

1500

كلية التربية البدنية  
وعلوم الرياضة

# مفردات مادة المصارعة

للمرحلة الثالثة

اعداد

الدكتور زياد طارق      الدكتور سلوان خالد

2020 - 2019

تطلب من مكتب كشكول

## الفصل الثالث

### تاريخ المصارعة في العراق حديثاً

نالت المصارعة اهتماماً كبيراً في تاريخ العراق الحديث كالذي نالته في التاريخ القديم فهي تعتبر من اول الرياضات التي مورست على نطاق شعبي فكانت الزورخانه تحتل اماكن عديدة في بغداد والمدن العراقية الاخرى وظهر ابطال عراقيون في هذا الضرب من الرياضة تصارعوا مع ابطال العالم حينذاك ونذكر على سبيل المثال لا الحصر الصراع الذي تم بين الحاج عباس الديك والهر كريم والذي فاز به الحاج عباس الديك انذاك .

وكان للدافع الديني اثراً كبيراً في ترويج هذه اللعبة التي كانت اللعبة الشعبية في حينها ، الا ان التطور الذي حدث في العراق بعد الحكم الاهلي وفتح المدارس ادى الى دخول رياضات اولمبية كثيرة مما قلل من شعبية هذه اللعبة بالتدريج والذي حدى بالمسؤولين عنها للتفكير الجدي بتطويرها بما ينسجم والقوانين الدولية وبذا قدم اول طلب لتأسيس اتحاد المصارعة العراقي ١٩٤٩ من قبل المرحوم الحاج عباس الديك ورفاقه اي بعد الدورة الاولمبية التي اقيمت في لندن ١٩٤٨ والتي شارك العراق فيها لأول مرة ، وصدرت اجازة تأسيس الاتحاد سنة ١٩٥٠ وشكلت أول هيئة ادارية وانتخب الحاج عباس الديك رئيساً للاتحاد ، وبعدها بدأ توجيه اللعبة حسب القوانين الدولية وشكلت الفرق المتعددة وبدأت الاستعدادات للمشاركة بمنتخبات باسم القطر حيث شارك العراق في اول دورة عربية بفريق مصارعة سنة ١٩٥٣ في جمهورية مصر العربية ( الاسكندرية ) ، بعدها شارك القطر لأول مرة في البطولة العالمية التي اقيمت في ايران ( طهران ) عام ١٩٥٥ ثم اقيمت الدورة العربية الثانية في لبنان ( بيروت ) سنة ١٩٥٧ ، وحصل فيها ابطال القطر في المصارعة على ٦ ستة

اوسمة ذهبية و ٢ اثنان فضية . بعدها شارك العراق للمرة الثانية في بطولة العالم للمصارعة عام ١٩٥٩ .

ولأول مرة في تاريخ العراق الاولمبي يرسل فريق مصارعة ضمن الوفد الاولمبي العراقي المشارك في الدورة الاولمبية في روما ١٩٦٠ وبعد هذه الفترة بدأت مرحلة جديدة الا وهي اجراء مباريات ودية دولية حيث بدأت مع فرق الاتحاد السوفيتي وايران والمانيا الديموقراطية وتركيا وغيرها ، بعدها شارك العراق في الدورة العربية الرابعة في القاهرة عام ١٩٦٥ بفريق مصارعة متكامل وحصل على ، خمسة اوسمة ذهبية و ٢ فضية وواحدة برونزية ، وبعدها بعام واحد شارك القطر العراقي في دورة الكانيفو عام ١٩٦٦ في كمبوديا حيث شارك بالبعثة الرياضية خمسة مصارعون وفي صوفيا عام ١٩٧١ اقيمت بطولة العالم للمصارعة الحرة والرومانية وشارك العراق فيها ايضاً .

وفي عام ١٩٧٣ نظم الاتحاد العراقي للمصارعة اول بطولة عربية بالمصارعة الحرة في بغداد وحاز القطر العراقي على المركز الأول فيها . وبعد عام نظم الاتحاد بطولة دولية باسم بطولة بغداد الدولية والتي اعيدت عام ١٩٧٥ - ١٩٧٦ - ١٩٧٧ ، كما شارك فريق المصارعة العراقي في الدورة الآسيوية السابعة التي اقيمت في طهران عام ١٩٧٤ وبعد عام ١٩٧١ اتجه الاتحاد العراقي للمصارعة الى تطوير القاعدة حيث بدأ بوضع أسس خاصة وقوانين معينة للأشبال ونظم بطولات القطر والمناطق وتهيأ للبطولات حيث شارك في اول بطولة آسيوية للأشبال والتي اقيمت في الفلبين عام ١٩٧٥ واحرز المركز الأول فيها وفاز اشبال القطر ب ١٠ اوسمة ذهبية و ٢ فضة وواحدة برونزية كما شارك العراق في بطولة العالم لطلبة المدارس التي اقيمت في الولايات المتحدة الامريكية عام ١٩٧٦ وكان عدد الدول المشاركة ١٥ دولة واحرز الفريق العراقي المركز الثالث فيها حيث حصل اشبالنا على ٣ اوسمة ذهبية و ٢ فضية و ٣ برونزية . كما نظم الاتحاد العراقي بطولة آسيا لطلبة المدارس التي شاركت فيها ٦ دول آسيوية واحرز اشبال القطر المركز الأول في هذه البطولة ، وآخر بطولة عالمية

شارك القطر فيها هي بطولة العالم للمصارعة الحرة التي اقيمت في سويسرا ١٩٧٧ واحرز فيها المصارع كمال عبدو وزن ٥٧ كغم المركز الرابع وفي عام ١٩٧٩ حصل العراق على المركز الثاني لبطولة العالم العسكرية في المصارعة الرومانية التي جرت في بغداد حيث حصل المصارع فرحان جاسم الميدالية الذهبية بوزن فوق ١٠٠ كغم . وفي عام ١٩٨٠ حصل العراق على المركز الأول في بطولة العالم للأشبال بالمصارعة

## المبحث الأول

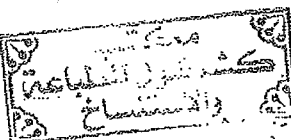
### ماذا تعني التمارين التحضيرية العامة في المصارعة .

