

الجمهورية العربية السورية

جامعة حماة

كلية التربية الرياضية

السنة الثالثة

الفصل الثاني

القسم النظري

المصارعة



اعداد الاستاذ : علي هجيج

العام الدراسي : ٢٠١٨ - ٢٠١٩

مفهوم الإحماء :

يعتمد انقباض العضلات فى الجنس البشرى على درجة الحرارة، وانخفاض درجة حرارة العضلات أقل من الدرجة الطبيعية تقلل من فاعلية العضلات. ومن جهة أخرى ترتفع درجة حرارة العضلة أثناء النشاط الجسمانى. وهو ما يلقي الضوء على أهمية أداء الإحماء قبل السباقات والمباريات الرياضية.

وللحصول على الأداء الجيد والمستوى الأحسن لا يمكن التغاضى عن عملية الإحماء.

وتهدف عملية الإحماء إلى إعداد الفرد قبل بدء العمل البدنى العنيف سواء فى التدريب أو فى المباريات أو فى السباقات لضمان تهيئة أجهزته الحيوية وعضلاته ومفاصله بطريقة منظمة وتدرجية إلى القدر المناسب لتحمل أعباء الحمل المطلوب فى الجزء الرئيسى من التدريب مع حمايته من الإصابات فى نفس الوقت.

تعريف الإحماء :

هو تلك المجموعات المنتقاة من التمرينات البدنية الخاصة التى يؤديها اللاعبون بمعرفة تامة للهدف المراد تحقيقه و التى تعد الجسم للعمل المقبل سواء فى التدريب أو المباراة أو فى المسابقة .

أهداف الإحماء :

- العمل على اكتساب العضلات الاسترخاء والمطاطية اللازمة.
- العمل على زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة كمية ما يدفع من الدم فى كل ضربة.
- العمل على اتساع الأوعية الدموية.
- العمل على زيادة سرعة التهوية وذلك بزيادة كمية الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس أسرع وأعمق.
- العمل على رفع درجة حرارة الجسم.
- محاولة الوصول لأقصى قدرة استجابيه لرد الفعل.
- الإعداد والتهيئة للمهارات الحركية الخاصة.
- الاستثارة الانفعالية الايجابية لممارسة التدريب أو الاشتراك فى المنافسة.
- محاولة خلق أقصى استعداد نفسى للتدريب أو الاشتراك فى المنافسة.

فوائد الإحماء :

- ١- يرفع من الامكانيات الوظيفية والفيزيولوجية للاعب.

٢- يعد اللاعب للعمل المقبل.

٣- يهيئ الظروف المناسبة لتحقيق أقصى حد للمقدرة على العمل البدني والحركي.

٤ - تهيئة العضلات للعمل بارتفاع درجة حرارة الجسم وذلك يؤدي إلى اتساع الشعيرات الدموية، وذلك يسرع من تبادل السكر والمواد الأخرى اللازمة للعضلة لإنتاج طاقة بصورة أفضل.

٥ - الإعداد النفسي للاعب للاندماج في النشاط.

فيزيولوجية الإحماء :

الإحماء عملية فيزيولوجية تؤثر على الأجهزة الحيوية بالجسم ليتمكن الفرد من القيام بعمل رياضي ناجح ... وعلى سبيل المثال الطبيب و العالم المسلم ابن سينا الذي كتب عن المصارعة في كتاب القانون في الطب تحت مسمى (الباطشة).

و يذكر ان المصارعة من الالعب التي تحتوي على العديد من المهارات سواء الهجومية او الدفاعية و هي عبارة عن مناظرة بين فردين يحاول كل منهما تحقيق السيطرة و الفوز على الاخر من خلال استخدام مختلف المسكات و الرميات التي تهدف الى تحقيق لمسة الكتفين او تسجيل النقاط في اطار القواعد و القوانين الدولية .

تصنيف المدارس العالمية في المصارعة :

١-المدرسة الامريكية:

وهي اشهر مدارس المصارعة وتعتمد المدرسة الامريكية على القوة العضلية اضافة

السرعة والتكنيك العالي ومن اشهر مصارعي المدرسة الامريكية: كيلر كوالسكي-

ريك فلير -بوبي ريجز

٢ - المدرسة الكندية:

تعتبر المدرسة الكندية الثانية في الشهرة بعد المدرسة الامريكية وتشبه المدرسة

الكندية نظيرتها الامريكية في كثير من الفنيات ولكن يتم التركيز فيها فن

الاستسلامي ومن اشهر مصارعي المدرسة الكندية:ستو هرت-بريت هارت

٣-المدرسة المكسيكية:

تعتبر المدرسة المكسيكية واحدة من افضل مدارس المصارعة ومصارعي المكسيك

هم من اختراع اسلوب القتال الطائر ويضاف الى رصيدهم ايضا استخدام القتال

بالأقنعة . وتعتمد المصارعة المكسيكية على الخفة والسرعة والمرونة.

٤-المدرسة اليابانية:

المدرسة اليابانية واحدة من المدارس الضئيلة الشهرة ويعزو السبب الى ذلك الى انغلاقها على نفسها رغم قوتها وعدم قدرة مصارعيها المحترفين في الخارج على منافسة نظيرتها واثبات وجودهم ويوجد اتحاد خاص في اليابان يهتم بشؤون هذا الفن وتعتمد المصارعة على الخشونة والسرعة بالاضافة الى استعمالها قليل من حركات الجودو.

٥-المدرسة البرازيلية(غريسي بارا):

لا تعتبر المدرسة البرازيلية من المدارس الشهيرة او تمتلك شعبية واسعة رغم ذلك فهي تمتلك مصارعين ممتازين واكفاء ومدربين على مستوى عالي من الكفاءة وتعتمد المدرسة البرازيلية على القتال الارضي والاستسلامي اضافة الى فنيات الخنق والكسر ومن اشهر مصارعي المدرسة البرازيلية ريكسون-وليد اسماعيل .

٦-المدرسة الرومانية او الكلاسيكية:

تعتبر المدرسة الرومانية واحدة من مدارس المصارعة في العالم واعنفها وكانت تقام لها مهرجانات في روما القديمة ودخلت المصارعة الرومانية الى الالعب الاولمبية

وما زالت مستمرة الى يومنا هذا حتى تقلد لها ميداليات واوزان مختلفة لكل مصارع وتعتمد المدرسة الرومانية على القوة والخشونة واللياقة البدنية العالية .

