفاده از آنها دارند. در امر آموزش باید به مقررات قانونی که به طور خاص افسران پلیس و اختیارات و رویه های آنها را هدف قرار می دهد توجه زیادی شود، به ویژه برای برخی موقعیت های تهدید کننده امنیتی که در آن افسران پلیس باید از خود، فرد تحت حمایت و سایر افراد حاضر در محیط محافظت کنند تا از آسیب ها و عواقب غیر ضروری جلوگیری کنند.

**رویکرد واقع بینانه.** این رویکرد در خصوص آموزش افسران پلیس بسیار مهم است به ویژه این که برنامه های رزمی پیشرفته مبتنی بر واقعیت هستند، اگرچه واقعیت را نمی توان به طور کامل دریافت اما، این رویکرد نیازمند تمرین سناریوهایی است که از نظر ساختار و محتوا به واقعیت نزدیک هستند. اگرچه ثبت موقعیت کاملی که افسران پلیس امکان دارد در واقعیت در آن قرار موقعیت بگیرند بسیار دشوار است اما، این سناریوها باید به طور مداوم و در شرایط مختلف از طریق تمرین مداوم و تکرار فنون و با انجام آزمایش های فشرده مورد آزمون قرار بگیرند.

**رویکرد ساده و کاربردی.** این رویکرد از اهمیت بالایی برای آموزش مناسب پرسنل پلیس برای اقدام در زمان نسبتاً کوتاه یعنی زمان لازم برای انجام تعدادی از وظایف رسمی مربوط به اعمال اختیارات قانونی برخوردار است. این رویکرد به حفظ و نگهداری قابل اجرا بودن و سادگی آموزش فنون دفاع شخصی کمک می کند که برای انجام با کیفیت و کارآمد وظایف رسمی بدون پیچیدگی های غیر ضروری بسیار مهم است.

**رویکرد آموزش واکنش های غریزی.** این رویکرد در شرایط با میزان خطر بسیار زیاد از اهمیت بالایی برخوردار است؛ یعنی زمانی که لازم است واکنشی نشان داده شود که ناشی از آموزش باشد و نه واکنشی طبیعی. در طی فرایند آموزشی، آموزش واکنش های غریزی باید ارائه شود اما به منظور افزایش گزینه های اقدام در موقعیت های

تهدیدآمیز امنیتی مرتبط با افسران پلیس باید به آموزش در خصوص سایر واکنش‌ها و تحرکات نیز پرداخته شود. برای بکارگیری کافی این رویکرد باید تمام مشکلاتی را که بر اجرای عملکرد وظایف تأثیر می‌گذارند از بین برد و این مهم تنها با تکرار مداوم فنون تمرین شده به دست می‌آید.

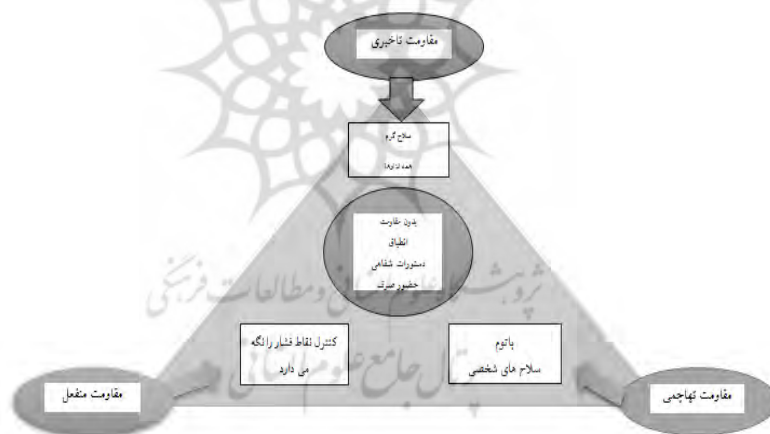
**رویکرد دسترسی ایمن.** این موضوع در آموزش افسران پلیس به‌ویژه هنگام یادگیری فنون رزمی بسیار مهم است. اگرچه افسران پلیس باید رویکردی واقع‌بینانه برای آموزش خود داشته باشند اما این موضوع مهم است که همه این موارد در یک محیط سالم و ایمن انجام شود یعنی؛ فنون تا حد امکان با خیال راحت مورد تمرین قرار گیرند. هنگام انجام فنون ممکن است آسیب‌های جسمانی جزئی به فراگیران وارد شود اما همچنان باید مراقب بود که آسیب جدی‌تری به زندگی و سلامتی آنان وارد نشود. بنابراین؛ استفاده از وسایل کمکی آموزشی و لوازم و تجهیزات حفاظتی مناسب و مفید می‌باشد.

**رویکرد روان‌شناختی.** این رویکرد برای آموزش از اهمیت بالایی برخوردار است اما در عین حال کاربرد آن بسیار دشوار است زیرا به متخصصان و کارشناسان برتری در زمینه روان‌شناسی نیاز دارد که علاوه بر مربیان تربیت بدنی، به آموزش افسران پلیس به‌ویژه در زمینه برخورد با موقعیت‌های استرس‌زا، کنترل ترس، هیجانات، پرخاشگری و خشم نیاز دارند. اغلب در عمل اتفاق می‌افتد که افسران پلیس به‌خوبی آموزش دیده‌اند اما در یک رویارویی خاص نتوانسته‌اند از خود محافظت کنند یا به دلیل آمادگی روحی ضعیف، فرصت واکنش به موقع را نداشته‌اند بنابراین؛ با آسیب جسمی یا مرگ مواجه می‌شدند (ایوانوسکی و ندوف<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰، ۶۷-۶۸).

درک اهمیت تمامی رویکردها و روش‌های مورد استفاده در آموزش افسران پلیس باید به انجام وظایف رسمی و به‌ویژه مواردی که در آن اعمال روش‌های قهری ضروری است، کمک کند. افسران پلیس باید به‌درستی آموزش ببینند تا بتوانند تصمیمات خود

را در مورد نحوه عمل در موقعیت های استرس زا با آرامش اتخاذ کنند که این امر تأثیر منفی بر اقتدار پلیس را کاهش می دهد (واترز و یوسری<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷).

رویکرد صحیح منجر به حداقل رساندن خطر و تنش زدایی از وضعیت و پرهیز از برخورد فیزیکی بین افسران پلیس و افراد تحت نظر می شود. برای افزایش کارایی و اثربخشی در مواجهه با چنین شرایطی، ذکر مدل دی آر آر ام (مدل پویای مقاومت - پاسخ<sup>۲</sup>) بسیار مهم است که چندین راه حل تاکتیکی برای مقابله با رفتار تهاجمی و ارائه مقاومت ارائه می دهد (شکل ۱). اساساً این مدل به افسران پلیس می آموزد که چگونه در موقعیت های امنیتی خاص عمل کنند که در آن زمان، با توجه به رفتار آزمودنی، ارزیابی امنیتی مناسب و تصمیم گیری در مورد قابل قبول ترین گزینه برای استفاده از قوه قهریه به منظور جلوگیری از تشدید بیشتر باید انجام شود (جوینر<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰، ۹).



شکل شماره (۱): مدل پویای مقاومت - پاسخ

1. Waters & Ussery

2. Dynamic Resistance - Response Model

3. Joyner

هنگام صحبت در مورد این الگو، لازم است که ماهیت عناصر تشکیل دهنده توضیح داده شود. کلمه "دینامیک" برای نشان دادن تضادهایی که بین افسران پلیس و نهادهای مورد رسیدگی رخ می‌دهد، استفاده می‌شود. برخوردها می‌توانند سریع، پویا و قابل تغییر باشند. وضعیت می‌تواند به گونه‌ای تشدید شود که سوژه بتواند از یک طبقه مقاومت به طبقه دیگر «پرش» کند (مثلاً: فرد مقاومت منفعلانه می‌کند و نمی‌گذارد آزادی او سلب شود و در یک نقطه به وضوح پرخاشگر می‌شود و مقاومت فعالی می‌کند که مستقیماً از کاری که افسر پلیس باید انجام دهد جلوگیری می‌کند). از کلمه "مقاومت" برای توضیح در مورد کنترل واکنش فردی استفاده می‌شود که علیه افسر پلیس عمل می‌کند. این مدل همچنین تأکید می‌کند که افسر پلیس باید همیشه انتظار داشته باشد تا مقاومتی صورت گیرد و منتظر واکنش اولیه سوژه برای انجام برخی اقدامات رسمی باشد. واکنش سوژه اغلب تعیین کننده ابزاری اجباری است که باید توسط افسر پلیس استفاده شود. بنابراین، اگر فرد مقاومت تهاجمی نشان دهد یعنی از نیروی فیزیکی یا مواد شیمیایی استفاده کند، از باتوم لاستیکی استفاده می‌شود اما نباید از سلاح گرم استفاده کرد مگر اینکه شرایط اقتضا کند. اگر سوژه مقاومت منفعلانه نشان دهد، افسر پلیس موظف است فقط از نیروی فیزیکی (تکنیک‌های کنترلی و نقاط فشار دردناک) استفاده کند تا سوژه را به حالت اطاعت برساند. برای رویه افسران پلیس، توجه به جنبه‌های قبل از درگیری و بعد از درگیری فیزیکی بسیار مهم است که عموماً در مورد اعمال تمام اقدامات پلیسی بعدی اعمال می‌شود (ایوانوسکی و ندوف، ۲۰۲۰، ۶۹).

## روش

این پژوهش از نظر هدف کاربردی، از نوع توصیفی است و یک مطالعه تطبیقی است، که اطلاعات مورد نیاز آن از طریق جمع‌آوری کتابخانه‌ای، ترجمه و مطالعه اسناد، منابع معتبر و گزارش‌های تحقیقی با استفاده از روش مطالعات تطبیقی با استفاده از الگوی جرج بردی انجام شده است. جامعه آماری شامل پلیس کشورها در قاره‌های مختلف

بوده و نمونه آماری با توجه به لزوم مطالعه کشورهای قاره های مختلف (اروپا، آمریکا و آسیا) و همچنین دسترسی به اطلاعات کشورهای مورد مطالعه به صورت نمونه گیری هدفمند شامل کشورهای: ایران، آلمان، آمریکا، کانادا، سوئد، کره جنوبی، ژاپن، کرواسی و هلند انتخاب شده اند. روش تحلیل داده ها در این این تحقیق بر اساس روش پیشنهادی بردی در چهار مرحله توصیف، تفسیر، همجواری و تطبیق انجام گرفته است.

### یافته ها

در این بخش به مرور برنامه های آموزش ورزش های رزمی و دفاع شخصی پلیس کشورهای منتخب پرداخته شده است. کشورهای مورد بررسی در این بخش شامل آلمان، آمریکا، کانادا، سوئد، کره جنوبی، ژاپن، کرواسی و هلند هستند.