لكل نوع من الألعاب الرياضية تمارين تحضيرية عامة الى جانب التمارين التحضيرية الخاصة وتمازير المنافسات وان الفرق بينهما هو من ناحية هدف وواجب التمرين ، وبذا يثبت شكل التمرين ونوعه . ويحتوي تقريباً كل تمرين من التمارين التحضيرية العامة للمصارعة على إحدى حركات تكنيك المصارعة ونحن نتفق هنا مع رأي Romanovova التي تقول ، من الضروري عند اختيارنا للتمارين التي تعمل على البناء العام ان نأخذ بنظر الاعتبار نوع اللعبة المراد تعليمها (١) . وقد أيد Matweew ذلك وبالعكس فان كل تمرين تحضيرى خاص له تأثير على البناء العام للمصارع (٢) .

ان متطلبات التمارين التحضيرية العامة في المصارعة هو عدم ارتباطها بتكنيك المسكات حيث يكون واجبها رفع المستوى العام للأعضاء والأجهزة الداخلية للمصارع الى درجة معينة . وعلى هذا الأساس يمكن ان تختار التمارين من ألعاب اخرى لكن درجة استعمالها تكون مختلفة ، فعلى سبيل المثال يؤكد راکض المسافات القصيرة وكذلك قافز العالي على السرعة وقوة الرجلين بالإضافة الى التمارين الاخرى ويؤكد قافز الزانة والمصارع وبنفس القوة على قوة الذراعين والمطاولة . وكذلك تعمل التمارين التحضيرية العامة في المصارعة على بناء الصفات الجسمية وبنفس الوقت تبني المهارة الحركية للمصارع بشكل عام . وهنا يؤكد القول بأن الصفات الجسمية والمهارات يطوران بعضهما البعض . ونختار التمارين التحضيرية العامة في المصارعة غالباً من الألعاب الاخرى واحياناً من المصارعة نفسها وعند ذلك ليست هناك حاجة لأن تتشابه حركاتها من حركات مسكات معينة ومعنى ذلك ان التكنيك في هذه الحالة لا يأتي بالدرجة الاولى وانما الصفات الجسمية وكذلك فان هذه التمارين تكون في اكثر الأحيان بسيطة ونحاول ان نوضح رأينا بالمثل التالي :

Romanovova. z. G, Über eine frühe sportliche Spezialisierung, Theorie und Praxis der Körperkultur, heft 4, 1956 (Tschech.) - ١

Matweew, L. P., Die verbesserung der allgemeinen körperlichen Ausbildung der Sportler. In: Theorie und Praxis der Körperkultur, Heft 1962, 5. 128. - ٢



لنأخذ تمريناً من تمارين رفع الأثقال وهو رفع ثقل ثم نسي وتمتد الذراعين عالياً .  
ان هذا التمرين يعمل على تقوية عضلات الشنن وتمتد الذراعين واليدان وزناً ثقيلًا  
وأدينا التمرين لمرات قليلة فإنه يؤدي الى تطور القوة القسوى في حين اذا اخذنا  
وزناً قليلاً مع اعادة التمرين لمرات اكثر من السابق فإنه يؤدي الى زيادة قوة  
المطاولة ولو قللنا الوزن مرة اخرى وزدنا سرعة الشنن والشد فبذلك يؤدي التمرين الى  
زيادة قوة السرعة . ان التمرين ادى الى تنمية القوة القسوى وقوة المطاولة وقوة  
السرعة لمجموعة عضلية معينة بعد ان بدلنا وزن الحديد وبتنفس الوقت اثر على  
القلب والرئتين والذي بدوره يؤثر تأثيراً ايجابياً على المصارع .

وكما هو معلوم فإن تكنيك المصارعة ذو اوجه كثيرة الى درجة جعل جميع  
الحركات تقريباً التي تؤخذ من الالعاب الاخرى لها علاقة بالهندي المسكات .  
وأحياناً يأتي تمرين في المصارعة له تأثير عام وخاص بنفس الوقت . ولنأخذ مثلاً  
لذلك القوس بالمصارعة حيث انه لا يؤثر كثيراً في المسكات التي يرمى بها الخصم  
الى الأمام ولكنه جزء من مسكات رمي الخصم الى الخلف والذي يزيد ان نؤكد  
بمثالنا هذا هو ان الفرق بين التمارين العامة والخاصة مرتبط بالتكنيك وسير  
حركاته وبصورة مختصرة يمكننا القول بان التمارين التحضيرية العامة هي  
التمارين التي تبني الأساس لنوع لعبة خاصة .

ان اختيار تمرين ما من التمارين التحضيرية العامة او لعبة للمصارع يتوقف على  
الهدف الذي يراد تحقيقه فمثلاً لو اخذنا رياضياً ذا ذراعين ضعيفين ، فإن اختيار  
اللعبة او التمرين يكون هدفه قوة الذراعين وعلى هذا الأساس كان واجبا على  
المدرّب معرفة لاعبيه مع نقاط ضعفهم وقوتهم وعلى الرغم من ان جميع انواع  
الرياضة لها فائدة من بعيد او قريب للمصارع فلا يجوز استبعادها كلياً وسوف  
تأتي على الأنواع التي لها تأثير جيد على المصارع .