المهارات الأساسية في رياضة المصارعة :

المهارة : هي القدرة على القيام بعمل ما بشكل يتسم بالدقة والسهولة والسيطرة و الاقتصاد فيما يبذله الفرد من جهد .

و ان الإتقان التام للمهارة الحركية يتأسس عليه الوصول لأعلي المستويات الرياضية عنهما بلغ مستوى الصفات البدنية للمصارع وهما ما أتصف به من سمات خلقية وإرادية فانه لن يحقق النتائج المطلوبة منه مالم يرتبط ذلك بالإتقان التام لكافة الحركات الفنية للمصارعة .

و ايضا ان الإعداد المهارى للمصارعة يهدف الى إتقان المصارع للمهارات الأساسية والحركات التي يتناسب مع قدراته واستعداداته البدنية والوظيفية بحيث يكون قادرا على تنفيذها بنجاح تحت الظروف المتغيرة للمباراة.

ويتفق معظم الخبراء في مجال المصارعة على تقسيم مهارات المصارعة الى سبع مهارات أساسية تبعا لتصنيف الاتحاد الأمريكي للمصارعة ويؤيده الاتحاد المصري

حيث يحتوى على :

Bosition of body - وضع الجسم

تحركات المصارع Motion

تغيير مستوى الجسم Changing

Diving and penetration - الغطس والاختراق

الرفع لأعلى Lifting up

الخطو خلفاً Back step

Back arching - التقوس خلفاً

وتستخدم المهارات السبع الأساسية كإطار عام لتعليم وتدريب المصارعة بهدف تحسين قدرات اللاعب البدنية والوظيفية والفنية ووضعه على سلم الإنجاز والبطولة.

تقسيم حركات المصارعة من حيث المبادئ الأساسية :

١ - وقفة الاستعداد

- وقفة الاستعداد المربعة ويفضل استخدامها في المصارعة الحرة.
- وقفة الاستعداد النموذجية وتفضل استخدامها في المصارعة الرومانية .

٢ - مستوى الوقفة (مستوى الجسم)

- المستوى العالي .
- المستوى المتوسط .
- المستوى المنخفض .

٣ - التحرك على البساط

- التحرك للأمام .
- للجانب الأيمن .
- للجانب الأيسر .
- للخلف .
- بالدوران .
- تحركات مائلة (أماما -خلف -يمين -يسار).

٤ - أنواع الالتحام

- الالتحام المفتوح .
- الالتحام المغلق .

٥ - المسكات

- مسكات بالذرعين (اليدين) .

- مسكات بالذراع .

- مسكات بالتطويق .

- المسكات العكسية أو المقلوبة .

أن أهمية دراسة أنماط الأجسام تتمثل في الآتي:-

١- النمط المباشر يمثل خامة مبشرة قبل عملية التدريب .. ويقول كاربوفيتش

" " " Karpovich ليس هناك مدرس أو مدرب عاقل يحاول أن يخرج بطلاً من

مجرد أي جسم .. وسوف لا تحول أية كمية تدريب الشخص سميك المقعدة إلى

بطل في العدو في ألعاب القوي .

لذلك .. فإن دراسة أنماط الأجسام تمهد لإختيار أنسب الأنماط لأنسب الأنشطة

الرياضية، وهي بذلك تهئ مناخاً لبداية طيبة.

٢- أظهرت البحوث أن هناك ارتباطاً بين بناء البدن Body Build و

الاستعدادات البدنية . لذلك فإن التربية الرياضية العملية يجب أن تأخذ في

الاعتبار إمكانات وحدود التقدم البدني

٣- من الدوافع الهامة لدراسة أنماط الأجسام ما توصل إليه من علاقة بين تكوين

الجسم والتصرف الظاهري له ، فنجد في الأدب تشارلز ديكنز وشكسبير .. عندما

يصفان شخصاً له بناء جسمي معين فإنهما يكادان يتفقان في وصف تصرفات هذا

الشخص ، ولقد أيدت ذلك الدراسات الحديثة عندما ربطت بين أنماط الأبدان

والشخصية والسلوك ، و لاشك أن الفرد بإمكانات جسمه يعطي انطباعاً مبدئياً لدي

الأخرين إلي أن يثبت ذلك أو عكسه.

٤- تساعد أنماط الأجسام علي تحديد ألوان النشاط البدني التي تتناسب مع كل

نمط ، كما أنها تساعد علي تحديد الأجسام والأنماط المناسبة لكل نشاط.

٥- تساعد دراسة أنماط الأجسام علي التعرف علي نواحي القوة والضعف "البدني

والنفسي والصحي" ، كما تساعد في التعرف علي التشوهات البدنية الناجمة عن كل

نمط ، وهي بذلك تُسهم في وضع البرامج والخطط المناسبة للعلاج.

٦- الاستفادة بدراسة أنماط الأجسام في تصميم المعدات بهدف الاستعمال

الشخصي المريح في الرياضة والطب والتجارة والعسكرية والصناعة.

الأنماط الجسمية ومستوى الأداء في الأنشطة الرياضية :

أن مقاييس جسم اللاعب وصفاته البدنية تؤثر في طريقة أداء مهارة معينة بدرجات متفاوتة فلاعب المصارعة يؤدي حركات المصارعة باستخدام جسمه لتحقيق هدف الحركة، ولذا فإن شكل الجسم ومقاييسه وخصائصه تؤثر في طريقة أدائه الفردية وفي مستوى الأداء ومدى نجاحه في تطبيق طرق الأداء الفنية وتحقيق هدف الحركة العام .

أن العلاقة أكيدة بين البناء Structure والوظيفة Function لذا فقد اهتم الباحثون في مجال التربية الرياضية ببحث الخصائص المورفولوجية للرياضيين باعتبارها أساساً هاماً لمستوى الأداء الحركي وإمكانية التفوق الرياضي، وتعتبر طريقة تقويم الأنماط الجسمية من الطرق المناسبة لوصف الخصائص المورفولوجية للرياضيين.

و يذكر أن الرياضيين المتفوقين في أنشطة رياضية معينة يتشابهون إلى درجة كبيرة في أنماط أجسامهم وكلما ارتفع مستوى قدراتهم ازدادت درجة التشابه.

و أن البناء الوراثي يؤثر في إمكانية أداء الأنشطة الرياضية المختلفة بينما البناء الجسمي يتأثر بممارسة الأنشطة العنيفة.