### پلیس فدرال آلمان

برنامه تربیت پلیس در پلیس فدرال آلمان عبارت است از: آموزش جسمانی<sup>۱</sup>، آموزش مهارت شلیک<sup>۲</sup>، مجموعه ای از آموزش ها در خصوص ایمنی شخصی<sup>۳</sup>، استفاده از ابزارهای قهریه<sup>۴</sup> (دستبند، باتوم، افشانه فلفل) و آموزش های موقعیتی<sup>۵</sup>. الزام اصلی برای انجام این آموزش ها توجه به اصل «سازماندهی یک سیستم آموزشی و تربیتی بر اساس اقدام واقعی در بخش های آموزشی، آکادمی و مراکز آموزشی پلیس فدرال آلمان» است که باید تا حد امکان موقعیت های واقعی که یک پلیس در آنها قرار می گیرد شبیه سازی شوند؛ از جمله موقعیت های استفاده از سلاح گرم. در قالب این برنامه، آموزش کارکنان پلیس فدرال آلمان حدود ۶۰۰ ساعت آموزش دانشگاهی از مجموع کل ۴۴۲۸ ساعت آموزش ویژه کارکنان با درجات پایین را به خود اختصاص می دهد که در یک دوره دو و نیم ساله برگزار می شود.

- 
1. Physical Training
  2. Firing Proficiency
  3. Personal Safety
  4. Coercive Means
  5. Situational Trainings

در نظام آموزش برنامه فردی کارکنان پلیس فدرال آلمان در قالب یک برنامه ۸۴ ساعته سالیانه تنظیم شده است، که در آن ۴۶/۵ ساعت مربوط به آموزش‌های موقعیتی، ۳۰ ساعت آموزش‌های جسمانی و ۷/۵ ساعت آموزش مهارت آتش سریع و تیراندازی است. آموزش‌ها به منظور آماده‌سازی نیروهای پلیس برای انجام وظایف خدماتی آنها و رسیدن به استانداردهای کیفی انجام می‌شود. این استانداردها عبارتند از: توانایی حل و فصل موقعیت‌های تعریف شده استاندارد برای یک پلیس (سالی یکبار)، دویدن استقامت و سرعت، رسیدن به استانداردهای کیفی تیراندازی با تپانچه (هر سه ماه یکبار)، و تفنگ‌های پایه‌بلند (هر شش ماه). نتایج ارزیابی‌ها در خصوص این شاخص‌های استاندارد در پرونده‌های شخصی کارکنان پلیس ثبت می‌شود.

در سیستم آموزش پلیس فدرال آلمان موارد ذیل مورد تأکید قرار می‌گیرد:

۱) در سیستم آموزش حرفه‌ای پرسنل پلیس فدرال آلمان تأکید اصلی روی انجام دوره‌های آموزشی پلیس قرار دارد که شامل آموزش جسمانی و آموزش مهارت شلیک، مجموعه‌ای از آموزش‌ها راجع به ایمنی شخصی یا دفاع شخصی، استفاده از ابزارهای قهریه (دستبند، باتوم، افشانه فلفل) و آموزش‌های موقعیتی هستند.

۲) زمانی که آموزش‌های مهارت شلیک انجام می‌شوند، نه فقط مهارت‌های شلیک صحیح مدنظر قرار دارند، بلکه مجموعه‌ای از آموزش‌های موقعیتی‌یابی متنوع که نشان دهنده موقعیت‌های روزانه پلیس هستند و آن‌ها را ملزم می‌کنند در این موقعیت‌ها اقدام صحیح اتخاذ کنند، نیز می‌باشد (اقدام صحیح یعنی اقدامات حل موقعیت‌های درگیری به طرز صحیح چه از لحاظ تاکتیکی و چه از لحاظ حقوقی و تصمیم راجع به استفاده یا استفاده نکردن از سلاح)؛

۳) در جریان تعریف آموزش‌های موقعیتی آموزش استفاده از سلاح، ابزارهای قهریه و ایمنی شخصی در پلیس فدرال آلمان به مربیان توصیه می‌شود که از هر دو اصول

آموزش و پرورش سنتی خطی و غیرخطی در سازماندهی تمرینات آموزشی خود استفاده نمایند (ایسایوا<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸).

### پلیس کانادا

جودوی پلیسی<sup>۲</sup> یک روش نوآورانه از انطباق ورزش جودو با امور پلیسی است؛ علاوه بر این جودوی پلیسی ادغام جنبه های غیرورزشی جودو با فنون کنترل و دستگیری پلیسی می باشد. این روش پلیسی مبنای قوی اخلاقی دارد که توسط پلیس و برای خود پلیس ارائه شده است. با این حال، نظریه های این روش پلیسی در برابر انواع انتقادات ناشی از مشکلات اجتماعی قرار دارند (آنجل<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۲). مبنای نظری استفاده از جودو پلیسی به نظریه های رابرت پیل و کانو برمی گردد (آرسنالت و هینتون، ۲۰۱۴). فنون پلیسی در محیط های پر تنش و خشونت آمیز، موارد مرتبط با اعتیاد و معتادین، موضوعات مرتبط با بیماران ذهنی و در برخورد با جرم توسط پلیس حومه شرقی پایین شهر ونکوور<sup>۴</sup> در کانادا مورد استفاده و سنجش قرار گرفته است. ثابت شده است که این روش پلیسی روشی بسیار اثربخش بوده که از ابزارهای با خطر پایین برخوردار است و از طریق آن ها می توان قانون شکنان، افرادی که دارای بیماری ذهنی هستند، و آن هایی که به درخواست قانونی مأمورین ضابط قضایی توجهی ندارند و در اثر استعمال مواد مخدر و یا الکل به فرمان پلیس بی توجهی می کنند، را به طرزی اثربخش کنترل نموده و از این طریق آن ها را به صورت کاملاً ماهرانه به بازداشتگاه هدایت کند (بیکر<sup>۵</sup>، ۲۰۱۰).

جودوی پلیسی کنارهم قراردادن فنون غیرورزشی، قابل انجام در خیابان، برگرفته از ورزش جودو و فنون گرفتن لباس حریف «کومی کاتا»، برهم زدن تعادل حریف، و

- 
1. Isaieva
  2. Police Judo
  3. Angel
  4. Vancouver
  5. Baker

روش انداختن حریف روی زمین (و سایر فنون هنرهای رزمی) است که در فنون کنترل و دستگیری پلیس امروزه بکار می‌رود. کسانی که جودوی پلیسی را تمرین می‌کنند در برابر سناریوهای خیابانی که بیشترین احتمال رخداد و کمترین احتمال رخداد را دارند مورد آموزش قرار گرفته و تمرکز آن‌ها روی آموزش عملی و ایجاد مهارت‌های مؤثر در اعمال اجبار توسط پلیس است که از طریق مهارت‌های تکرار و تمرین به‌دست می‌آید و کارهای فشرده فیزیکی و با دوام می‌باشد. این برنامه اصولاً در راستای به حداقل رساندن خطر جراحت طراحی می‌شود و هدف آموزش گیرنده در این برنامه حذف حریف خود بوده و برنامه‌ای است که می‌تواند در همه سنین کاملاً ایمن تمرین شود (ولف، مسلو، هنیچ و تامپسون<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹).

### پلیس کرواسی

برنامه‌ی رسمی حاضر که در حال اجرا در دانشکده پلیس هستند، به سطح بالایی از آمادگی جسمانی، همکاری گروهی، پیشبرد کارهای تیمی و مهارت‌های مبارزه‌ای نیاز دارد. این عوامل حین استفاده از قدرت بدنی برای موقعیت‌های دشواری که در آن‌ها یک‌سری وظایف اجرا می‌شود، بسیار ضروری هستند؛ بنابراین، آموزش‌های مداوم بین رشته‌ای، مورد نیاز خواهد بود (جوژیچ<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۹).

برنامه‌ی تحصیلی دانشکده پلیس برای دانشجویان شامل فنون و تاکتیک‌های عملیات‌های پلیس، بازداشت و مهارت‌های دفاع شخصی است (ریدن، ساولسبرگ و اودجانز<sup>۳</sup>، ۲۰۱۷). عناصر آموزشی بازداشت و دفاع شخصی ارائه‌شده، باید پیش‌نیازهای لازم برای شناسایی خطر در شرایط واقعی را فراهم کنند، تا بتوان خطراتی را که ممکن است در عملیات‌ها و شرایط کاری مختلف پلیسی به وجود بیاید، مدیریت کرد.

1.Wolf, Mesloh, Henych & Thompson

2.Jozić

3.Renden, Savelsbergh & Oudejans

دانشجویان پاره وقت مطابق با برنامه های رسمی آموزش می یابند که شامل سرفصل های جودو، دفاع شخصی پلیس و آموزش هایی است که مورد نیاز پلیس در درگیری های خیابانی هستند؛ که از این مورد آخر می توان به مواردی از قبیل آموزش مرحله ای، شکل های سازمانی روش ورزش کردن برنامه محور، شکل های سازمانی روش ورزش کردن امروزی با استفاده از وزنه های متحرک (که باعث ظهور تمرینات ورزشی با شدت بیشتر شده اند)، شبیه سازهای ورزشی و ... اشاره کرد، که همگی این موارد متناسب با ویژگی های فردی مأموران پلیس، شخصی سازی می شوند.

این برنامه بر اساس منتخبی از دروس به منظور توسعه توانایی های بدنی تطبیقی و ویژه در افسران پلیس بنا شده است. نوع غالب تمرینات در نیروی پلیس، مانند ارتش، مبنی بر یک اصل است: «طوری تمرین کنید که مبارزه می کنید»، به این معنی که تمرینات خاص هستند و بر اساس موقعیت های مختلف، مشخص می شوند (شالاج و شالاج<sup>۱</sup>، ۲۰۱۱). حین آمادگی های جسمانی ویژه، تأکید بر روندهای همکاری تیمی، سرعت انجام فنون خاص دفاع شخصی پلیس، فنون کاربردی جودو، خلق تاکتیک های خاص برای تیم، و روندهای عملیاتی واحدها و ستون ها می باشد، که روی هم رفته با هدف افزایش سطح انگیزه ذاتی، کنترل خشم و تنش های عاطفی که در حین موقعیت های عملیاتی در یک شرایط واقعی به وجود می آیند، انجام می شوند؛ در نتیجه مهارت های تطبیقی و انعطاف پذیری دانشجویان را افزایش می دهند.