## الفصل الثاني

### التمارين التحضيرية الخاصة

تساعد التمارين الخاصة على تطوير القابليات الجسمية الخاصة باللعبة المعنية كالقوة الخاصة والمطاولة الخاصة والسرعة الخاصة والقابليات الحركية فهي موجهة ويمكن توزيع المؤثرات الحركية فيها لذا تختار بشكل جيد وتوزع مؤثراتها بحيث تؤدي الى حلول حركية متعددة بأن واحد وخاصة القابلية الجسمية تحت شروط متطلبات المنافسة وما يتطلب ذلك من توافق لسير الحركة إن التمارين الخاصة يجب ان لا ينظر لها على كونها احتياط بل هي وسيلة جيدة ذات متطلبات متعددة الناحية الجسمية وتلعب دورا مهما في الفترة التحضيرية لمختلف الالعاب الرياضية ، وان تأثيرها يكون فعالا عندما ترتبط مع تمارين المنافسة وهناك بعض الرياضيين ممن يهتمون بالتمارين الخاصة في الفترة التحضيرية فقط ويحددون سعتها في فترة المنافسات ، وفي هذه الحالة تكون نتائجهم في بداية فترة المنافسات احسن منها في نهاية الفترة ويرجع سبب ذلك الى مستوى قابلياتهم لم يحافظ عليه ولهذا لا بد من اختيار عناصر القابلية الجسمية بانتظام خلال فترة المنافسات وفي الواقع لا توجد حدود قاطعة تفصل بين التمارين العامة والخاصة وتمرين المنافسات ولكن الشيء الذي يفصل بين التمارين التحضيرية العامة والتمارين التحضيرية الخاصة هو ارتباط الثانية بتكنيك اللعبة كما قلنا سابقا وانها لهذا السبب تكون اصعب من العامة من ناحية سير حركاتها ومتطلبات التوافق فيها واخيراً فان حصة التمارين التحضيرية الخاصة تزداد بتقدم التدريب اي انها في الفترة التحضيرية الثانية وفترة المنافسات اكثر منها في الفترة التحضيرية الاولى .

## المبحث الأول :

### ماذا تعني التمارين التحضيرية الخاصة في المصارعة

ان التمارين التحضيرية الخاصة هي تلك التمارين التي ترتبط بشكل ونوع المسكة ( الشغل ) ولكن ونظرا لسعة تكنيك المصارعة وتعدد الصفات الجسمية التي يحتاجها المصارع اصبح من العسير تحديد وعزل التمارين التحضيرية الخاصة عن العامة وهذا لا ينطبق على المصارعة فقط وانما على انواع كثيرة من الالعاب الرياضية ويؤكد (Nagorny) هذه النظرة بالقول التالي :

نحن ننظر الى التمارين التحضيرية الخاصة والعامة على انها ناحيتان مشتركتان في عملية التطور الرياضي وانهما مرتبطتان ولا يمكن الفصل بينهما (١).

ان التمارين التحضيرية الخاصة في المصارعة هي تلك التمارين التي تعمل على بناء المضارع الفني وتزيد من مهارة حركاته وانها تؤثر بصورة خاصة على الصفات الجسمية لديه ، كما وانها تمارين معقدة لها هدف معين يخدم اخدي المسكات او مجموعة مسكات

ان هذه التمارين تكون صعبة قياسا بالتمارين التحضيرية العامة وسبب ذلك يرجع الى انها مرتبطة بشروط تكنيكية معينة والذي يكون اداؤها ليس سهلا على المتمرن كما ان هذه التمارين تؤدي بالاجهزة ويمكن ان نوجز واجبات التمارين التحضيرية الخاصة في المصارعة بما يلي .

- ١ - اعطاء معلومات كثيرة حول فن المسكات والتكنيك لها
- ٢ - تعتبر وسائل تعليمية اساسية خاصة للمسكات المعقدة والخطرة .
- ٣ - تقوية رد الفعل والشعور بالحركة وسرعة الحركة .
- ٤ - تقوية المجاميع العضلية التي يقع عليها الواجب الحركي بشكل مباشر .
- ٥ - تنمية القابليات الجسمية الخاصة .
- ٦ - تقوية امكانية ثني عضلات الجزء العلوي وتقوية عضلات مد الرجلين والظهر والذراعين .

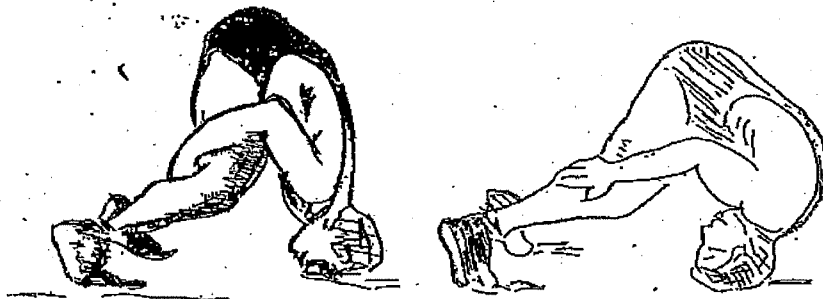
(1) Nagorny. W. E., Über die Beziehungen zwischen den allgemeinen und sportlichen körperlichen Vorbereitungen beim Training junger Sportler in den verschiedenen Sportarten. In: Theorie und Praxis der Körperkultur, Sondernummer 1958 (Tschech.)

- ٧ - تنمية الرشاقة والدقة الحركية التي تتطلبها لعبة المصارعة وكذلك المرونة العضلية وتحسين قابلية التوازن .  
٨ - تقوية عملية التنفس خلال المباراة .