و أن النمط الجسمي أحد العوامل المؤثرة في مستوى أداء ممارسة العديد من الأنشطة الرياضية ولهذا فقد حظي مجال أنماط الأجسام باهتمام كبير في مختلف الأنشطة الرياضية.

ويؤكد ذلك بأن هناك علاقة ايجابية بين الأنماط الجسمية والقدرات الحركية ، كما أن الأداء الحركي غالبا ما يكون تعبيراً ديناميكياً لتقييم شكل جسم الفرد).

كما أن النمط الجسماني يعتبر بمثابة الصلاحيات الأساسية للوصول بالفرد الى المستويات الرياضية العالية كما أن له تأثير في إظهار القوة العضلية والسرعة والتحمل وكذا كفاءة الفرد البدنية.

المرونة في رياضة المصارعة

١ - مفهوم المرونة وأهميتها

تعد المرونة من العناصر المهمة والحيوية في أداء المهارات الرياضية ، ونقصد بالمرونة (أقصى مدى حركي ممكن لمفصل معين) ^(١) ، وهي بذلك تعد مفتاح نجاح الأداء ، بل يعتمد عليها الأداء وخاصة للمهارات التي فيها استعمال حركي واسع للمفاصل ، وليس هذا فحسب لان المرونة يمكن ان تلعب دوراً مهماً في ^(٢) :-

- تعلم نوع المهارة المركزة.
- الوقاية من الإصابة.

- عند تطوير قابلية القوة والسرعة والتحمل والرشاقة.

و اننا نعتقد بان افتقار المصارع الى المرونة الخاصة سوف لا يمكنه من اداء هذه المهارات او فشله في ادائها وبالتالي خسارته للكثير من النقاط ، بل قد ينسحب على باقي الصفات البدنية الاخرى كالقوة والسرعة والرشاقة.

٢- أهمية المرونة في لعبة المصارعة

تشكل المرونة ركنا اساسيا في لعبة المصارعة كون مهاراتها (مسكاتها) تتطلب مدى واسع وانسيابية وجمالية بالأداء وهي صفات (لا يمكن ان تتوفر في أي حركة مالم تكن هناك مرونة عالية بمفاصل الجسم ومطاطية بالرباطات والالياف عند اداء الحركة او المسكة المطلوبة) (١)

ان المهارة في المصارعة تحتاج الى التكامل البدني والمهاري ولهذا فان على المدرب مراعاة اعطاء المرونة جنبا الى جنب مع باقي الصفات البدنية الاخرى مثل القوة والسرعة حتى يأتي البناء والاعداد متكاملا وصحيا .

ان اهمية المرونة في لعبة المصارعة تتجلى عبر النقاط الاتية (٢):-

١. تعمل مع الصفات البدنية الاخرى على اعداد المصارع بدنيا وحركيا .
٢. تعمل على سرعة اكتساب واتقان الاداء للمهارات (المسكات)
٣. تساعد على تفادي الاصابات والاقلال منها مثل (الخلع او الفتح)
٤. تساعد على تاخير ظهور التعب عند الحركة بدون تقلصات.
٥. تسهم بمقدرة كبيرة على اداء الحركات بصورة انسيابية ومؤثرة.
٦. تساهم في تطوير السمات الارادية للمصارع كالجرأة والشجاعة والثقة بالنفس.

ومن خلال هذه الأهمية يجدر بالمعنيين في لعبة المصارعة وضع المناهج العلمية لتطوير المرونة الخاصة عند المصارعين حتى يمكن ان تسليح المصارع بالمستلزمات الأساسية لنجاح أدائه وبالتالي عدم ضياع الجهد والمال مما يعني فشل العملية التدريبية.

مميزات التكنيك في المصارعة

التكنيك : هو مجموعة خاصة من الحركات المترامنة والمتتالية التي تهدف لتنظيم التفاعل بين القوة الذاتية للرياضي والقوة المؤثرة عليه والاستفادة من هذه القوى استفادة كاملة وفعاله في سبيل الهدف الرياضي المنشود اليه و تتحدد فعالية التكنيك بثباته في وجه مقاومة الخصم .

مميزات التكنيك :

١- متنوع عدد المسكات في كلتا المصارعتين الحرة والرومانية (١٠٠) مسكة إضافة إلى وضعيات و حركات دفاعية و أنواع للقبض - يجب أن يعرف المصارع عند وصوله إلى مرحلة تدريب الأبطال كل المسكات (١٥) مسكة إتقاناً جيداً وثابتاً يستخدمونها بنجاح مع الحركات وتحليلات المسكات اللازمة ويختص المصارع من (٣ - ٦) مسكات من أصل (١٥) مسكة أما بقية المسكات (١٠ - ١٢) مسكة تستخدم كوسائل إستراتيجية في المباراة مع الخصوم الأقوياء.

٢ - دقة الأداء التكنيكي : يجب تنمية الأداء التكنيكي بصورة دقيقة والاقتصاد في الجهد المبذول لأن قدرات المصارع على الأداء الدقيق للمهارات التكنيكية يعتبر شرطاً أساسياً لتنوع هذه المهارات بشكل فعال.

وتحدد دقة الأداء التكنيكي بـ :

- ١ - توافق دفعات القوة الجزئية عند تأدية الحركات.
- ٢- ضبط القوة في المراحل الحاسمة للسير الحركي.
- ٣- قابلية التكنيك للتعديل والتغيير : يطلق على المهارات الفنية في المصارعة مصطلح (المهارات التكنيكية والتكتيكية) وتنقسم هذه المهارات إلى حركات هجومية وحركات دفاعية و حركات الهجوم المعاكس أهمها الحركات الهجومية كما يمكن للمصارع الذي يتقن التكنيك بصورة متنوعة أن يغير التكنيك بصورة هادفة لخلق وضعاً مناسباً للبدء بتنفيذ مسكته.

أنواع المهارات التكنيكية

١- حركات اللف : هي مجموعة من الحركات المستخدمة في الصراع على الأرض بغرض الهجوم من المصارع الأعلى أو بغرض الهجوم من المصارع الأسفل للتخلص من التثبيت في وضعية الجسر أو وضعية الإستلقاء دون رفعه عن البساط تماما.