**جدول شماره (۱): عناصر برنامه ی کلی دانشجویانی که در دانشکده ی پلیس زاگرب شرکت می کنند.**

| شماره | تم ها و قالب های ورزشی: دویدن و عناصر برنامه ی بدنسازی | تعداد دفعات تکرار |
|-------|--------------------------------------------------------|-------------------|
| ۱     | دوی سرعت ۴۰ متری                                       | ۱۵                |
| ۲     | دوی سرعت ۱۰۰ متری                                      | ۱۰                |
| ۳     | دوی تناوبی تا ۲۴۰۰ متر                                 | ۶                 |

|    |                                                                                                                                                                                       |    |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ۴  | دوی تناوبی تا ۳۲۰۰ متر                                                                                                                                                                | ۴  |
| ۳  | دوی تناوبی تا ۸۰۰۰ متر                                                                                                                                                                | ۵  |
| ۲۰ | بارفیکس ۱ تا ۳ دقیقه                                                                                                                                                                  | ۶  |
| ۸  | پرش یک پا                                                                                                                                                                             | ۷  |
| ۱۵ | حرکت ورزشی سینه پارالل                                                                                                                                                                | ۸  |
| ۱۰ | کتل بل یا دمبل روسی                                                                                                                                                                   | ۹  |
| ۵  | دراز نشست                                                                                                                                                                             | ۱۰ |
| ۶  | طناب نوردی با روش‌های مختلف پا و دست                                                                                                                                                  | ۱۱ |
| ۸  | چندضلعی پیاده با موانع                                                                                                                                                                | ۱۲ |
| ۱۲ | عناصر ورزش‌های پنجه‌گانه                                                                                                                                                              | ۱۳ |
| ۱۵ | «مبارزات تمرینی» در حالات ایستاده و بر روی زمین افتاده (تمرین فری‌استایل یا به عبارتی «رندوری»؛ تمرین مبارزه و نبرد، به صورت تقلید بسیار نزدیک از عناصر موقعیت‌های مبارزه‌ای)         | ۱۴ |
| ۱۸ | بارفیکس با میله جوی استیک                                                                                                                                                             | ۱۵ |
|    | تم‌ها و قالب‌های ورزشی: اوکمی‌های جودو                                                                                                                                                |    |
| ۱۰ | اوکمی‌های از جلو                                                                                                                                                                      | ۱۶ |
| ۱۰ | اوکمی‌های از پشت (*)                                                                                                                                                                  | ۱۷ |
| ۱۰ | اوکمی‌های از پهلو (*)<br>(*) آماده‌سازی‌های ورزشی پیش از تمرین اوکمی‌های جودو: وضعیت‌های دراز کشیده طاق‌باز، نشسته، زانو زده و اسکوات                                                 | ۱۸ |
| ۱۵ | اوکمی‌های جودو در وضعیت بلند کردن و راست ایستادن؛ اسکوات و خیمه‌زدن با آرنج، اوکمی از جلو (زمپو تنکای)، اوکمی‌های از پهلو چپ و از پهلو راست (یوکو اوکمی)، اوکمی از پشت (اوشیرو اوکمی) | ۱۹ |
|    | تم‌ها و قالب‌های ورزشی: مبانی مبارزه‌ای فنون پرتابی در جودو                                                                                                                           |    |
| ۱۰ | جودو، فن پای پرتابی به نام اوسوتوگاری (به معنی فن درو کردن از خارج بدن)، دآشی هارای (به معنی انداختن بدن)                                                                             | ۲۰ |

|    |                                                                                                                                                                                                                   |    |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ۲۱ | جودو، فن دست پرتابی- به نام تای اوتوشی (انداختن بدن)                                                                                                                                                              | ۱۰ |
| ۲۲ | جودو، یک فن ران پرتابی؛ به نام کوشی گوروما (چرخش ران)                                                                                                                                                             | ۱۰ |
|    | تم‌ها و قالب‌های ورزشی: عناصر دفاع شخصی، دفاع شخصی، مهاجم غیر مسلح                                                                                                                                                |    |
| ۲۳ | دفاع در برابر حملاتی که با دست انجام می‌شوند                                                                                                                                                                      | ۱۰ |
| ۲۴ | دفاع در برابر حملاتی که با پا انجام می‌شوند                                                                                                                                                                       | ۱۰ |
| ۲۵ | دفاع در برابر تلاش برای خفه کردن                                                                                                                                                                                  | ۱۰ |
| ۲۶ | دفاع در برابر گلاویز شدن                                                                                                                                                                                          | ۱۰ |
| ۲۷ | دفاع در برابر مهاجمی که سلاح شما را گرفته است                                                                                                                                                                     | ۱۰ |
| ۲۸ | نگه‌داشتن و کنترل بدن حریف                                                                                                                                                                                        | ۱۵ |
| ۲۹ | اعمال نیرو (آرنج، مچ و مفصل کتف)                                                                                                                                                                                  | ۲۰ |
|    | دفاع شخصی - دفاع در برابر مهاجم مسلح                                                                                                                                                                              |    |
| ۳۰ | دفاع در برابر حمله با چوب                                                                                                                                                                                         | ۱۰ |
| ۳۱ | دفاع در برابر یک حمله با چاقو (حمله از بالا، کنار، پایین، دفاع در برابر ضربه مستقیم چاقو به سمت شکم، سرکوب کردن حمله چاقویی به شخص دیگر)                                                                          | ۱۲ |
| ۳۲ | دفاع در برابر تهدید با هفت تیر (دفاع در برابر تهدید با هفت تیری که در زیر بغل فرد مهاجم قرار داده می‌شود، دفاع در برابر تهدید با هفت تیری که در جلوی بدن قرار داده می‌شود، دفاع در برابر تهدید با هفت تیر از پشت) | ۱۰ |
| ۳۳ | موقعیت‌های مبارزه‌ای                                                                                                                                                                                              | ۱۰ |
|    | بخش حسن ختام تمرینات: ۵ دقیقه                                                                                                                                                                                     |    |
| ۳۴ | عناصر کششی                                                                                                                                                                                                        | ۱۰ |
| ۳۵ | عناصر آموزش اتوژنیک (خود به خودی)، داروی کواتسوی جودو                                                                                                                                                             | ۱۵ |

### پلیس ژاپن

با مطالعه جودو و تاریخچه آن نیز در می‌یابیم که این ورزش در ژاپن ریشه دارد. اگرچه در ابتدا بسیاری از سبک‌ها برای کمک به سیستم‌های کاربرد سلاح طراحی شده بود، اما آموزشگاه‌های متعدد رزم غیرمسلحانه در درون هنرهای رزمی کلاسیک ژاپن وجود داشت. در اواسط قرن نوزدهم سبک‌های متعدد «جوجیتسو» یعنی «هنر انعطاف‌پذیر یا

رزمی» بر روش‌های غیرمسلحانه برتری یافت. «جوجیتسو» که در مغرب زمین به نام «جوجوتسو» شناخته می‌شود، شامل تعداد بسیاری از فنون درگیری و پرتابی، ضربات دست، لگدها و «آتمی» یعنی ضربه زدن به مناطق حیاتی بدن انسان می‌شود (همسایه، ۱۳۹۱). در سال ۱۸۸۲ میلادی جیگوار کانو، که در دوران باستان بیانگذار هنرهای رزمی جودو و اهل ژاپن بود، مبنای رفتاری این رشته را ایجاد کرد. جودو چگونه به پارادایم‌های استفاده از اجبار در پلیس ارتباط پیدا می‌کند و چگونه می‌تواند در خدمت حل مشکلات مربوط به آموزش استفاده از اجبار در دنیای مدرن پلیسی قرار گیرد؟ ژاپن با تلاش جیگورو کانو<sup>۱</sup> توانست جودو را در سال ۱۸۸۲ میلادی پایه‌گذاری کرده و از روش‌های مخرب گذشته که از نیاکان جنگ طلب و خشن خود به ارث برده بود، یعنی جوجوتسو، رها شود؛ به گونه‌ای که حتی کودکان دبستانی نیز می‌توانستند این روش آرام از هنر دفاع شخصی را تمرین کنند. کانو جودو را به همه نقاط دنیا انتشار داد و قبل از مرگ خود در سال ۱۹۳۸ اصول آن را گسترش داد. نیروهای پلیس در سراسر دنیا از انتشار این ورزش منفعت برده‌اند.

پلیس و سایر سازمان‌های انتظامی مدت‌های زیادی از هنرهای رزمی در آموزش‌های خود استفاده کرده‌اند. پلیس ژاپن جودو را در برنامه‌های خود گنجانده‌اند به نحوی که باید تمام افراد تازه وارد به نیروی پلیس کمر بند مشکی جودو را در این دوره‌ها دریافت نمایند (کوهن و کوناتسون، ۲۰۱۰). ذکر این نکته نیز جالب است که جوجیتسو بعد از یک دوره ناآرامی که در ۱۰ ژانویه سال ۱۸۸۶ میلادی در ادارت ستادی پلیس توکیو رخ داد، با ورزش جودو جایگزین شد (آرسنالت<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶، به نقل از استانیسلاس<sup>۳</sup>، ۲۰۱۴).

---

1. Jigoro Kano

2. Arsenault

3. Stanislas

امروزه نیروهای پلیس ضدشورش روی «آی کی جوتسو» تمرین می کنند و اسلحه ای که مورد استفاده آنها قرار می گیرد، در تمام نقاط فرودگاه بین المللی ناریتا به چشم می خورد، زیرا در این منطقه است که نیروهای معترض و مخالف به طور جدی با پلیس برخورد می کنند. این سلاح ها، باتوم هایی هستند از جنس چوب بلوط و به طول یک متر و بیست و پنج سانتی متر و در گذشته «جو» نامیده می شدند. این باتوم برای ضدحمله در مقابل حریفانی که سلاح هایی در اختیار دارند، بسیار مناسب است و به علاوه آنها را خلع سلاح و بیهوش کرده و در موارد ضروری نیز منجر به وارد نمودن آسیب های جدی به حریف می شود. همچنین ممکن است که برای دستگیری و بی حرکت کردن حریف به کار رود. «تای هو جوتسو» یا به طور غیر مسلحانه تمرین می شود یا تمرین آن همراه با یک باتوم کوچک به طول ۶۰ سانتی متر، اجرا می شود. چند سال است که نیروهای جوان پلیس این هنر را آموزش می بینند. آنها یک سری از فنون اساسی پیشرفته را برای خلع سلاح، بی حرکت کردن و بیهوش کردن زندانیان شورشی فرا می گیرند. نیروهای پلیس ژاپن علاوه بر آن که فنون اساسی سنتی رزمی ملی خود را فرا می گیرند، در مورد چگونگی استفاده از انواع باتوم، روش های گرفتار نمودن سریع مهاجمان، استفاده از طناب به جای دستبند فلزی، نیز آموزش های لازم می بینند (کارآزاد، ۱۳۹۰).

### پلیس کره جنوبی

تحقیقات در مورد پلیس این کشور نشان می دهد که اعضاء گاردهای ویژه این پلیس که برای سرکوب تظاهرات و امثال آنها آموزش دیده اند، آموزش تونفا، استفاده از سپر و نحوه آرایش در سرکوب تظاهرات آموزش داده می شوند. مأموران پلیس یگان عملیاتی باید یاد بگیرند تا روی نیروهای خود متمرکز شوند تا بتوانند به طور کامل از دفاع شخصی پلیس استفاده نمایند.