امثلة للتمارين التحضيرية الخاصة للقوة :

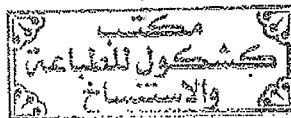
١ - تمارين القوس

أ - يفتح المصارع ساقيه ويستند على رأسه ويقوم بالدفع نحو الامام بقدميه ثم ينحني بشدة نحو الخلف ، الى ان يقارب ملامسة البساط بكتفيه ثم يعود الى الوضع الاول ( شكل ٩ ) ويمكن انجاز هذا التمرين بالانحناء الجانبي من الجزء الخلفي من الرأس والعمود الفقري ثم يلامس الكتف الايمن البساط ويعقبه الكتف الايسر .

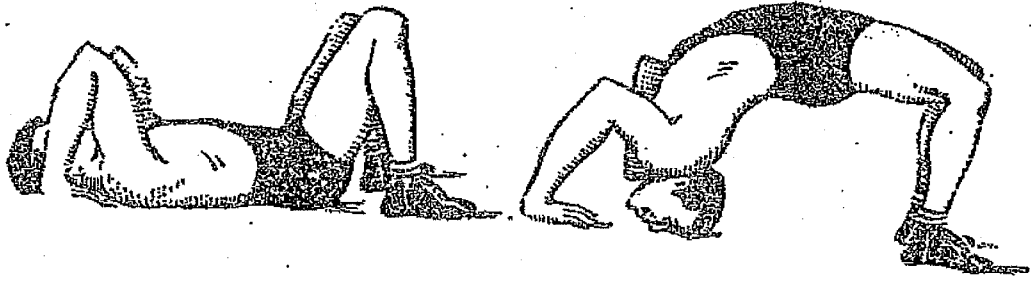


( شكل ٩ )

ب - القوس في المصارعة - يستلقي المصارع على ظهره ويثني ركبتيه ويطوي مرفقيه ويسند اليدين على البساط من جانبي الرأس يرفع منطقة الحوض الى الاعلى ونحو الامام ويثني الظهر من المنطقة الوسطى ومن منطقتي الصدر ونهاية الرقبة ، اما مراكز الاستناد لدى المصارع فتكون القدمين ، الرأس ، باطن الكفين ( شكل ١٠ ) ويمكن ان تزداد شدة التمرين برفع اليدين عن البساط .

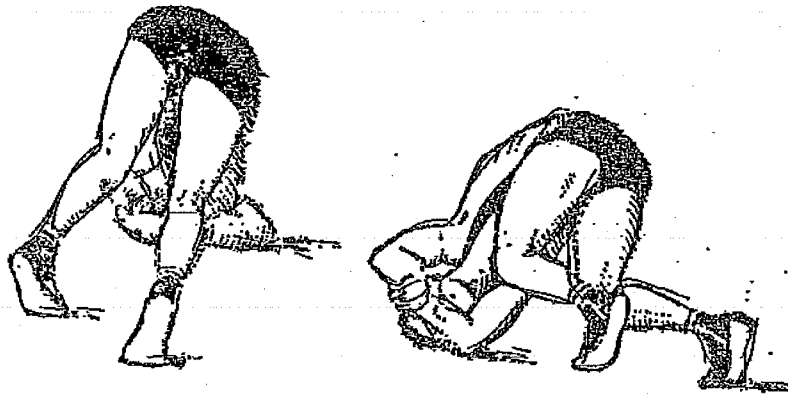






( شكل ١٠ )

ج - الدوران حول الرأس : - يستند المصارع على رأسه ويبعد المسافة بين ساقيه بهدوء وبخفة ويخطو بعض الخطوات الى جهة اليمين ، يرفع الساق الايسر الى الاعلى ويأخذ وضع القوس ويغير وضع الرأس وينجز خطوة جديدة في نفس الاتجاه يرفع الساق اليمنى الى الاعلى ثم يعود الى الوضع الاولي ( شكل ١١ ) شرط ثبات الرأس أي . ان اتجاه النظر يكون في نقطة واحدة .



( شكل ١١ )

## الفصل الثالث

### تمارين المنافسة

#### المبحث الاول

#### ماذا تعني تمارين المنافسات

ان تمارين المنافسة تعتبر الوسيلة الرئيسية لتطوير حالة التدريب خلال الفترة التحضيرية وفترة المنافسات لكثير من الالعاب الرياضية وخاصة العاب المطاولة والالعاب المنظمة والالعاب القوة والالعاب التي تعتمد على الناحية الفنية . ان تأثيرها يكون كاملا قياسا الى بقية وسائل التدريب وتعمل بصورة خاصة على المحافظة على العلاقة الجيدة بين مكونات التدريب وتطويرها . ان حصة تمارين المنافسة في مجمل مرحلة التدريب يجب ان تكون اكبر سعة من وسائل التدريب الاخرى ولهذا السبب يجب تطوير الامكانيات لاجراء مثل هذا التدريب للالعاب التي يتوقف ادائها على الحالة الجوية او الفصل السنوي ، كأن تعطى امكانيات القفز على الثلج في فصل الصيف مثلا ، او عمل الجليد الاصطناعي الخ .....

ان علاقة النسب بين وسائل التدريب تحددها الاحتياجات الخاصة للعبة او الفعالية مع الاخذ بنظر الاعتبار القابلية الشخصية للرياضي فاذا كانت الشروط الخارجية للتدريب تقارب شروط المنافسة او تطابقها يسمى التدريب حينئذ بالتدريب الخاص بالمنافسة ، وخير مثال على ذلك اللعب بين رياضيين في العاب القوة سواء اكان بتحديد الواجب او بدونه او اللعب بين فريقين في الالعاب المنظمة او التدريب على مجموعة تمارين مركبة في الجمناستك ( سواء اكانت التمارين اجبارية او اختيارية ..... الخ )

ان التدريب الخاص بالمنافسة هو عبارة عن شكل تدريب يمكن بمساعدته من ربط عناصر مكونات حالة التدريب المختلفة ويسرع في ملائمة وصلاحية الناحية الجسمية والنفسية للرياضي ويجعله متأهلاً جسيماً ونفسياً وتكتيكياً وتاكتيكياً لمتطلبات المنافسات .