-اتجاه تنفيذ حركة اللف :

- أ - للأمام (نصف مفتاح للأمام) و تشبيك اليدين و اللف للأمام.
 - ب - للخلف (نصف مفتاح للخلف).
 - ج - لجانب الخصم القريب من المهاجم و باختصار (الجانب القريب) د - لجانب الخصم البعيد عن المهاجم و باختصار (الجانب البعيد) حركة شد الذراع.
- ٢ - حركات التقلب : يستخدمها المصارع الأسفل في المصارعة على الأرض لتحويل المصارع الأعلى إلى الوضعية السفلى بحيث يحصل على نقطة إضافية إلى خلق الظروف الملائمة للقيام بالهجوم .

- تنفذ حركات التقلب : من قبل المصارع الأسفل للإتجاهين التاليين :

- أ - الجانب القريب مثل (حركة التخلص من اليد المشبوكة خلفا)
 - ب - الجانب البعيد : مثل (حركة التقلب مع قبض الذراع)
- ٣ - حركات الإنزال : من خلال حركات الإنزال يسحب المصارع المهاجم خصمه من وضعية الوقوف إلى وضعية الجلوس أو وضعية الإنبطاح أو الجسر أو الاستلقاء دون رفعه عن البساط.

- وتنفذ حركات الإنزال للاتجاهات التالية :

- أ - للأمام مثل (حركة الإنزال من الرأس).
 - ب - للخلف ، مثل (حركة الإنزال للخلف من الخصر).
 - ج - للجانب ، مثل (حركة الإنزال للجانب مع عتلة الذراع)
- حركات الرمي : تستخدم في الصراع على الأرض و الصراع وقوفا على السواء حيث يرتفع الخصم عن البساط تماما لينزل إلى وضعية الجلوس أو الإنبطاح أو الجسر أو الإستلقاء .

وتنفذ حركات الرمي للاتجاهات التالية :

- أ - للأمام مثل (حركة الرمي من فوق الكتف) أو (الرمي من فوق الخصر).
- ب - للخلف مثل (حركة الرمي من فوق الخصر).
- ج - للجانب مثل (حركة الرمي مع لف الذراع) أو (الرمي مع تشبيك الرأس تحت إبط الخصم .

الإستراتيجية والتكنيك

- **الاستراتيجية :** هي عبارة عن مجموع القدرات التي تحدد للمصارع قبل المباراة ونوع التصرف المطلوب منه في هذه المباراة.

- **أنواع الاستراتيجية :**

- ١ - الخطة الإستراتيجية لإعداد المصارع
 - ٢ - الخطة الإستراتيجية لدورة من المباريات
 - ٣ - الخطة الاستراتيجية لمباراة معينة من أجل دقة التحليل وتحديد الأهداف المستقبلية .
- إن الاستراتيجية مبنية على تحليل نقاط القوة والضعف للخصم بما يلائم الوضع . ويتم تحديد الخطة الاستراتيجية بالاتفاق بين المدرب والمصارع قبل المباراة بوقت كاف وبصورة واقعية و يخدم التدريب في الفترة قبل المباراة مباشرة صقل نوعية التنفيذ لهذه الخطة الاستراتيجية.

- **الفرق بين الاستراتيجية والتكنيك :**

- الفرق هو أن المسائل الاستراتيجية تعالج قبل المباراة من خلال اتخاذ القرارات الملائمة ، بينما يتلخص التكنيك في تطبيق العناصر الاستراتيجية الأساسية بما يناسب حالات المباراة.
- لذلك يمكننا القول بأن التكنيك هو الناحية التنفيذية للإستراتيجية في واقع الصراع بحيث يتضمن التكنيك كل المهام المترتبة على المصارع تنفيذاً للخطة القتالية الاستراتيجية بصورة مثلى.

أوضاع جسم المصارع

١- معتدلا : وذلك عند سحب ذراع الخصم للأعلى تمهيدا لحركة الرمي من فوق الصدر على سبيل المال.

٢- منحنيا : عند تنفيذ حركة الرمي من فوق الخصر مثلا.

٣- منتشيا : وذلك عند قبض مفصل القدم في المصارعة الحرة.

وضع القدمين :

١ - يمكن أن يقف المهاجم بالخطوة مع تقديم القدم الأيسر أو الأيمن للأمام أو الوقوف فتحا.

٢ - يمكن أن يكون وضع قدمي المصارع موافقا أو معاكسا لوضع قدمي الخصم ويكون الوضع موافقا إذا قدم كلا المنافسين نفس القدم أو إذا وقفا فتحا القدمين جانبا وفي غير هذه الحالات يكون الوضع معاكسا .

- طرق القبض :

يقبض في الصراع على الأرض:

١ - طرف الخصم القريب من المهاجم (اللف للتخلص من اليد المشبوكة) .

٢ - طرف الخصم البعيد من المهاجم (اللف بشد الذراعين) .

وينفذ المهاجم مسكاته بيده القريبة من الخصم أو بيده البعيدة عن الخصم في الصراع الأرضي.

أما في الصراع وقوفا فيمكن قبض الطرف المماثل للخصم أو الطرف غير المماثل للخصم.

ويمكن تنفيذ المسكة :

١ - أن يقبض بطرف واحد فقد أو بأكثر من طرف من أطراف جسم الخصم بآن واحد .

٢ - بطرف من أطراف جسم الخصم باليدين معا لتنفيذ مثلا : الرمي من فوق الكتف والرمي مع لف الذراع.

٣ - أن يضم طرف ، أو أكثر من طرف أو جزء من جسم خصمه ويمكن للمتقدم أن يقبض الخصم من الأمام والخلف والجانب.

التكتيك

- إن تطور الأداء في المصارعة مرتبط بتطور التكتيك ارتباطا وثيقا نظرا لأن التكتيك أحد العوامل المحددة لمستوى أداء المصارع وتزداد أهميته باستمرار. و مغذى التكتيك كامن في التنازل عن الهدف المنشود تنازلا مؤقتا والسعي لتحقيق هدف ثانوي لخلق المنطلق في سبيل تحقيق الهدف الأساسي وهنا نلاحظ ،حالتين للتكتيك

أ - التكتيك الخاص لتنفيذ الحركات التكتيكية.

ب - التفكير التكتيكي :

أولا : التكتيك الخاص لتنفيذ الحركات التكتيكية ويتكون من ثلاث مكونات هي :

١ - التكتيك الخاص بالتمهيد للهجوم.