اصل اساسی در درگیری برای دستگیری «هُل دادن حریف در مسیری که حریف هُل می دهد، کشیدن حریف در مسیری که حریف هُل می دهد، و هُل دادن حریف در

مسیری که چنانچه او را به آن سمت بکشید در همان مسیر کشیده می‌شود». علاوه بر این، اصول دیگری مانند اصل گشتاور «نیروی ضربه در اطراف محور»، اصل اهرم «ضربه زدن به بازوی حریف با یک باتوم نیز وجود دارد (سانگک جین، جانگک هوان و نام مین<sup>۱</sup>، ۲۰۱۶).

جدول شماره (۲): سیستم دفاع شخصی پلیس کره جنوبی

|              |                                |                                                                                          |
|--------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| مفهوم محدود  | دستگیری پلیس                   | مبانی دفاع شخصی، بکارگیری، دستگیری، دستگیری خشن، دستگیری سه مرحله‌ای با استفاده از باتوم |
| مفهوم گسترده | دفاع شخصی پلیس                 | فن دفاع ذهنی (کنترل پیش‌بینی شده، روابط بین فردی ...)                                    |
|              |                                | دفاع شخصی (هنرهای رزمی متنوع، شیوه درست زمین افتادن، نحوه حفظ آمادگی جسمانی ...)         |
|              | استفاده پلیس از سلاح و تجهیزات | نحوه دستبند زدن، تیراندازی، لمیزر، هنرهای سرکوب با استفاده از باتوم و سپر                |

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

## جدول شماره (۳): حالت گیری پایه در دفاع شخصی و دستگیری پلیس کره جنوبی

|                                                                          |                             |                  |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------|
| ایستادن طبیعی با پا و کمر صاف                                            |                             | موقعیت طبیعی     |
| سمت چپ طبیعی                                                             | پای چپ رو به جلو            |                  |
| سمت راست طبیعی                                                           | پای راست رو به جلو          |                  |
| موقعیت دفاعی با هر دو پا به اندازه بیشتر از عرض شانه باز و زانوها کمی خم |                             | موقعیت خودحفاظتی |
| خودحفاظتی از چپ                                                          | موقعیت گیری با پای چپ جلو   |                  |
| خودحفاظتی از راست                                                        | موقعیت گیری با پای راست جلو |                  |

## پلیس سوئد

در حال حاضر پلیس در کشور سوئد بدین منظور آموزش می‌بینند تا هم کار با سلاح های گرم را آموزش دهند و هم استفاده از زور/ دفاع شخصی را که در درس های مبانی تاکتیکی ارائه می‌شوند، آموزش دهند. یعنی یک استاد باید توانایی ادغام این موضوع ها و آموزش کارایی آنها در مأموریت های پلیسی را داشته باشد. در سوئد در نیم سال اول یا دوم آموزش تاکتیکی انجام می‌شود. فقط در ترم سوم دانش آموزان شروع به آموزش کار با سلاح های گرم و دفاع شخصی می‌نمایند. این بدان معناست که این دانشجویان در طول تمام آموزش تاکتیکی خود فقط باید به موضوعات مرتبط با فرد حمله کننده و نقش آفرینی هایی که یک فرد حمله کننده مطیع یا نیمه مطیع انجام می‌دهد، بپردازند. قوانین سوئد که به موضوع استفاده از خشونت و دفاع شخصی توسط مردم و از جمله مأموران می‌پردازد، بسیار سنجیده بوده و با طبیعت انسانی انطباق داده شده است (برتلیسون و فردریکسون، ۲۰۱۴).

## پلیس هلند

افسران پلیس در هلند، در آمادگی برای موقعیت های خشونت بار، مجموعه ثابتی از مهارت های دستگیری و دفاع شخصی را آموزش می‌بینند که از فنون کنترل یک مظنون

تا فنون مبارزه واقعی مانند مشت و لگزدن گسترده می‌باشد. برای موقعیت‌های تهدیدآمیز تر افسران می‌توانند از یک باتوم کوچک یا افشانه فلفل استفاده کنند. مهارت‌های دستگیری و دفاع شخصی هلندی‌ها به‌عنوان بخشی از برنامه ارزیابی پلیس در مهارت‌های مربوط به کنترل خشونت، توسعه یافته است. انگیزه این برنامه این است که تضمین کند افسران پلیس سطح معینی توانایی در راستای وظیفه خود دارند. آنها باید هر ساله برای گرفتن مجوز ارائه خدمات فعال در آزمون شرکت کنند. این آزمون شامل یک آزمون نظری، آزمون تیراندازی، آزمون مهارت‌های دستگیری و دفاع شخصی و آزمون آمادگی جسمانی است. در رابطه با مهارت‌های دستگیری و دفاع شخصی، افسران در گروه‌های دوفره‌ای کار می‌کنند که در آن باید مهارت‌های مشخص شده‌ای را بر روی یک یا دو همکار اجرا کنند. علاوه بر خود آزمون، افسران هر ساله باید دو الی سه جلسه آموزشی را نیز بگذرانند که همه ساله حدود چهار تا شش ساعت به آموزش مهارت‌های دستگیری و دفاع شخصی می‌افزاید. آموزش مهارت‌های دستگیری و دفاع شخصی به مدت چهار تا شش ساعت در سال، ظاهراً به‌ندرت برای رسیدن به سطح بالای تخصص کافی است. در واقع، کاملاً روشن است که افراد نیاز به ساعات بسیاری از تمرین آگاهانه و صدها هزار بار تمرین و تکرار دارند تا در مهارت‌های ادراکی - حرکتی خبره شوند.

از آنجایی که تمرینات مهارت‌های دستگیری و دفاع شخصی هلندی حتی به دو ساعت در هفته هم نمی‌رسد، به نظر می‌رسد که افسران آمادگی بهینه‌ای برای مدیریت خشونت در هنگام انجام وظیفه ندارند. به‌علاوه، عملکرد در موقعیت‌های خشونت‌بار اغلب همراه با فشار فراوان است. اما جلسات تمرین مهارت‌های دستگیری و دفاع شخصی معمولی در هلند در شرایطی با فشار پایین انجام می‌شود. این اختلاف بین شرایط انجام وظیفه و در هنگام تمرین (در کنار میزان تمرین کم) حتی عملکرد مؤثر در شرایطی با فشار بالا

را برای افسران سخت تر می کند. در واقع، مطالعات بسیاری نشان داده است که افسران در شرایط تحت فشار نسبت به شرایط کم فشار (تمرینی) عملکرد آنچنان خوبی ندارند. افسران ممکن است تجربه بیشتر مهارت های دستگیری و دفاع شخصی (یا مهارت های مشابه) را از راه هایی غیر از تمرینات معمول پلیسی به دست آورند. برای مثال، وقتی افسری مجبور باشد پیوسته در هنگام انجام وظیفه از مهارت های دستگیری و دفاع شخصی استفاده کند، تجربه کسب می کند یا می تواند در اوقات فراغت خود هنرهای رزمی مشابهی (مانند کیک بوکسینگ و کراو ماگا<sup>۱</sup>) را تمرین کند. از آنجایی که فرض بر این است که داشتن تجربه بیشتر منجر به سطح بالای مهارت می شود، انتظار داریم که عملکرد مهارت های دستگیری و دفاع شخصی ظاهری افسران پلیس با تجربه تر در زندگی واقعی (در هنگام انجام وظیفه یا هنرهای رزمی) بهتر از افراد کم تجربه باشد. از آنجایی که افسران تمرین کمی دریافت می کنند، تجربه بیشتر (در هنگام انجام وظیفه یا هنرهای رزمی) اغلب بیشتر از تجربه مهارت های دستگیری و دفاع شخصی است که این امکان را به وجود می آورد که افسران بتوانند از مهارت هایی غیر از مجموعه مهارت های ای اس دی اس که در تمرینات پلیس آموزش داده می شود، استفاده کنند. بنابراین، چگونگی درک افسران پلیس هلندی از تمرینات مهارت های دستگیری و دفاع شخصی خود و چگونگی آشکار شدن ایرادات مهارت های دستگیری و دفاع شخصی تمرینی در هنگام انجام وظیفه می تواند به میزان تجربه بیشتر افسران بستگی داشته باشد (ریدن، نیوونهویس، ساولسبرگ و اودجانز<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵).

### پلیس آمریکا

پلیس آمریکا در آموزش های خود با کنارهم قراردادن فنون رزمی و کاربردی که قابلیت انجام در خیابان را داشته باشند یک مجموعه کاربردی با عنوان بقا در خیابان را به نیروهای خود آموزش می دهد. این فنون ترکیبی از برهم زدن تعادل حریف، فنون

1.Kick Boxing & Krav Maga

2.Renden, Nieuwenhuys, Savelsbergh & Oudejans

انداختن حریف روی زمین (و سایر فنون هنرهای رزمی) است که در تاکتیک‌های کنترل و دستگیری پلیس امروزه بکار می‌رود. کسانی که این فنون را تمرین می‌کنند از اعتماد به نفس بالایی برخوردار شده و تمرکز آن‌ها روی آموزش‌های عملی و ایجاد مهارت‌های مؤثر در اعمال زور توسط پلیس است. این کشور با تأسیس انجمن مربیان بین‌المللی مجری قانون<sup>۱</sup> (ILEETA) و همچنین با راه‌اندازی انجمن مربیان مجری قانون آمریکا<sup>۲</sup> (ASLET) گام‌های مهمی در ارتقای توان رزم و ساماندهی مربیان و نیروهای پلیس خود برداشته است که، برخی از سرفصل‌های آموزشی آن عبارتند از: آموزش فنون دفاعی، افزایش آمادگی جسمانی و تناسب اندام افسران پلیس، آموزش سلاح کشی عملیاتی، حفظ سلاح و جلوگیری از خلع سلاح شدن، مدیریت صحنه درگیری، مهار عروق جانبی گردن، دفاع از چاقو و خلع سلاح مهاجم، دفاع در برابر مهاجم با چوب، مراحل دستگیری و کنترل، فنون قفل و کنترل میچ/بازو، آموزش فنون مبارزه و دفاع در خاک (زمین) و کنترل مهاجم، مهارت‌های دستبند زدن می‌باشد. آموزش سلاح تونفا، کنترل اجتماعات و استفاده از باتوم به‌عنوان سلاح‌های سرد و دفاعی در کنترل اجتماعات قسمتی دیگر از آموزش‌های پلیس این کشور است (فرانکو<sup>۳</sup>، ۲۰۲۳). در ضمن دانشگاه پلیس آمریکا<sup>۴</sup> (AUPD) کلاس‌های دفاع شخصی کراوماگا را به‌صورت منظم و برنامه‌ریزی شده، برای دانشجویان دانشگاه پلیس اجرا می‌نماید.