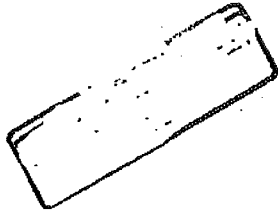
ان التدريب الخاص بالمنافسة والمباريات له تأثير ايجابي على سرعة تطور المستوى وخاصة في نهاية المرحلة التحضيرية ومرحلة المنافسات لانه يحتاج الى متطلبات عالية لقوى الرياضي الجسمية والنفسية ذلك لان الجهد الداخلي في التدريب الخاص بالمنافسة وكبر حجم المؤثرات للوحدة التدريبية يكون في اكثر الاحيان اكبر منه في المنافسة ولهذا تكون نسبته في مجمل سعة التدريب قليلة وفي جميع التدريب ولقد ظهر اخيراً في العاب الطاولة بان اكثر المؤثرات السلبية هي بسبب زيادة التحميل الكثيرة المتتالية من مثل هذا النوع من التدريب ونحاول هنا اعطاء بعض الامثلة على تمارين المنافسات

١- المصارعة القانونية لثلاث جولات نظامية :- يترك المصارعان يتنافسان لفترة ثلاث جولات نظامية وطبقاً لقانون اللعبة ، اضافة لذلك على المدرب التأكيد هنا على استغلال الوقت كاملاً وعدم السماح لهما بترك البساط حتى في حالة الهروب من مسكته مطبقة ضد احدهم كما لا يحق لهم الدفاع السلبي ، ومثل هذه الشروط تجعل هذا النوع من التدريب اصعب من المنافسة ، وهذا هو هدف تمارين المنافسات .

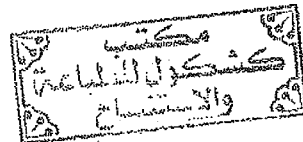
٢- المصارعة القانونية مع خصم طويل او قصير او اكثر وزناً :- ان هذا التمرين يتطلب زج المصارع ضد خصوم مختلفي الاطوال وهذا ما يحدث للمصارع في جميع المباريات ، وكما هو معروف فان قصار القامة يختصون بمسكات تختلف عن المسكات التي يفضلها طوال القامة ولهذا السبب لا بد من تعويد المصارع على ذلك لكي لا يفاجأ في المنافسات ، كما لا بد من زجه مع مصارعين اثقل منه وزناً او اقل منه وزناً ، وبالرغم من ان هذا الاحتمال غير موجود في المنافسات لكن الصراع مع هؤلاء مفيد لضبط تكتيك المسكات من ناحية وتعويد المصارع على الصراع مع خصوم اقوى من ناحية اخرى ..

٣- المصارعة مع خصوم مختلفي المستويات :- من اجل رفع مغنويات المصارع وتعويده على المستويات المختلفة لخصومه في المنافسات ، لا بد من التدريب مع خصوم المستويات سواء اكانوا أعلى مستوى منه او اوطأ فمن ناحية يتمكن

## الباب الثالث



- المبادئ الأساسية في لعبة المصارعة
- مجموعة العناصر الفنية في المصارعة
- مراحل تعليم المهارات الفنية ( المسكات الفنية )
- التحليل الحركي وأهميته في تحسين الأداء الفني
- للمسكات**
- مفهوم فعالية الأداء الفني ( المسكات )
- المسكات الفنية في المصارعة الرومانية والحرية
- المسكات الفنية من وضع الوقوف في كلا النوعين
- من الصراع**
- المسكات الفنية من الوضع الأرضي في كلا
- النوعين من الصراع**
- مسكات الهجوم المضاد من الوضع الأرضي



## المبادئ الأساسية في لعبة المصارعة

لتحقيق الفوز يكون تنفيذ المسكات الفنية هي الأساس في عملية الصراع ، أما المهارات الأخرى فهي مجموعة وسائل وتعليمات تحتوي على أشكال خركية كثيرة وكل شكل من هذه الأشكال يحتوي على عناصر خاصة تسمى بالعناصر الفنية كوضع الجسم ووضع الرجلين وحركة القدمين واختلال التوازن والمسك وعمل القوس ( الجسر) وهذه هي المبادئ الأساسية في تعليم لعبة المصارعة .  
ونتيجة التمرين المستمر نجد اختلافاً جزئياً بين المصارعين في أداء هذه العناصر الفنية وأداء المسكات رغم أن الواجب الحركي واحد ، إذ يتكون لدى المصارع أسلوباً وطريقة خاصة به لأداء المهارات الفنية .

## مجموعة العناصر الفنية في المصارعة

أولاً : العناصر الفنية الأساسية لوضع الجسم :

يتحقق الوضع الجيد للجسم أثناء الوقفات المختلفة وأداء المسكات عندما تكون أجزاء الجسم المختلفة خطاً عمودياً يمر بمركز ثقل الجسم العام ويسقط في منتصف قاعدة ارتكاز المصارع .

ومن الطبيعي أن تكون للخصائص الفردية للمصارع تأثيراً على وضع الجسم الجيد من حيث حرية الحركة وأداء المهارات والمسكات الفنية الهجومية والدفاعية ، ومن الشروط الفنية التي يجب مراعاتها عند وضع الاستعداد ووقفاً هي :

• أن يكون الرأس للأعلى قليلاً يمكن المصارع من خلاله أن يراقب جميع حركات منافسه من الأعلى إلى الأسفل وبالعكس .

• الذراعان بجوار الجسم وفي وضع إنثناء من الكوعين بحيث تصنع زاوية قائمة بين الساعد والعضد .