٢ - التكتيك الخاص لتنفيذ الهجوم ومتابعته.

٣ - التكتيك الخاص للدفاع والهجوم المعاكس

- في المنازلة يتوقف المستوى التكتيكي للمصارع أساسا على مستواه التكنيكي و تنفيذ المهارات التكنيكية على ضوء المهارات وتأديتها بدقة عالية.

- التكتيك الخاص للدفاع والهجوم المعاكس :

يمكن للمصارع أن يدافع عن نفسه من خلال الحيلولة دون تنفيذ خصمه للهجوم أو أن يبادر للهجوم المعاكس ، غير أن المهاجم كثيرا ما يتمكن من استغلال حركات الدفاع والهجوم المعاكس لمتابعة الهجوم.

- الربط بين عناصر التكتيك لتكوين الحركات المترابطة والحركات المركبة.

- إن إستغلال المهاجم حركة الخصم الدفاعية لمتابعة الهجوم بواسطة حركة الرمي (الرمي من فوق الخصر) ويطلق على مجموع مثل هذه التحركات المتضمنة (التمهيد للهجوم و محاولة تنفيذ المسكة و متابعة الهجوم).

- إن مصطلح (التحركات المترابطة) ليس عدد مكونات مثل هذه التحركات بصورتها المتكاملة من أجل أن يتمكن المصارع من تنويع تصرفه التكتيكي و يطلق على مهارة تكنيكية معينة مع مجموع الإمكانيات المتوفرة للتمهيد والمتابعة مصطلح (

مهارة مركبة) أو (مهارة متكاملة) وهي مهارة حركية تخصصية إذا تخصص المصارع فيها.

استغلال الفرص المتاحة في تنفيذ حركة معينة

- إن استغلال الفرص المتاحة خلال المباراة من باب الصدفة لتنفيذ مسكة معينة يشترط وجود خبرة حركية واسعة والقدرة على احتساب الاحتمالات (الموقع الحركي بناء على هذه الحركة) وسرعة رد الفعل والقدرة على تنويع و تعديل وتغيير المهارات التكتيكية المتقنة بما يناسب واقع المباراة.
- إن المصارع الذي لا يجيد هذا النوع من التكتيك يظل في موقف سلبي خلافا لاتجاه وتطور المصارعة عالميا المتمثل في كثرة التحرك و تفضيل الأسلوب الهجومي.

- هناك عدة حالات يمكن إستغلالها أثناء المباراة :

- ١ - في بداية المباراة حيث لم يتكيف الخصم مع ظروف المباراة بعد ٢ - عند حافة البساط اذا لم يوقف الحكم الصراع وإنما يخفف الخصم قبضته.
- ٣ - بعد إشارة الحكم إلى إستئناف الصراع مباشرة والخصم لم يركز اهتمامه التام على الصراع.
- ٤ - عند إخفاق الخصم في تنفيذ حركات تكتيكية و تكتيكية معينة مثل عدم ثبات التوازن أو الإكثار من الضغط المضاد.
- ٥ - بعد الاختتام الناجح للهجوم مباشرة و الخصم لم يعد الى حالة الانتهاء التام .
- ٦ - عند عودة المصارعين إلى وضعية الوقوف بعد سقوطهما على الأرض.
- ٧ - خلق الظروف المناسبة لتنفيذ حركة معينة بصورة هادفة.
- يجب تربية وإعداد المصارع على أساس عدم إنتظاره إلى أن تطرأ على المصارع الظروف المناسبة لتنفيذ المسكة ولكن يجب أن يتعلم المصارع أن يخلق هذه الظروف بنفسه من خلال تحركات هجومية ممهدة للهجوم الأساسي ويميز به نوعين أساسيين للتحركات الممهدة هما المراوغة والخداع.
- وبفضل أسلوب الإرهاق و الاستنزاف مع الخصم يلاحظ فيه نقص من حيث مطولة القوة وقدرة التحمل.

- كل هذا من أجل تنفيذ مسكة معينة من خلال جعل الخصم يرد على المراوغة والخداع في حركة هجومية و دفاعية غير صالحة.

الخداع

أنواع الخداع :

- ١ - حركة خادعة.
- ٢ - إيقاف وحصر الخصم.
- ٣ - إغراء الخصم بالمبادأة.
- ٤ - الخداع بالتركيز على جانب واحد فقط.
- ٥ - الخداع بهجمات صورة شكلية.
- ٦ - إنتظار الحركة الأساسية كأنها خداع.
- **الحركة الخادعة :** تستخدم لإخلال توازن الخصم من خلال الضغط و السحب للجانب و الدفع أو الشد المفاجئ و سحب الخصم للأعلى أو الضغط عليه للأسفل. وبالمقابل سيحاول الخصم قدر المستطاع أن يحافظ على جسمه من خلال ردود فعل مناسبة على التوازن إلا أن رد الفعل هذا مقصود من قبل المهاجم الذي يستغله تمهيدا لتنفيذ المسكة.
- و يتعلق نجاح الحركات الخادعة بقدرة الخصم على حفظ التوازن وسرعة إستعادته لحالة التوازن اليد من جهة و بمقدار القوة التي يستعملها المهاجم لإخلال التوازن من جهة أخرى.

تنظيم التدريب الخاص لتنمية القدرات التوافقية

يتصف التدريب لتنمية القدرات التوافقية بما يلي :

- أ - تنوع الحركات المستخدمة لتنمية قدرة من القدرات التوافقية.
- ب - ربط متطلبات التوافق الحركي من خلال الإجراءات التالية.
- ١ - تغيير وتنويع طريقة التنفيذ.
- ٢ - تنوع التنبيهات والإشارات.

- ٣ - تنفيذ مهارات حركية مترابطة.
- ٤ - تغيير ظروف التنفيذ.
- ٥ - تأدية الحركات بعد القيام بأعمال متعبة .
- ٦ - تأدية الحركات في وقت ضيق.
- ٧ - تكرار التمارين مرات قليلة.
- تنمية القدرات التوافقية بشكل عام.
- تنمية قدرة الرياضي على إستقبال ومعالجة المعلومات عن :
- أ - الوضع المتغير لجسمه.
- ب - عن الأشياء المتحركة والأوضاع المتغيرة للأشخاص الآخرين (الزملاء والخصوم) بشكل صحيح وبالتالي تزداد المستقبلات البصرية والمستقبلات للتنبيهات الخاصة بتغير السرعة والإتجاه ووضع الجسم ويتحسن التوافق بين منطقة وأخرى للجهاز العصبي المركزي من جهة وبين هذه المناطق والعضلات من جهة أخرى.