### پلیس جمهوری اسلامی ایران

آمادگی جسمانی و توجه به ورزش‌های رزمی در مجموعه فرماندهی انتظامی حکایت از یک اصل و ضرورت اجتناب‌ناپذیر دارد. بررسی‌های به‌عمل آمده مبین آن است که اداره کل تربیت‌بدنی فراجا بر حسب نیاز و تحقق دستورات ابلاغی فرماندهی این نیرو،

1. International Law Enforcement Educators and Trainers Association

2. American Society of Law Enforcement Trainers

3. Franco

4. American University's Police Department

در جهت احراز آمادگی جسمانی و برخورداری از فنون رزمی برای کارکنان در مقابله با مجرمین و تبهکاران علاوه بر اجرای برنامه ورزش های همگانی، با استفاده از اساتید رشته های رزمی (جودو، تکواندو و کاراته) و تشکیل هیئت های مربوطه در راستای آموزش آنان اقدام و به منظور بالا بردن روحیه و اعتماد به نفس در برخورد های فیزیکی با افراد خاطی و مهاجم یک سری از فنون کاربردی رشته های مذکور را با عنوان رشته ورزشی دفاع شخصی انتخاب نماید. بر این اساس با تشکیل دوره های متعدد تربیت مربی دفاع شخصی برای رزمی کاران کمر بند مشکی (کاراته، تکواندو و جودو) با هدف فراگیر نمودن و ترویج این رشته ورزشی با اعزام آنان به یگان های مربوطه در جهت آموزش به سایرین اقدام نموده است. در تداوم این روند به معاونت نیروی انسانی فراجا ابلاغ گردیده از سال ۱۳۸۴ در ترفیع درجات و رتبه های کارکنان، داشتن گواهینامه دفاع شخصی را در اولویت ها مورد لحاظ قرار دهند، دستورات هماهنگی برای اجرای برنامه های آموزش رزمی و دفاع شخصی از طریق فرماندهان انتظامی استان ها به کلیه رده های تابعه ابلاغ شده و به طور لزوم می بایست امکانات و تسهیلات لازم را برای اجرا فراهم آورند. از اقدامات قابل توجه این پلیس در راستای ارتقای توان دفاع شخصی می توان به مواردی در ذیل توجه کرد:

- ۱- تعریف کمر بند دفاع شخصی، ضوابط و مقررات برای دریافت کمر بند و انتخاب فنون برای هر کمر بند و تقسیم بندی فنون مقدماتی تا پیشرفته دفاع شخصی،



شکل شماره (۲): ترتیب رنگ ها در کمر بند دفاع شخصی پلیس ج.ا.ایران (۶ کمر بند شامل:

سفید، زرد، سبز، آبی، قهوه ای و مشکی) (معاونت تربیت و آموزش فراجا، ۱۳۸۹).

- ۲- تقسیم وزن های دفاع شخصی به ۱۰ وزن و برگزاری مسابقات قهرمانی دفاع

شخصی ویژه نیرو های پلیس در سالیان اخیر،

۳- تهیه منابع و کتب مورد نیاز در حوزه دفاع شخصی و تهیه فیلم‌های آموزشی دفاع شخصی بر اساس روش‌ها و فنون لازم در درگیری‌های خیابانی.

در جداول ۲-۲ و ۲-۳ دسته‌بندی فنون دفاع شخصی و همچنین در جدول شماره (۴) هر یک از فنون آورده شده است:

جدول ۴ شماره (۴): شماره‌گذاری فنون دفاع شخصی پلیس جمهوری اسلامی ایران

| فن                    | کد | فن                             | کد | فن                                      | کد | فن                                       | کد | فن                                      | کد |
|-----------------------|----|--------------------------------|----|-----------------------------------------|----|------------------------------------------|----|-----------------------------------------|----|
| نحوه صحیح پوشیدن لباس | ۱  | رهایی از مچ دست مخالف          | ۱۴ | رهایی شانه با هر دو دست قفل آرنج        | ۲۷ | رهایی از خفگی از جلو به حالت خوابیده     | ۴۰ | رهایی از گرفتن یک خم باضربه زانو و آرنج | ۵۳ |
| نحوه بستن کمر بند     | ۲  | رهایی از مچ هنگام گرفتن دو دست | ۱۵ | رهایی شانه با هر دو دست قفل کتف         | ۲۸ | شیوه رهایی از خلع سلاح شدن کلت از پشت سر | ۴۱ | رهایی از گرفتن دو خم با پرتاب حریف      | ۵۴ |
| نحوه ادای احترام      | ۳  | شیوه صحیح بازرسی بدنی          | ۱۶ | شیوه رهایی از خلع سلاح شدن کلت از روبرو | ۲۹ | فن پرتاب از روی کمر                      | ۴۲ | رهایی از گرفتن یقه از پشت سر            | ۵۵ |
| شیوه صحیح راه رفتن    | ۴  | فن دستگیری ری مthem و حمل      | ۱۷ | فن پرتابی درو کردن از پشت پا            | ۳۰ | رهایی از گرفتن از پشت از روی             | ۴۳ | رهایی از گرفتن از پشت از                | ۵۶ |

|                       |                      |    |    |                                            |                                                       |    |
|-----------------------|----------------------|----|----|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----|
|                       | وی قفل<br>مچ از بالا |    |    | دست ها و<br>پرتاب از<br>روی شانه           | روی<br>دست                                            |    |
| افت جلو               | ۵                    | ۱۸ | ۳۱ | رهایی یقه<br>قفل مچ از<br>داخل با<br>یکدست | رهایی<br>گرفتن از<br>روی<br>دستها با<br>ضربات<br>آرنج | ۴۴ |
| افت پشت               | ۶                    | ۱۹ | ۳۲ | رهایی یقه<br>قفل مچ<br>ازخارج با<br>یکدست  | اجرای<br>ضربه<br>سرخه<br>کوتاه با<br>تونفا            | ۴۵ |
| افت پهلو چپ<br>و راست | ۷                    | ۲۰ | ۳۳ | رهایی یقه<br>دست جمع<br>با دو دست          | اجرای<br>ضربه<br>سرخه بلند<br>با تونفا                | ۴۶ |
| غلت رزمی<br>چپ و راست | ۸                    | ۲۱ | ۳۴ | رهایی از<br>خفگی با<br>یکدست از<br>پهلو    | دفاع در<br>مقابل<br>کارد از<br>روبرو                  | ۴۷ |
| ضربه مشت<br>مستقیم    | ۹                    | ۲۲ | ۳۵ | رهایی از<br>خفگی با                        | دفاع در<br>مقابل                                      | ۴۸ |

|    |                         |    |                                         |                 |                                           |                             |                                             |                 |                                                 |
|----|-------------------------|----|-----------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------|
|    | دست بالا پایین<br>طرفین |    |                                         | یکدست<br>از پشت |                                           | تونفا از<br>غلاف و<br>برعکس |                                             | کارد از<br>بالا |                                                 |
| ۶۲ | دفاع بالا               | ۱۰ | اجرای<br>صحیح<br>ضربات<br>پا از پهلوی   | ۲۳              | رهایی از<br>خفگی با<br>دو دست<br>از روبرو | ۳۶                          | اجرای فن<br>آلفا با تونفا                   | ۴۹              | دفاع در<br>مقابل<br>کارد از<br>پایین به<br>بالا |
| ۶۳ | دفاع پایین              | ۱۱ | اجرای<br>ضربه با<br>تیغه پا             | ۲۴              | رهایی از<br>خفگی با<br>دو دست از<br>پشت   | ۳۷                          | فن پرتاب از<br>روی شانه                     | ۵۰              | دفاع<br>ضربات<br>مشت<br>جناحین                  |
| ۶۴ | ضربه مستقیم<br>پا       | ۱۲ | رهایی<br>آرنج<br>گردش<br>دست از<br>خارج | ۲۵              | رهایی<br>موی سر از<br>جلو                 | ۳۸                          | رهایی از<br>گرفتن یک<br>خم با ایجاد<br>خفگی | ۵۱              | دفاع<br>ضربات<br>مشت<br>مستقیم                  |
| ۶۵ | رهایی میچ<br>دست موافق  | ۱۳ | رهایی<br>آرنج<br>گردش<br>دست از<br>داخل | ۲۶              | رهایی<br>موی سر از<br>پشت                 | ۳۹                          | رهایی از<br>گرفتن یک<br>خم با پرتاب<br>حریف | ۵۲              | دفاع<br>ضربات<br>مشت از<br>پایین به<br>بالا     |

| کد | فن                                           | کد | فن                       |
|----|----------------------------------------------|----|--------------------------|
| ۷۹ | ترکیب دفاع و فنون پرتابی در مقابل چوب و چماق | ۶۶ | دفاع ضربه پا جناحین      |
| ۸۰ | اجرای ضربات چکشی با تونفا                    | ۶۷ | دفاع از ضربه پا از روبرو |

|    |                                                 |    |                                   |
|----|-------------------------------------------------|----|-----------------------------------|
| ۸۱ | اجرای دفاع در مقابل چوب و چماق و اجرای فنون دست | ۶۸ | دستگیری متهم در حال حرکت اول      |
| ۸۲ | اجرای دفاع در مقابل چوب و چماق و اجرای فنون پا  | ۶۹ | دستگیری متهم در حال حرکت دوم      |
| ۸۳ | پیاپی کردن متهم از خودرو و بازدید بدنی          | ۷۰ | حمل متهم (۱)                      |
| ۸۴ | قفل یک پا و دو پا و بازدید بدنی                 | ۷۱ | حمل متهم (۲)                      |
| ۸۵ | قفل ترکیبی پا و بازدید بدنی                     | ۷۲ | حمل متهم (۳)                      |
| ۸۶ | اجرای چفت و بست روی میچ (۱)                     | ۷۳ | اجرای ضربه دورانی چپ و راست تونفا |
| ۸۷ | اجرای چفت و بست روی میچ (۲)                     | ۷۴ | دفاع بالای سر با تونفا            |
| ۸۸ | اجرای چفت و بست روی میچ (۳)                     | ۷۵ | دفاع پایین و ساق پا با تونفا      |
| ۸۹ | اجرای چفت و بست روی میچ (۴)                     | ۷۶ | ضربات ترکیبی دست و پا             |
| ۹۰ | اجرای دفاع ها ضربه ها در حرکت در جهت های مختلف  | ۷۷ | ترکیب فنون دفاع و ضربات           |
|    |                                                 | ۷۸ | دفاع مقابل چوب و چماق             |