• تكون الركبتان في حالة انثناء قليلاً لامتصاص تأثير القوة الخارجة من المنافس وإنتاج القوة العضلية الكافية لأداء الحركات الهجومية والدفاعية .

هناك ثلاث أشكال لوضع الجسم هي الوقوف العالي والوقوف مع الثني قليلاً

إلى الأمام ثم الوقوف مع الثني النصفى .

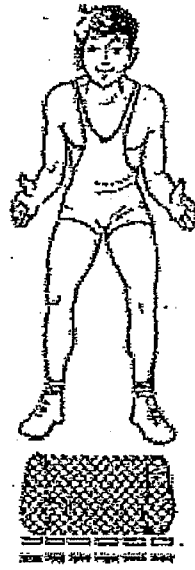
إن الانتقال من وضع لآخر يتم عن طريق ثني ومد الجزء العلوي من الجسم

وبنفس الوقت عن طريق ثني ومد الركبتين من خلال رفع وخفض مركز الثقل ؛ ليحصل على وضع الثبات .

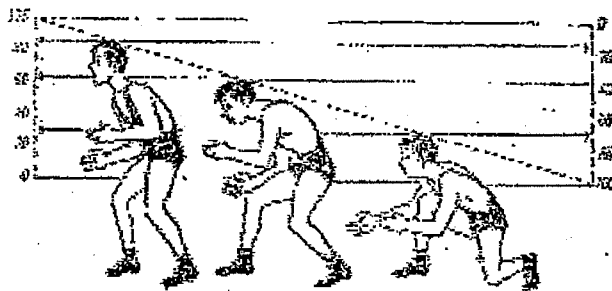
إن وضعيات الجسم تقرر نوع الصراع بعيداً أو قريباً أو ملتصقاً ، ففي

المصارعة الرومانية يستخدم وضع الجسم ووقفاً والوقوف مع الثني قليلاً مع تلاحم

المصارعين ، في حين أن وضع الجسم وقوفاً مع الثني النصفى يستخدم في المصارعة الحرة وذلك لإمكانية المحافظة على الرجلين من هجوم المنافس.



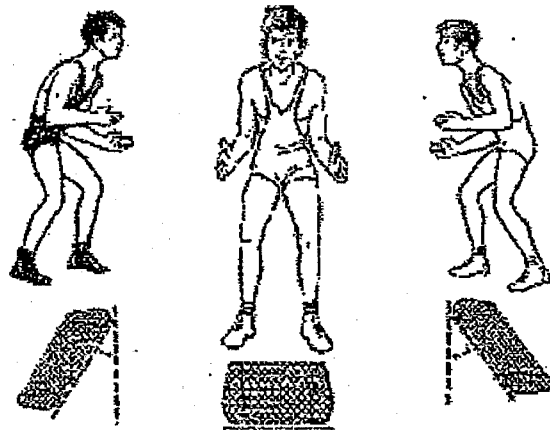
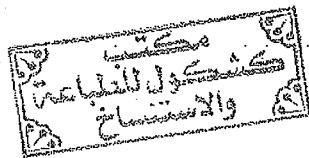
شكل (١) وضع الجسم وقوفاً مع الثني قليلاً



شكل (٢) أوضاع الجسم وقوفاً بما يتناسب ونوع الصراع

ثانياً : العناصر الفنية لوضع الرجلين:

هناك وضعان للرجلين هما الوضع المتساوي والوضع الغير متساوي قياساً بالمهاجم ، وهما إما أن يكونا يميناً أو يساراً أو متوازياً



شكل (٣) يوضح وضع الرجلين

### ثالثاً : العناصر الفنية لحركة القدمين واختلال التوازن :

تقتضي عملية الصراع بين المتنافسين تنفيذ الخطط لإنجاح أداء المهارات الفنية المراد تطبيقها للوصول على الأسبقية وتحقيق الفوز إذ أن عملية التخطيط لأداء المهارة الفنية عامل مهم يتوقف عليه نجاح المسككة .

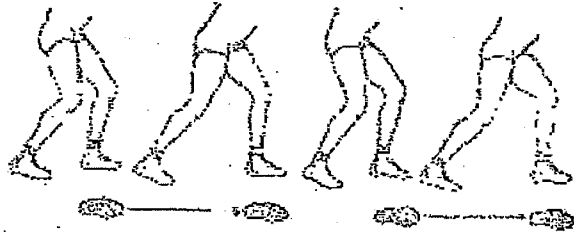
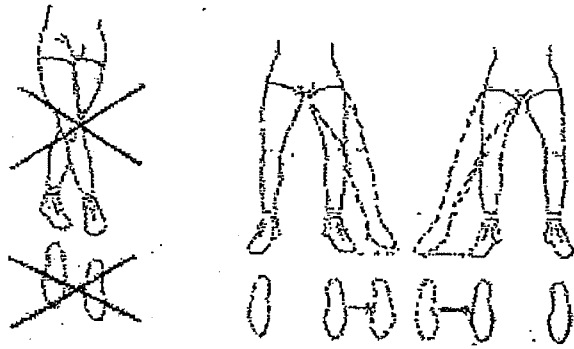
كما إن هذا العامل يبقى متعلقاً بكيفية التنقل والتحرك لإتجاهات أساسية مختلفة فوق البساط خلال عملية التصارع . إن التنقل والتحرك يمكن أن يكونا إلى عدة إتجاهات لهذا لا بد من التأكيد على النقاط الفنية التالية :

- أن يتقدم المصارع نحو الإتجاه المراد بتقديم قدمه الملائمة زحفاً على البساط
- أن لا تتجاوز المسافة الفاصلة بين القدمين عرض الكتفين .
- المحافظة على وضع الجذع عمودياً تقريباً فوق الرجلين لإدامة مركز ثقل الجسم في الوضع الملائم .
- أن تتبع القدم المتأخرة مباشرة بعد استقرار القدم الأولى .