إستعمالات التدريب الدائري

- ١ - لتحسين التحمل
- ٢ - تحمل القوة
- ٣ - تحمل السرعة
- ٤ - لتثبيت بعض المهارات التقنية
- ٥ - تحسين الإرادة الخاصة بالتحمل
- ٦ - تستعمل بعض أشكال الدارة للإختبار
- التغذية والاستطاعة في المصارعة :
- يتكون الغذاء الأساسي من :
- ١ - الكربوهيدرات
- ٢ - البروتينات
- ٣ - الدهون
- ٤ - الفيتامينات

٥ - الأملاح

٦ - الماء

- ويؤدي الاستمرار في نقص الماء إلى :

١ - انخفاض الاستطاعة البدنية.

٢ - تركيز الدم.

٣- إجهاد القلب.

٤ - اضطرابات تنظيم درجة الحرارة.

٥ - تتأثر العضاريف والأربطة والأوتار.

- **تخفيف الوزن :**

يجب أن يكون المصارع فوق (٢٠) سنة من عمره وأن لا يتأثر مستوى استطاعة

المصارع وعدم تعرضه لمشاكل صحية لذا يجب مراعاة المبادئ التالية :

١ - أن لا يتجاوز وزن نسبة التخفيض (٨ %) من وزن الجسم لمنع انخفاض الاستطاعة.

٢ - يجب أن تجري عملية التخفيف بصورة تدريجية لعدة أسابيع.

٣ - لا يجوز تخفيف الوزن من خلال التقليل من كمية الطعام ولكن من خلال الطاقة ونسبة منخفضة من الدهون و الكربوهيدرات.

٤ - لا يجوز التقليل من السوائل إلا بشكل محدود.

٥ - يجب سد الحاجة من الفيتامينات و الأملاح.

٦ - لا يجوز تناول أدوية مساعدة على تخفيف الوزن (لازكس).

أنواع المصارعة

(الفرق بين المصارعة الحرة والمصارعة الرومانية)

- **المصارعة الحرة :** يسمح للمصارع باستخدام الرجل ومسك سيقان المنافس

وإستخدام الأرجل بفاعلية عند تنفيذ الحركات والخطفات .

المصارعة الرومانية : يمنع نهائيا مسك المصارع المنافس من تحت حزام الوسط

وكذلك من استخدام الأرجل .

الأوزان :

الناشئين	الشباب	الكبار
39-42 كج	50 كج	55 كج
46 كج	55 كج	60 كج
50 كج	60 كج	66 كج
54 كج	66 كج	74 كج
58 كج	74 كج	84 كج
63 كج	84 كج	96 كج
69 كج	96 كج	120 كج
76 كج	120 كج	
76 كج		
85 كج		
85-100 كجم		

المسابقات الدولية

مسابقات أقليمية - بطولات العالم - بطولات قارية - بطولات العالم - كئوس قارية
- كئوس عالم - العاب أولومبية - مباريات تحدي - مباريات الاساتذة - مهرجان
الجائزة الكبرى للاتحاد الدولي - مباريات النجوم المختارين.

ملابس المصارع :

١- مايوه (احمر أو ازرق)

٢- واق ركبة

٣-واق رأس

٤-حذاء بدون نعل

*البساط *the mat* :

البساط :

ينقسم البساط الي مسطح الصراع المركزي ثم المنطقة السلبية ثم مسطح الوقاية ثم المنطقة الحرة.

و البساط قطرة ٩متر ودائرة بدء المصارعة ١متر ومسطح الصراع ٧متر ومسطح الوقاية ١٥٠-٢٠سم

المسكات الممنوعة :

مسك الذراع - لي الذراع - مسك الرأس أو الرقبة بكلتا الذراعين - مسك الرقبة لوحدها .

الحكام :

ان فريق التحكيم مؤلف من الحكم، والقاضي، رئيس حصير والمفتش والمراقب المالي.

تعتبر المباراة التي يديرها الحكم البساط، و يكون هو المسؤول

عن حفظ النظام على البساط، من اجل توفير الحماية للمصارعون من أي اجراءات غير رياضية، او غير اخلاقية و لحفظ القواعد والانظمه واحترام الروح الرياضية عموما فان حكمالبساط له الحق في اشارة بداية ونهاية اي مباراة وتخصص النقاط حسب تقديره الفني للحركة ليقوم الحكم القاضي بتأييده و في حالة اختلاف حكم البساط و القاضي هنا يتدخل رئيس البساط بتأييد احد الحكمين

لمنح النقاط للاعب المستفيد ومن ثم يسجل النقاط بما يعني بانه لا يمكن حسب النقاط الا بعد موافقة حكمن من اصل ثلاث حكام يقومون بادارة المباراة و في حالة الاختلاف بالراي هنا يتدخل الحكم الرابع و هو الحكم المراقب لمنح النقاط حسب ما يوصي به .

المباراة :

أثناء المباراة

يمنع المصارعين ارتداء النظارات، والساعات والخواتم والسلاسل وغيرها من الاشياء

التي يمكن ان تسبب الضرر لخصومهم.

و كذلك يجب على المصارعين تقليل الاضافر كما يمنع الضرب و العض و القرص و الخنق او أي اجراء او عنف يؤدي الى اصابة الخصم او السلوك غير الرياضي او الاحتجاج على الحكم او المعارضة فيكون عقوبتهم صارمة . تعتبر المباراة و نهايتها اما بالتفوق الفني بالنقاط أو تثبيت الكتفين على البساط

ويكون التأييد من القاضي او رئيس البساط لإنهاء المباراة و من ثم يقوم حكم

البساط بالضرب بيده على البساط بعد التأييد وتنتهى المباراة بغض النظر عن انتهاء

او عدم انتهاء الوقت للمباراة ، كما يمكن انهاء المباراة بالتفوق الفني وهو فارق ٦

نقاط على الخصم ، ثم يقوم بأعلان لون الفائز من قبل رئيس وحكم البساط بعد

مراجعة النقاط ، وكذلك تنهى المباراة بأصابة الخصم وعدم مقدرة اكمال المباراه او استغاثة من قبل احد اللاعبين .