جدول شماره (۵): دسته بندی فنون دفاع شخصی پلیس جمهوری اسلامی ایران

| کمر بند | فنون (به تعداد) |       |                   |        |         |            | جمع |
|---------|-----------------|-------|-------------------|--------|---------|------------|-----|
|         | ضربات           | دفاع  | رهایی             | پرتابی | دستگیری | متفرقه     |     |
| سفید    | -----           | ----- | -----             | -----  | -----   | ۳-۲-۱      | ۳   |
| زرد ۱   | ۱۲-۹            | ۱۱-۱۰ | ۱۵-۱۴-۱۳          | -----  | ۱۸-۱۷   | ۵-۴-۷-۶-۱۶ | ۱۴  |
| زرد ۲   | ۲۰-۱۹-۲۴-۲۳     | ۲۲-۲۱ | ۲۷-۲۶-۲۵-۲۸       | -----  | -----   | -----      | ۱۰  |
| سبز ۱   | -----           | ----- | ۳۳-۳۲-۳۱-۳۶-۳۵-۳۴ | ۳۰     | ۳۰      | -----      | ۱۳  |

|                                                         |       |                               |                            |          |                      |              |     |
|---------------------------------------------------------|-------|-------------------------------|----------------------------|----------|----------------------|--------------|-----|
|                                                         |       |                               | ۳۷-۳۸-۳۹<br>۴۰-۴۱          |          |                      |              |     |
| سبز ۲                                                   | ۴۴    | -----                         | ۴۳-۴۴-۴۵<br>۴۶-۴۷          | ۴۲       | ۴۵-۴۶<br>۴۲          | ۴۸-۴۹        | ۱۲  |
| آبی ۱                                                   | ۵۳    | -----                         | ۵۱-۵۲-۵۳<br>۵۴-۵۵-۵۶<br>۵۷ | ۵۰-۵۲-۵۴ | ۵۰-۵۱<br>۵۲-۵۴       | ۵۸-۵۹        | ۱۷  |
| آبی ۲                                                   | ----- | ۶۰-۶۱-۶۲<br>۶۳-۶۴-۶۵<br>۶۶-۶۷ | -----                      | -----    | ۶۸-۶۹<br>۷۰-۷۱<br>۷۲ | ۷۳-<br>۷۴-۷۵ | ۱۶  |
| قهوه‌ای ۱                                               | ۷۶-۷۷ | ۷۷-۷۸-۷۹                      | -----                      | ۷۹       | ۷۹                   | ۸۰           | ۸   |
| قهوه‌ای ۲                                               | ۸۱-۸۲ | ۸۱-۸۲                         | -----                      | -----    | ۸۳-۸۴<br>۸۵          | -----        | ۷   |
| مشکی                                                    | ۹۰    | ۹۰                            | -----                      | -----    | ۸۶-۸۷<br>۸۸-۸۹       | -----        | ۶   |
| توضیح این که در هر مرحله مرور فنون مرحله قبل الزامی است |       |                               |                            |          |                      |              | ۱۰۶ |

همان‌طور که در جدول بالا مشاهده می‌شود فنون دفاع شخصی، به فنون دستگیری، پرتابی، رهایی، دفاع، ضربات و متفرقه دسته‌بندی شده است.

### برنامه تفصیلی تخصصی کوتاه مدت ارتقای کمربند دفاع شخصی پلیس جمهوری اسلامی ایران

آمادگی بدنی مطلوب مأمورین و مهارت در انجام فنون رزمی و دفاع شخصی موجب تقویت اعتماد به نفس آنان شده و شهامت و جسارت ورود به صحنه‌های پرخطر و سخت انتظامی را در حین انجام مأموریت‌های پلیس افزایش می‌دهد؛ بنابراین برنامه‌ریزی مدون و اجرای دوره‌های رزمی بر اساس سرفصل‌های مشخص در طول سال برای تمامی کارکنان فراجا به‌ویژه کارکنان سلاح به‌دست ضروری و اجتناب‌ناپذیر

است؛ از این رو و با این رویکرد و در راستای ارتقای توانمندی تخصصی کارکنان در زمینه ارتقای کمربند دفاع شخصی، پس از این که نحوه اجرای دستورالعمل آموزش دفاع شخصی به تمامی یگان ها و رده های تابعه در فراجا ابلاغ شد، معاونت تربیت و آموزش فراجا درس آموزش دفاع شخصی را به سرفصل برنامه های تفصیلی در دوره های تخصصی تکمیلی - ترفیعاتی در تمام سطوح اضافه نمود؛ حتی یکی از مدارک اصلی برای صدور کفایت آموزشی کارکنان ترفیع گیر (در صورت ارتقاء سطح تحصیل و ارائه مدرک بالاتر یا با ارائه گواهینامه سایر آموزش های تخصصی ضمن خدمت) را گواهی نامه طی دوره آموزش دفاع شخصی اعلام نمود بنابراین؛ به جز کارکنانی که به دلیل بیماری در کمیسیون پزشکی از ورزش معاف شده اند، باقی پرسنل قبل از هر ترفیع درجه، ملزم به شرکت در یکی از دوره های آموزش دفاع شخصی زیر نظر مریان سازمانی هستند. (لذا کلیه پرسنل مزبور فقط هر چهار سال یکبار باید دوره دفاع شخصی را طی نمایند (معاونت تربیت و آموزش فراجا، ۱۳۸۹).

جدول شماره (۶): برنامه تفصیلی تخصصی کوتاه مدت ارتقای کمربند دفاع شخصی کارکنان فراجا

| ردیف | سرفصل ها                             | ساعات آموزشی |        |            |            |       | کد روش های ارزیابی | اثر بخشی |
|------|--------------------------------------|--------------|--------|------------|------------|-------|--------------------|----------|
|      |                                      | مهارتی       |        |            |            | ساعات |                    |          |
|      |                                      | کارگاهی      | میدانی | آزمایشگاهی | نمایش فیلم |       |                    |          |
| ۱    | آزمون آمادگی جسمانی                  | ۴            | -      | ۴          | -          | -     | ۲                  |          |
| ۲    | اجرای صحیح ضربات دست و پا و دفاع دست | ۵            | -      | ۵          | -          | -     | ۲                  |          |
| ۳    | آشنایی با نقاط حساس و آسیب پذیر      | ۲            | -      | ۲          | -          | -     | ۲                  |          |

|    |                                                                                                                                                |   |   |   |   |   |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| ۴  | رهایی مچ، رهایی آرنج دست چپ و راست، رهایی شانه دست باز و خم شده                                                                                | ۳ | - | ۳ | - | ۲ |
| ۵  | دفاع در مقابل ضربات چاقو، دفاع در مقابل چوب                                                                                                    | ۶ | - | ۶ | - | ۲ |
| ۶  | رهایی از گرفتن گردن با یک دست و دو دست از پهلوی، رهایی از خفگی از پشت سر و رهایی موی سر از جلو و پشت سر با هر دو دست                           | ۴ | - | ۴ | - | ۲ |
| ۷  | رهایی از خفگی از جلو و به حالت خوابیده و رهایی از روبه‌رو در فضای بسته                                                                         | ۳ | - | ۳ | - | ۲ |
| ۸  | دفاع در مقابل تپانچه، جلوگیری از خلع سلاح                                                                                                      | ۵ | - | ۵ | - | ۲ |
| ۹  | رهایی گرفتن یقه با دو دست از جلو و از پشت سر، رهایی گرفتن از پشت سر از روی دست و از زیر دست، رهایی از گرفتن یک خم و دو خم و رهایی گرفتن از جلو | ۴ | - | ۴ | - | ۲ |
| ۱۰ | دستگیری و حمل متهم، اجرای حرکات با تونفا و اجرای رهایی با تونفا                                                                                | ۴ | - | ۴ | - | ۲ |
| ۱۱ | دفاع‌های تونفا در مقابل ضربات، اجرای حرکات دورانی چپ و راست با تونفا، دفاع در برابر ربوده‌شدن تونفا                                            | ۴ | - | ۴ | - | ۲ |
| ۱۲ | ایست و بازرسی، شیوه صحیح بازرسی بدنی، شیوه صحیح بازرسی خودرو                                                                                   | ۵ | - | ۵ | - | ۲ |

|        |                                                                                                            |    |   |    |   |   |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|---|---|
| ۱۳     | دستگیری و حمل متهم داخل خودرو،<br>دستگیری و حمل متهم با تونفا داخل<br>خودرو، آموزش پیشگیری از کیف<br>قلابی | ۴  | - | ۴  | - | ۲ |
| ۱۴     | مبانی آمادگی جسمانی                                                                                        | ۲  | - | ۲  | - | ۲ |
| ۱۵     | آسیب های ورزشی و برنامه ریزی<br>تمرین                                                                      | ۲  | - | ۲  | - | ۲ |
| ۱۶     | روان شناسی ورزشی                                                                                           | ۳  | - | ۳  | - | ۲ |
| ۱۷     | آزمون دفاع شخصی (توسط گروه<br>آزمون)                                                                       | ۸  | - | ۸  | - | ۲ |
| جمع کل |                                                                                                            | ۶۸ | - | ۶۸ | - | - |

جدول (۷): خلاصه نتایج مطالعات تطبیقی

| کشورها    | ورزش های<br>رزمی | آموزش های حین خدمت                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| آلمان     | دفاع شخصی        | آموزش جسمانی و آموزش مهارت شلیک، مجموعه ای از آموزش ها<br>راجع به ایمنی شخصی یا دفاع شخصی، استفاده از ابزارهای قهریه<br>(دستبند، باتوم، افشانه فلفل)                                                                                                                                                                                |
| ج.ا.ایران | دفاع شخصی        | آموزش نحوه صحیح به زمین افتادن (او کمی ها)، آموزش و دفاع ضربات<br>دست و پا و...، نحوه دفاع در برابر مهاجم مسلح به چوب، چاقو و سلاح<br>گرم، تکنیک های دستبند زدن، حمل و انتقال متهم، بازرسی های بدنی<br>سه گانه (ایستاده، به زانو و دراز کش) آموزش فنون گلاویزی و پرتابی و<br>نحوه کار کردن با سلاح های سرد پلیسی نظیر باتوم و تونفا |

|           |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| کانادا    | جودوی پلیسی                                                  | کنارهم قراردادن روش‌های غیرورزشی قابل انجام در خیابان، برگرفته از ورزش جودو و فنون کومیکاتا یا گرفتن لباس حریف، برهم زدن تعادل حریف، و فن انداختن حریف روی زمین (و سایر فنون هنرهای رزمی)                                                                                                |
| کرواسی    | جودو                                                         | فنون و تاکتیک‌های عملیات‌های پلیس، بازداشت و مهارت‌های دفاع شخصی (اوکمی‌های جودو، فنون پرتابی در جودو، دفاع در برابر مهاجم غیرمسلح، دفاع در برابر مهاجم مسلح)                                                                                                                            |
| ژاپن      | جودو                                                         | آموزش روش‌های گرفتار نمودن سریع مهاجمان، استفاده از طناب به جای دستبند فلزی، استفاده از انواع باتوم                                                                                                                                                                                      |
| کره جنوبی | تأکید بر رشته خاصی نیست و انواع فنون مفید را آموزش می‌بینند. | آموزش دفاع شخصی (هنرهای رزمی متنوع، شیوه درست زمین افتادن، نحوه حفظ آمادگی جسمانی ..) نحوه دستبند زدن، تیراندازی، لیزر، هنرهای سرکوب با استفاده از باتوم و سپر                                                                                                                           |
| سوئد      | دفاع شخصی                                                    | آموزش مهارت‌های دستگیری و دفاع شخصی                                                                                                                                                                                                                                                      |
| هلند      | دفاع شخصی                                                    | آموزش مهارت‌های دستگیری و دفاع شخصی                                                                                                                                                                                                                                                      |
| آمریکا    | دفاع شخصی (کراوماگ)                                          | مدیریت صحنه درگیری، دفاع از چاقو و خلع سلاح مهاجم، دفاع در برابر مهاجم با چوب، مراحل دستگیری و کنترل، فنون قفل و کنترل میچ/بازو، آموزش فنون مبارزه، دفاع و کنترل مهاجم در روی زمین، مهارت‌های دستبند زدن، آموزش سلاح تونفا، کنترل اجتماعات و استفاده از باتوم به عنوان سلاح‌های سرد پلیس |