### التحرك والتنقل إلى الجهات الأساسية الخمسة

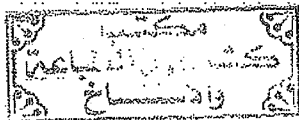
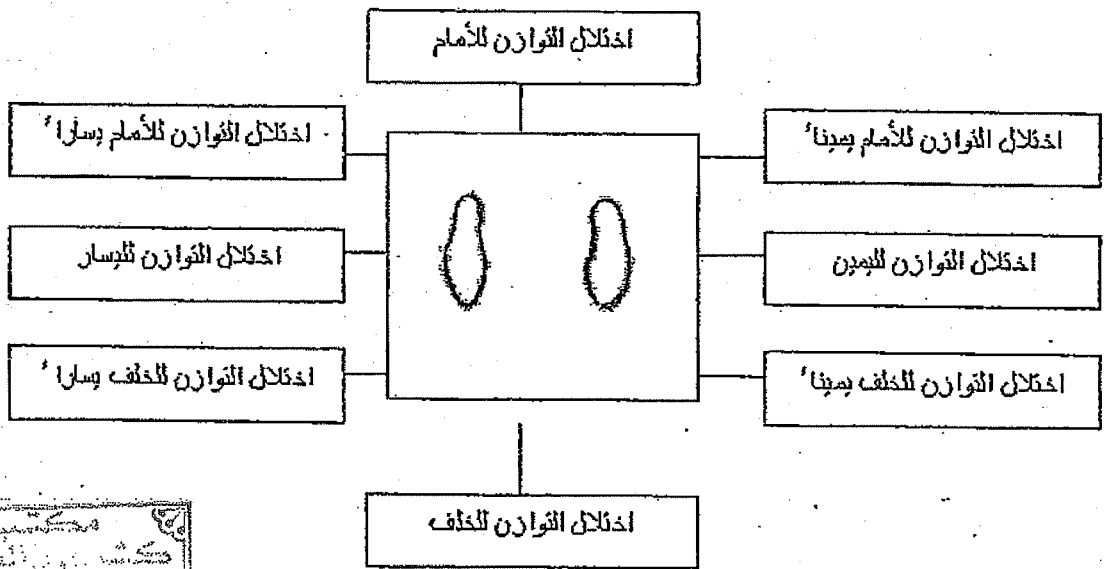
يمكننا توضيح كيفية التحرك والتنقل للجهات الخمسة كالتالي :

١. التحرك للأمام : يتم التحرك بنقل القدم المتقدمة للأمام زحفاً للمسافة المطلوبة ثم تعقبها القدم الخلفية بنفس المسافة ويفرض أن يتم التحرك بسرعة ليحافظ المصارع على قاعدة ارتكازه واتزانه .
٢. التحرك للخلف : يتم بنقل القدم الخلفية زحفاً إلى الخلف للمسافة المطلوبة ثم تتبعها القدم الأمامية بنفس المسافة بسرعة .
٣. التحرك لجهة اليمين : يتم من خلال نقل القدم اليمنى للمصارع إلى جهة اليمين أولاً زحفاً للمسافة المطلوبة ثم يتبعها بنقل القدم اليسرى لنفس المسافة .
٤. التحرك لجهة اليسار : يتم التحرك لجهة اليسار بنقل القدم اليسرى للمصارع أولاً زحفاً للمسافة المطلوبة ثم يتبعها بنقل القدم اليمنى لنفس المسافة .
٥. التحرك بتغيير الإتجاه والدوران : ويتم من خلال تثبيت مشط القدم الأمامية كمحور ارتكاز يدور حوله ، ثم نقل القدم الخلفية زحفاً في حركة دائرية للجهة المراد الإتجاه إليها .



شكل (٤) يوضح حركة القدمين لعدة اتجاهات

أما اختلال التوازن فهو شرط أساسي لا بد من توفره لتسهيل عملية أداء المسكة الفنية ، لذلك فإن الاتجاهات المتوفرة لاختلال التوازن تنقسم إلى أربعة عناصر رئيسية وأربعة فرعية ، وكما في الشكل الآتي :



شكل (٥)

يوضح الاتجاهات الرئيسية والفرعية لاختلال توازن المصارع

لا يمكن أداء المسكات بنجاح إلا بعد تخلخل مركز ثقل المنافس وهذا يتم من خلال سحبه إلى الأمام أو بدفعه للخلف أو إلى إحدى الجهتين اليمنى أو اليسرى أو في اتجاه آخر ضمن المشتقات المبينة في الشكل (٥) .



ثالثاً : العناصر الفنية لحركة القدمين واختلال التوازن :

تقتضي عملية الصراع بين المتنافسين تنفيذ الخطط لإنجاح أداء المهارات الفنية المراد تطبيقها للحصول على الأسبقية وتحقيق الفوز إذ أن عملية التخطيط لأداء المهارة الفنية عامل مهم يتوقف عليه نجاح المسكة .

كما إن هذا العامل يبقى متعلقاً بكيفية التنقل والتحرك لإتجاهات أساسية مختلفة فوق البساط خلال عملية التصارع . إن التنقل والتحرك يمكن أن يكونا إلى عدة إتجاهات لهذا لا بد من التأكيد على النقاط الفنية التالية :

- أن يتقدم المصارع نحو الاتجاه المراد بتقديم قدمه الملائمة زحفاً على البساط
- أن لا تتجاوز المسافة الفاصلة بين القدمين عرض الكتفين .
- المحافظة على وضع الجذع عمودياً تقريباً فوق الرجلين لإدامة مركز ثقل الجسم في الوضع الملائم .
- أن تتبع القدم المتأخرة مباشرة بعد استقرار القدم الأولى .