***م/ ٩ في duration**

المباراة تتكون من ثلاثة جولات بواقع دقيقتان للجولة الواحدة، وتنقسم الجولة إلى دقيقة لعب في وضع الصراع العلوي، ودقيقة لعب في وضع الصراع السفلي بحيث يكون لكل لاعب ٣٠ ثانية يكون فيها هو اللاعب المهاجم العلوي. وتكون هناك فترات راحة بينية بين الجولات مدة كل واحدة ٣٠ ثانية، ويمكن للمباراة أن تتوقف في حالات الإصابة أو سوء السلوك. ولا تحتسب الحركة المخطوفة التي تم تنفيذها مع انطلاق صفارة الحكم لنهاية الجولة.

*** (م/ ٩ في start of bout**

يتم النداء على المصارعين بصوت عالي وواضح في بداية كل مباراة، وكل لاعب لا يتواجد بعد النداء على اسمه يعتبر مهزوما بالكنتف ويستبعد من المسابقة، ويجوز منح اللاعب مهلة من الوقت مدتها ٣ دقائق في حالة وجود عذر مقبول، ويكون ذلك في المباراة الأولى في الدور الأول فقط. وفي الأدوار التالية من المسابقة، يجب النداء على اللاعبين ثلاثة مرات يفصل بين كل منها ٣٠ ثانية وإذا لم يتواجد اللاعب، ويصعد على البساط بعد النداء الثالث يشطب ويستبعد من المسابقة ولا يحصل على أي ترتيب. ويكون النداء باللغتين الإنجليزية والفرنسية. وقبل بدء المباراة يقف المصارع في ركن البساط المميز بنفس لون المايوه الذي يرتديه. ويقف الحكم في الدائرة المركزية للبساط. ويستدعي كلا المصارعين ويصافحهما، ويفحص ملابسهما ويتحقق من عدم دهان أجسامهم بمادة لزجة أو دهنية، وأن أجسامهم جافة من العرق



والملابس قانونية، والأظافر مقلمة وأن كل مصارع يحمل منديلاً، ويتصافح اللاعبان بالأيدي ثم يعودا إلى أماكنهما في احترام بناء على أمر الحكم ثم يقترب المصارعان من بعضهما البعض عند سماع صفارة الحكم ويبدأ الصراع فوراً، ويتصافحون مرة أخرى في نهاية المباراة.

مادة 1 (أ) « ٢٠ » (تتكون هيئة التحكيم من)

- ١- رئيس بساط .
- ٢- حكم .
- ٣- قاضي .
- ٤- ميقاتي .
- ٥- عضو الاتحاد الدولي . (ويؤخذ رأيه فقط في الإنذار الثالث) .



علماً بأن الميقاتي لا يشترك في قرارات التصويب، ويكون مسئول عن تشغيل

ساعة المباراة (الكرونوميتر) واحتساب الوقت الفعلي الملعب، وتقوم هيئة

التحكيم بالتعاون والتنسيق فيما بينهم لإدارة المباراة من خلال الالتزام بالإرشادات

والاصطلاحات التي أقرها الاتحاد الدولي.

ويجب أن يرتدي رئيس البساط والحكم والقاضي زي موحد يتكون من:

- ١- بنطلون رمادي ، ٢-جاكت كحلي وأزراره باللون الذهبي ، ٣- قميص لبنّي
- ٤- حذاء أسود ، ٥- كرفات أصفر عليه شعار الفيل ، ٦- شارة حمراء في الذراع الأيسر واللون الأزرق في الذراع الأيمن،

ولا يجوز أن تضم هيئة التحكيم في المباراة حكمين من جنسية واحدة، ولا يسمح للحكم بتحكيم المباريات التي يشترك فيها مواطنه.

م ٩ «الفئة ١» Referee

- ١- بدء، إيقاف، وإنهاء المباراة .
- ٢- فحص ملابس وأجسام المصارعين قبل المباراة .
- ٣- تنبيه وتحذير المصارع السلبي عند الضرورة ويشير عليه القاضي ورئيس البساط بدون إيقاف المباراة .
- ٤- يشير بأصابعه موضحاً عدد النقاط التي سجلها المصارعين .
- ٥- يوضح صحة المسكات التي تمت على منطقة المنافسة ويبين المصارع الذي يتعرض للخطر .
- ٦- يشير إلى الوضع الذي يبدأ منه الصراع - وقوفاً أو أرضاً - بسرعة ووضوح .
- ٧- عدم السماح للمصارعين بأخذ راحة أثناء المباراة بحجة مسح العرق أو تنظيف الأنف أو ربط الحذاء أو ادعاء الإصابة، وعليه أن يسير إلى الميقاتي لوقف الوقت .
- ٨- أن يتخذ وضع يسمح له بحرية الحركة والانبطاح الفوري على صدره لرؤية تثبيت الكتفين .
- ٩- أن يكون مستعداً لإطلاق صفارته إذا اقترب المصارعان من حافة البساط .

- ١٠- إعلان تثبيت الكتفين بالإشارة والنطق بعد موافقة القاضي، وفي حالة الاختلاف معه، يشترط موافقة رئيس البساط، ألا ويحجب الحكم الرؤيا عن الجمهور أثناء تثبيت الكتفين .
- ١١- إلزام المصارعان بالبقاء على البساط حتى إعلان النتيجة للمباراة، ومحظور إنزال حمالات المايوه .

***واجبات القاضي judge:**

- ١- يتابع بكل انتباه سير المباراة، ويجب أن يوضح القاضي رأيه في جميع الحالات .
- ٢- يدون النقاط التي يسجلها المصارعان في بطاقة التسجيل على حسب إرشادات الحكم بحيث تكون متفقة مع تقديره الشخصي .
- ٣- يشير إلى المصارع السلبي .
- ٤- يتحقق من حدوث لمسة الكتفين .
- ٥- إخطار الحكم وتوجيه انتباهه إلى الأشياء التي لم يراها، ويتم ذلك برفع اللوحة ذات اللون الخاص باللعب .
- ٦-يوقع على بطاقة التحكيم بمجرد استلامها وتظل في حيازته حتى المباراة ويجب أن يبين فيها بوضوح نتيجة المباراة ويشطب خانة المهزوم بطريقة واضحة .
- ٧- إذا تطابقت قرارات القاضي والحكم تكون صحيحة بدون اشتراك رئيس البساط فيما عدا إعلان الفوز بالتفوق الفني .
- ٨- لتسهيل مهمة القاضي في ملاحظة المباراة. فيجوز له مغادرة مكانه على أن يكون في ضلع البساط الجالس عنده .
- ٩- يجب على القاضي أن يبين في بطاقة التحكيم عدد مرات توجيه إنذار السلبية .
- ١٠- جيب أن تتضمن بطاقة القاضي الوقت الذي انتهت فيه المباراة وحالة الفوز .