جدول شماره (۸): جدول مقایسه آموزش ورزش‌های رزمی و دفاع شخصی کارکنان پلیس

ایران و سایر کشورها

| کشورها                          | نوع آموزش                                   | آموزش‌های ارائه شده                                                                                                  |
|---------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| آلمان، ایران سوئد، هلند، آمریکا | آموزش فنون و مهارت‌های پلیسی ویژه و کاربردی | آموزش‌های دفاع شخصی، استفاده از ابزارهای قهریه (دستبند، باتوم، افشانه فلل)، فنون دستبند زدن، حمل و انتقال متهم، فنون |

|                                                                                                                                                                                                                          |                     |                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------|
| و تاکتیک های عملیات های پلیس، بازداشت، و مهارت های دفاع شخصی و نحوه کار کردن با سلاح های سرد پلیسی نظیر باتوم و تونفا                                                                                                    |                     |                                 |
| آموزش فنون گلاویزی، اوکمی های جودو، فنون پرتابی در جودو، برهم زدن تعادل حریف، و فن انداختن حریف روی زمین (و سایر فنون هنرهای رزمی) آموزش دفاع شخصی (هنرهای رزمی متنوع، شیوه درست زمین افتادن، نحوه حفظ آمادگی جسمانی ..) | آموزش ورزش های رزمی | کرواسی، ژاپن، کانادا، کره جنوبی |

### بحث و نتیجه گیری

پلیس در بیشتر مأموریت های محوله از اختیارات قانونی برخوردار است تا بتواند با اقتدار وظایف حرفه ای خود را به نحو احسن انجام دهد. لزوم اجرای کارآمد حرفه پلیس به ویژه در بخش استفاده از روش های قهری، مستلزم تعیبه آموزش هایی با کیفیت بالا است که با توجه به ساختار و روش آن، اهداف آموزشی و حرفه ای را محقق سازد. بروز درگیری و به خطر افتادن جان نیروهای پلیس در برابر مجرمین خطرناک یکی از معضلاتی است که همه جوامع در عصر حاضر با آن روبه رو هستند و جامعه ایران نیز از این امر مستثنی نیست. پلیس به عنوان بازوی پرتوان قوه قضائیه می تواند نقشی بی بدیل در مبارزه با ارازل و اوباش و قانون شکنان در سطح جامعه داشته باشد. اقتدار نیروهای پلیس به خصوص نیروهای درگیر در مأموریت های سخت انتظامی از مهم ترین مؤلفه های صلابت و توانمندی پلیس و عامل بازدارندگی تهدیدات پیچیده و سیال مجرمین خطرناک است، پلیس به نمایندگی از نظام قضایی و مردم در برخورد با اشرار و فاسدان مظهر مقاومت و ایستادگی، شرف و افتخار، حصار و دژ مستحکم ملت هستند. این اقتدار در سایه آمادگی همه جانبه نیروهای پلیس تا حدود زیادی به آمادگی، توانمندی و شایستگی های منابع انسانی بستگی دارد و آمادگی منابع انسانی این نیروی

عظیم و پرتوان از مهم‌ترین مؤلفه‌های آمادگی همه جانبه دفاعی بوده و از منظر کارشناسان و متخصصین امر این آمادگی در سایه آمادگی رزمی (بدنی) و روحی (معنوی) شکل خواهد گرفت. پلیس برای برقراری نظم و انضباط و مقابله با هنجار شکنان باید در همه ابعاد و زمینه‌ها تقویت شود از این رو، همه دست‌اندرکاران - اعم از فرماندهان، مسئولان، مربیان و استادان و نیز آحاد این نیرو - باید پلیس را یاری رسانند و هر شخص و گروهی که وظیفه‌ای نسبت به این نیرو دارد آن را به شایستگی انجام دهد تا این نهاد مهم و برخاسته از متن مردم روز به روز بارورتر و پرتوان‌تر از گذشته به وظیفه خطیر برقراری نظم و امنیت و پاسداری از حقوق مردم به بهترین شکل ممکن عمل نماید. بر همین اساس مطالعه حاضر درخصوص بررسی برنامه‌های آموزشی ورزش‌های رزمی و دفاع شخصی در سطح کشورهای هدف انجام شده است. بنابراین؛ تحقیق به روش مطالعات تطبیقی انجام شده و یافته‌های آن نشان داد در کشورهای مورد مطالعه جهت برقراری نظم و امنیت، در برخورد با مجرمان و هنجارشکنان جامعه، فراگیری فنون رزمی و دفاع شخصی به منظور موفقیت در عملیات‌های گوناگون از اهمیت زیادی برخوردار می‌باشد. در حال حاضر هدف‌های کلان و مرتبط با ورزش‌های پلیس می‌تواند در پنج گروه: همگانی، قهرمانی، فرهنگی، دانش‌افزایی و توسعه منابع جای گرفته و در افق‌های آینده سازمان پلیس بین‌الملل<sup>۱</sup> را در مسیری صحیح و با تأکید بر تقویت سهم خانواده پلیس‌ها در ورزش‌های کاربردی به سوی تعالی پیش براند. که یکی از راه‌های افزایش توان رزم کارکنان پلیس، کسب آمادگی جسمانی و قابلیت‌های بدنی با استفاده قانون‌مند از علوم و فنون تربیت بدنی و توسعه ورزش‌های رزمی است که مورد توجه کشورها قرار گرفته است.

بر پایه یافته‌های تحقیق توجه به امر مهم آموزش دفاع شخصی و حمایت از پلیس به‌عنوان مظهر نظم و انضباط توسط تمامی کشورهای مورد مطالعه در دستور کار قرار

1 - International Criminal Police Organization (INTERPOL)

گرفته و هر یک به نوعی تمامی امکانات و حمایت های خود را در این خصوص بکار گرفته اند که به صورت خلاصه تلاش این کشورها در ۲ حوزه: الف- آموزش ورزش های رزمی و ب- آموزش فنون و مهارت های پلیسی ویژه و کاربردی در درگیری های خیابانی تقسیم بندی شده است. در حوزه الف: شاهد سرمایه گذاری، حضور گسترده و فعال کشورهایی مانند: کانادا، کرواسی، کره جنوبی و ژاپن برای ارتقای توان رزمی پلیس خود با استفاده از تجارب رشته های رزمی سنتی به خصوص جودو هستیم. در مقابل کشورهای حوزه ب: مانند: جمهوری اسلامی ایران، آمریکا، آلمان، هلند و سوئد بر روی دفاع شخصی و فنون کاربردی تمرکز خود را معطوف نموده اند. پی تردید هدف از اعمال سیاست های ورزشی در سطح پلیس های دنیا و تقسیم بندی آنان از نظر مولفین (به گروه های الف و ب) و مواردی از این دست، حفظ سلامتی نیروهای پلیس است. بنابراین ساماندهی و ارتقای سطح دفاع شخصی کارکنان پلیس چه در سطح داخلی و چه در سطح بین المللی نیازمند بررسی همه جانبه و مشخص نمودن مؤلفه های آن و ارتباط با چند موضوع ذیل است که عبارتند از:

۱- درک صحیح از تهدیدات و آسیب پذیری های نیروهای پلیس در مأموریت های پر خطر؛

۲- برداشت منطقی و ارائه تصویری با قابلیت انطباق بالا از تغییرات و تحولات و شرایط محیط منطقه ای و بین المللی و جایگاه و توان واقعی پلیس ها در کشورهای جامعه هدف (روزانه شاهد افزایش توان رزمی مجرمین و تروریست ها با استفاده از امکانات و تجهیزات فناورانه هستیم)؛

۳- ارتباط منطقی و کارشناسی شده میان سرفصل های آموزشی و صحنه های درگیری واقعی پلیسی و ارائه آموزش های لازم و کاربردی به نیروهای آموزشی برای ورود به صحنه های پرخطر درگیری با مجرمین خطرناک؛

۴- ایجاد و بازتولید فنون کاربردی و برتر رزمی و اشاعه آن بین پلیس دیگر کشورها.

به نظر می‌رسد سازمان‌های پلیس برای موفقیت در تعاملات بین‌المللی خود، چه در عرصه دفاعی و چه در حوزه سیاست خارجی (که رابطه تنگاتنگی با یکدیگر دارند) باید قابلیت اقدام و آزادی عمل خود را بالا ببرند. چنین روندی تنها در سایه طراحی راهبردهای مشخص براساس دکترینی معنا می‌دهد که در اسناد و برنامه توسعه کشورهای مختلف وجود دارند. همچنین باید به‌طور مستمر در جهت ارتقای کیفیت فرآیند تدریس و ارتقای دانش و مهارت‌های حرفه‌ای برای پاسخ‌گویی به شرایط انتظامی خاص تلاش کرد. برای موفقیت در این فرآیند پویا، لازم است دانش و اطلاعات تأیید شده در مورد تحولات این حوزه به دست آید و سپس بر اساس تحلیل‌ها و تحقیقات انجام شده به دنبال راه‌حل‌های منطقی برای اجرای اقدامات مؤثر در فرآیند یادگیری باشد.

### پیشنهادهای کاربردی

- نسبت به سیاست‌گذاری مناسب، تعیین اهداف و چشم‌انداز سازمان در خصوص ارتقای توان رزمی نیروهای پلیس اقدام شود.
- با برنامه‌ریزی دقیق و کارشناسی و با دعوت از کارشناسان خبره نسبت به بازنگری و غنی‌سازی محتوای سرفصل‌های آموزشی ورزش‌های رزمی و دفاع شخصی، با توجه به صحنه‌های درگیری واقعی پلیسی، برای ورود به صحنه‌های پرخطر با اولویت مدیریت صحنه درگیری، آموزش مهارت‌های دستگیری و بازداشت مجرمین اقدام شود.
- در برخی از کشورهای مورد مطالعه زمان محدودی جهت تمرینات رزمی و دفاع شخصی برای کارکنان پلیس در نظر گرفته شده است، با توجه به این که آموزش مهارت‌های دستگیری و دفاع شخصی برای رسیدن به سطح بالای تخصص نیاز به ساعات بسیاری از تمرین و تکرار دارند، پیشنهاد می‌شود برنامه‌های آموزش فنون رزمی و دفاع شخصی کارکنان به صورت مداوم و مستمر اجرا و از برگزاری دوره‌های کوتاه مدت خودداری شود.