***واجبات رئيس البساط mat chairman :**

- ١- ينسق بين أعمال الحكم والقاضي، ويتدخل في حالة الاختلاف بينهما .
- ٢- له سلطة البت في الخلاف وإقرار النتيجة وعدد النقط وحدوث تثبيت الكتفين .
- ٣- له الحق في إيقاف المباراة والسؤال عن أسباب وبواعث قرارات الحكم والقاضي، وإذا رأى أن قراري الحكم والقاضي لا يعكسا أحداث المصارعة بصدق، فعليه أن يوقف اللعب فوراً، وتصحيح القرار بعد استشارة كل منهما بأغلبية الأصوات (٢ : ١) .

- ٤- يستدعي مندوب الاتحاد للمصارعة للاشتراك في إصدار في قرار الإبعاد أو الشطب، وتوجيه الإنذار الثالث .

***جزاءات هيئة التحكيم :**

بناء على اقتراح لجنة الحكام، يتم توقيع الجزاءات على الحكم

المخطئين وفقاً لما يلي:

- ١- إنذار الحكم أو الحكام .
- ٢- الإيقاف عن المسابقة .
- ٣- إنزال الحكم إلى درجة أقل .
- ٤- الإيقاف لمدة مؤقتة .
- ٥- الشطب النهائي .



* الفوز *winning*:

- يستطيع اللاعب الفوز في المباراة في الحالات التالية :

- ١- الفوز بالكتف .
- ٢- الفوز بإصابة المنافس غير المتعمدة .
- ٣- الفوز بعدم الأهلية للمخالفة الجسيمة للقواعد الدولية للمصارعة .
- ٤- الفوز بانسحاب المنافس .
- ٥- الفوز بالنقاط كالتالي :

نقاط الأزرق	نقاط الأحمر	التعليق	الفائز
111	111	آخر نقطة فنية سجلها اللاعب الأزرق	اللاعب الأزرق
111	12	آخر نقطة فنية سجلها اللاعب الأزرق ولكن الأحمر سجل حركة ب ٢ نقطة	اللاعب الأحمر
1110	11100	آخر نقطة فنية سجلها اللاعب الأحمر ولكن تلقى ٢ إنذار والملاعب الأزرق تلقى إنذار واحد.	اللاعب الأزرق
120	111	اللاعب الأزرق سجل ٢ نقطة وكانت آخر نقطة فنية ولكن تلقى إنذار .	اللاعب الأحمر
120	1110	اللاعب الأحمر سجل آخر نقطة فنية وكل لاعب من اللاعبين تلقى إنذار ولكن الأزرق سجل ٢ نقطة ز	اللاعب الأزرق
11100	11100	كل لاعب تلقى ٢ إنذار والملاعب الأزرق سجل آخر نقطة .	اللاعب الأزرق

وعلى كل حال وحتى لا تعاقب المصارع المهاجم إذا كانت آخر نقطة في الجولة حدثت نتيجة حركة والتي تحتسب لها ٢ نقطة فنية لكل لاعب لأن اللاعب المهاجم تدرج على كتفه أثناء تنفيذ حركته بدون ايجابية من خصمه فإن الفوز يكون للمصارع المهاجم . وفي المصارعة الحرة إذا انتهت الجولة صفر/صفر

فإن الفائز بالجولة سيكون من حقق النقطة الأولى من خلال الأمر بتنفيذ المسكة في الوقت الممتد .

٦- المصارع المتلقي ٣ إنذارات يخسر بالاستبعاد .

*** الإنذارات cautions:**

- ١- الاتجاه إلى الخشونة .
- ٢- الهرب من المسكة باستخدام الخشونة (إنذار + نقطة) .
- ٣- الخروج على نظام المباراة ومجادلة الحكم أو القاضي .

حالات خاصة:

- إذا حدث أن كان اللاعب في وضع خطر عند انتهاء الدقيقة الأولى فإن الحكم لن يوفق اللعب و سوف يلغي تنفيذ خطفة في الوضع أرضاً الإجباري عدد ٢ مرة في باقي الجولة، و إذا كان اللاعب في وضع خطر عند نهاية الدقيقة و ٣٠ ثانية فلن يوقف الحكم المباراة و فترة الـ ٣٠ ثانية الثانية الإجبارية سوف تلغى
- إذا رفض اللاعب المعتلي تنفيذ الحركة فسوف يحذره الحكم بأن يقول له " انتبه" و إذا استمر في رفضه بعد تحذير الحكم له بـ " اشتبك" يحصل خصمه على نقطة و يخسر الحق في وضع خصمه في وضع تنفيذ مسكه أرضاً و سوف يستأنف الصراع وقوفاً باقي الـ ٣٠ ثانية ، و إذا رفض اللاعب التتحي في الوضع أرضاً الجلوس بطريقة صحيحة فسوف يحذره الحكم "انتبه" و إذا رفض اللاعب تصحيح وضعه فسوف يعاقب بإنذار و يحصل خصمه على نقطتين ، و سوف يستأنف اللعب أرضاً بتنفيذ مسكه و ستكون العقوبة مكررة .
- في حالة قيام اللاعبين للصراع وقوفاً خلال الـ ٣٠ ثانية و التي أمر فيها بتنفيذ الحركة يستمر الصراع وقوفاً حتى نهاية الـ ٣٠ ثانية.

- اللاعب الذي يجب عليه تنفيذ حركة يكون في الوضع واقفاً يجب ألا تتعدى رجليه خط دائرة النصف و لكن يمكنه وضع رجليه عليه بحيث لا يتخطاه ، و اللاعب الذي عليه تنفيذ حركة يجب أن يمسك الحركة بتشبيك يديه من الجانبين في نفس الوقت (و ليس وضع يد ثم تليها الأخرى في عملية التشبيك وممنوع عليه دفع خصمه بذراعيه أو لمس الخصم برجليه لإعاقته أو للمساعدة في تنفيذ خطفته) .