- با دعوت از کارشناسان متخصص و خبره ورزش های رزمی، فنون و مهارت های رزمی مورد نیاز با توجه به رسته های کارکنان طراحی و طرح های آموزشی اختصاصی به صورت مداوم و مستمر در طول خدمت کارکنان اجرا شود.

- نسبت ورود فناوری و فناوری مانند استفاده از شبیه سازها (سیمولاتور) ورزشی به خصوص در مراکز آموزش فراجا مبتنی بر صحنه های درگیری واقعی پلیسی، برای تسهیل در یادگیری و پیشرفت ورزش های رزمی اقدام شود.

- با برنامه ریزی و شناسایی دوره های مناسب نسبت به اعزام مربیان مستعد و فعال ورزش های رزمی و دفاع شخصی به دوره های بین المللی به منظور کسب تجربه اقدام شود.

- نسبت به افزایش همکاری و تعاملات منطقه ای و بین المللی در حوزه ورزش های رزمی و دفاع شخصی با دعوت از مربیان خارجی برجسته برای تبادل دانش با مربیان داخلی و همچنین با دعوت از مربیان پلیس کشورهای موفق و پیشرفته به منظور استفاده از تجربیات پلیس سایر کشورهای دنیا اقدام شود.

- نسبت به برنامه ریزی برای برگزاری دوره های کوتاه مدت و مقطعی ویژه مربیان، جهت بازآموزی و به روزرسانی فنون رزمی مورد نیاز کارکنان پلیس اقدام شود.

- نسبت به مطالعه و برنامه ریزی برای تحول در سلاح ها و تجهیزات دفاعی پلیس، ساختار و سازمان ورزش پلیس و مدیریت ورزش های کاربردی پلیس اقدام گردد.

### سپاس گذاری

پژوهشگران از فرماندهان، مدیران، پیشکسوتان و مربیان ورزش های رزمی و دفاع شخصی نیروی انتظامی و همه کسانی که در انجام این پژوهش همکاری کرده اند، تقدیر و تشکر می نمایند.

## منابع

- ۱) بابایی، علی. (۱۳۹۴). میزان اثر بخشی آموزش دفاع شخصی کارکنان پلیس پیشگیری در اجرای مأموریت‌ها. [پایان‌نامه کارشناسی ارشد]. دانشگاه جامع علوم انتظامی امین.
  - ۲) سالیانه، محمدعلی و باران چشمه، مهرعلی. (۱۳۹۰). *آمادگی جسمانی*. تهران: رایحه عترت.
  - ۳) قادری، جعفر علی. (۱۳۹۰). شناسایی راه‌های توسعه ورزش دفاع شخصی در نیروی انتظامی جمهوری اسلامی ایران. [پایان‌نامه دوره کارشناسی ارشد]. دانشگاه جامع علوم انتظامی امین.
  - ۴) قادری، جعفرعلی؛ غفوری، فرزاد و هنری، حبیب. (۱۳۹۷). شناسایی عوامل تأثیرگذار در توسعه ورزش نیروی انتظامی جمهوری اسلامی ایران. *فصلنامه مدیریت منابع در نیروی انتظامی*، ۶(۴)، ۱۳۷-۱۶۲.
  - ۵) کارآزاد، اصغر. (۱۳۹۰). *شناخت آیکیدو*. تهران: انتشارات مرتضی.
  - ۶) محمدیان، اسداله. (۱۳۹۶). نقش یادگیری فنون دفاع شخصی در موفقیت مأموریت‌های ناجا. [پایان‌نامه کارشناسی ارشد]. دانشگاه جامع علوم انتظامی امین.
  - ۷) معاونت تربیت و آموزش فراجا. (۱۳۸۹). *دستورالعمل طی دوره‌های دفاع شخصی*.
  - ۸) مدبری، بهنام؛ هنری، حبیب و صفانیا، علی محمد. (۱۴۰۱). اولویت‌بندی پیامدهای توسعه ورزش دفاع شخصی در فرماندهی انتظامی جمهوری اسلامی ایران. *نشریه پژوهش‌های دانش انتظامی*، ۲۴(۲)، ۱۸۹-۲۳۳.
  - ۹) مدبری، بهنام، هنری، حبیب و صفانیا، علی محمد. (۱۴۰۱). اولویت‌بندی عوامل مؤثر بر توسعه ورزش دفاع شخصی در نیروی انتظامی جمهوری اسلامی ایران. *فصلنامه توسعه مدیریت منابع انسانی و پشتیبانی*، ۱۴۰۱(۶۳)، ۱۸۹-۲۲۲.
  - ۱۰) ملکی، بهنام، صانعی، سعید، برهانی، حسین، و قوامی، اکبر. (۱۳۹۰). تأثیر دوره آموزش نظامی بر ویژگی‌های شخصیتی دانشجویان نظامی. *طب نظامی*، ۱۳(۴)، ۱۹۵-۲۰۰.
- [http://rmpjmd.jrl.police.ir/article\\_20388.html](http://rmpjmd.jrl.police.ir/article_20388.html)
- [http://pok.jrl.police.ir/article\\_98986.html](http://pok.jrl.police.ir/article_98986.html)
- [http://harold.jrl.police.ir/article\\_98075.html](http://harold.jrl.police.ir/article_98075.html)
- [https://militarymedj.bmsu.ac.ir/article\\_1000457.html](https://militarymedj.bmsu.ac.ir/article_1000457.html)

- ۱۱) نظری منظم، مهدی. (۱۳۷۹). آموزش دفاع شخصی. انتشارات رها.
- ۱۲) همسایه، امیر. (۱۳۹۱). فنون ترکیبی جودو. تهران: علم ورزش.
- 13) Ajadi, M. T., Olaoye, A. K., & Alabidun, M. (2017). Factors Militating Sports Development Among Nigerian Army Force in Sobi Barrack Ilorin, Kwara State. *KIU Journal of Social Sciences*, 3(2), 343-350.  
<https://ijhumas.com/ojs/index.php/niujoss/article/view/32>
- 14) Angel, H., Adams, B. D., Brown, A., Flear, C., Mangan, B., Morten, A., ... & Gruson, G. (2012). *Review of the Skills Perishability of Police" use of Force" Skills*. Humansystems Incorporated.
- 15) Arsenault, A., & Hinton, T. (2013). Police use-of-force issues in Canada. In *International perspectives on police education and training*, 138-157. Routledge.
- 16) Baker, B., & Das, D. K. (2015). *Trends in Policing: Interviews with Police Leaders Across the Globe, Volume Five*. CRC Press, Inc..
- 17) Ekinci, N. E., BISKIN, H., & USTUN, U. D. (2017). Expressed motives of amateur karate and taekwondo athletes for sport participation. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 19(3), 360-362.  
<https://doi.org/10.15314/tsed.356981>
- 18) Franco, D. (2023). Filipino Martial Arts, Self-Awareness, New Worldview | Ep.5 | Transformations Podcast.  
<https://dl.acm.org/doi/abs/10.5555/2886132>
- 19) Baker, D. (2010). An exploration of police use of firearms in Australia. In *Police Use of Force: A Global Perspective*, 141-151. ABC-CLIO.
- 20) Bertilsson, J., & Fredriksson, P. (2014). Fire-arms and self-defence training in Sweden. . In *International perspectives on police education and training*, 128-137. Routledge.
- 21) Isaieva, I. (2018). Police training in the system of professional training for federal police force in Germany. *Comparative Professional Pedagogy*, 8(4), 54-59.  
<https://doi.org/10.2478/rpp-2018-0054>

- 22) Ivanovski, J., & Nedev, A. (2022). MODERN APPROACHES AND METHODS IN LEARNING MARTIAL SKILLS AMONG THE POLICE. In *SECURITY HORIZONS, 45 YEARS HIGHER EDUCATION IN THE AREA OF SECURITY EDUCATIONAL CHALLENGES AND SECURITY PERSPECTIVES (International Scientific Conference)* (Vol. 3, No. 6, pp. 63-71). University "St. Kliment Ohridski"-Bitola, Faculty of Security-Skopje.
- 23) Joyner, C. (2010). *Advanced Concepts in Defensive Tactics: A Survival Guide for Law Enforcement*. CRC Press.
- 24) Jozić, M., Mendeš, M., Zidar, D., Lauš, D., Jozić, J., & Sertić, H. (2019). Dijagnostika razine motoričkih sposobnosti izvanrednih studenata visoke policijske škole i njene implikacije. :: *L. Mllvvv,, .. Weeeeeeee i .. Jkkćć ....* , *Ksssssssssi iii iii ii iiiiiiiii iiiiii i vvvvvv*, 17, 265-269.  
<https://www.croris.hr/crosbi/publikacija/prilog-skup/674434>
- 25) Kuhns, J. B., & Knutsson, J. (Eds.). (2010). *Police Use of Force: A Global Perspective: A Global Perspective*. ABC-CLIO.
- 26) Klisarić, M. (2003). Police training has a function of poverty. Radov's collection: Threat to the poverty of the police-user, face and measure, 1, 197-222.
- 27) Renden, P. G., Nieuwenhuys, A., Savelsbergh, G. J., & Oudejans, R. R. (2015). Dutch police officers' preparation and performance of their arrest and self-defence skills: A questionnaire study. *Applied Ergonomics*, 49, 8-17.  
<https://doi.org/10.1016/j.apergo.2015.01.002>
- 28) Renden, P. G., Savelsbergh, G. J., & Oudejans, R. R. (2017). Effects of reflex-based self-defence training on police performance in simulated high-pressure arrest situations. *Ergonomics*, 60(5), 669-679.  
<https://doi.org/10.1080/00140139.2016.1205222>
- 29) Šalaj, D., & Šalaj, S. (2011). Kondicijska priprema specijalne policije Republike Hrvatske-antiteroristička jedinica Lučko. *Kondicijski trening*, 9(1), 59-70.  
<https://www.croris.hr/crosbi/publikacija/prilog-casopis/174446>
- 30) Siboni, A. (2015). *Krav Maga - Easy and quick guide to self - defense*. USA: Amazon Digital Services LLC.

- 31) Stanislas, P. (2014). *International perspectives on police education and training*. London: Routlage.
- 32) Sung-jin, J., Jung-hwan, P., & Nam-min, C. (2016). Republic of KOREA Police Arrest and Self-Defense MARTIAL ARTS Principles and System Review. *International Journal of Martial Arts*, 1(2), 22-26.  
<https://www.dbpia.co.kr/Journal/articleDetail?nodeId=NODE11388558>
- 33) Waters, J. A., & Ussery, W. (2007). Police stress: History, contributing factors, symptoms, and interventions. *Policing: an international journal of police strategies & management*, 30(2), 169-188.  
<https://doi.org/10.1108/13639510710753199>
- 34) Wolf, R., Mesloh, C., Henych, M., & Thompson, L. F. (2009). Police use of force and the cumulative force factor. *Policing: an international journal of police strategies & management*, 32(4), 739-757.  
<https://doi.org/10.1108/13639510911000795>