التحرك والتنقل إلى الجهات الأساسية الخمسة

يمكننا توضيح كيفية التحرك والتنقل للجهات الخمسة كالتالي :

١. التحرك للأمام : يتم التحرك بنقل القدم المتقدمة للأمام زحفاً للمسافة المطلوبة ثم تعقبها القدم الخلفية بنفس المسافة ويفرض أن يتم التحرك بسرعة ليحافظ المصارع على قاعدة ارتكازه واتزانته .
٢. التحرك للخلف : يتم بنقل القدم الخلفية زحفاً إلى الخلف للمسافة المطلوبة ثم تتبعها القدم الأمامية لنفس المسافة بسرعة .
٣. التحرك لجهة اليمين : يتم من خلال نقل القدم اليمنى للمصارع إلى جهة اليمين أولاً زحفاً للمسافة المطلوبة ثم يتبعها بنقل القدم اليسرى لنفس المسافة .
٤. التحرك لجهة اليسار : يتم التحرك لجهة اليسار بنقل القدم اليسرى للمصارع أولاً زحفاً للمسافة المطلوبة ثم يتبعها بنقل القدم اليمنى لنفس المسافة .
٥. التحرك بتغيير الاتجاه والدوران : ويتم من خلال تثبيت مشط القدم الأمامية كمحور ارتكاز يدور حوله ، ثم نقل القدم الخلفية زحفاً في حركة دائرية للجهة المراد الاتجاه إليها .

أن الأداء المباشر للمسكة أي ( بدون تركيب ) يجب أن يكون اختياره إلى الاتجاه المبين وفق مواصفات المسكة المراد أدائها . فإذا أراد المصارع أن يؤدي مسكة رمي منافسه من فوق الصدر إلى الخلف مع تقويس الظهر فإن الاتجاه الذي يجب أن يفقد فيه المنافس توازنه هو الاتجاه الأمامي في حين أن المصارع المهاجم لا بد أن يفقد توازنه عمداً إلى الخلف ليتمكن من أداء المسكة ، علماً أن عملية تركيب المسكات وانتهاج نهجاً خطياً معقداً غالباً ما يقتضي اختلال التوازن في اتجاهات معاكسة لتضليل المنافس وجعله يتخذ رداً فعلياً معاكساً يساعد على التحضير للوضع الملائم لأداء المسكة .

#### رابعاً : العناصر الفنية للمسك :

لكثرة عدد المسكات ( الأداء الفني ) في المصارعة لكلا النوعين فإنه من العسير أن يتم تحديد نوعاً واحداً من المسك لجميع أنواع المسكات ففي المصارعة الرومانية يختلف المسك فيها عن المصارعة الحرة لاختلاف أنواع المسكات فعند إطلاق صافرة الحكم لبدء النزال يتقدم المصارعان للتلاحم ومسك بعضهما البعض ، أما المصارعة الحرة فإن التلاحم المباشر يكون قليلاً في أغلب الأحيان .  
تلعب طريقة المسك دوراً مهماً حيث يقوم في إنجاح الأداء الفني للمسكات إذ يقوم المصارعان بمسك بعضهما البعض قبل البدء بتنفيذ المسكات إذ نجد الكثير من المسكات يبدأ تنفيذها بصورة جيدة ثم سرعان ما تنتهي بالفشل في مرحلتها النهائية نتيجة لضعف المسك من قبل المصارع المهاجم أو لعدم تحديد المكان المناسب للمسك .  
ومن الأهمية بمكان أن يمسك المصارع المهاجم الجزء المراد السيطرة عليه من أضعف مكان في جسم منافسه ليتمكن من أداء المسكة بأقل جهد وأسرع وقت ممكن ، فمن المعلوم أن هناك أجزاء في جسم الإنسان أقوى من غيرها ، فاليد أقوى من الأصابع والذراعان أقوى من الذراع الواحدة والظهر أقوى من الرجل ، لذلك يجب على المصارع عند أدائه بتنفيذ المسكة إشراك أكبر عدد ممكن من المجموعات العضلية في المسك ليتمكن من السيطرة على الجزء المراد مسكه بسهولة .

#### مميزات المسك الجيد

للمسك الجيد مميزات منها :

- تشتيت انتباه المنافس من خلال تفكيره فقط على التخلص من المسك وبذلك يفقد وقته الصحيحة وقد يؤدي إلى اختلال توازنه .
- المسك الجيد يفقد المنافس قدراً من نشاطه مما يؤدي إلى ضعف المجهود المطلوب خلال النزال .

• يقوم المصارع المهاجم من خلال المسك الجيد بأداء الحركات والمسكات الفنية نتيجة لوجود الثغرات التي تحدث من المنافس لقيامه بحركات غير مجدية للتخلص من المسك .

### أنواع المسك

يمكننا أن نقسم المسك إلى نوعين هما :

١. المسك البسيط : ويتم بأحدى الطرق التالية :

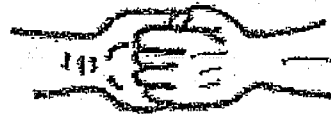
❖ مسك السلاميات : يقوم المصارع بتشبيك سلاميات أصابع اليدين عن طريق ثني السلاميات باتجاه راحة الكف على شكل الخطاف .

❖ مسكة الرفع : يقوم المصارع بقبض معصم اليد الأخرى بالكف بحيث ينجه الإبهام إلى أسفل وبقية الأصابع تلتف حول المعصم من الأعلى .

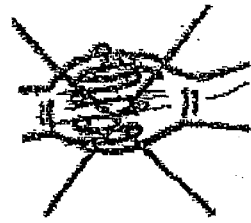
❖ تشبيك الكفين : يقوم المصارع بضم أصابع اليدين ثم تشبيك راحتي الكفين وضرورة الانتباه بعدم تشبيك الأصابع .



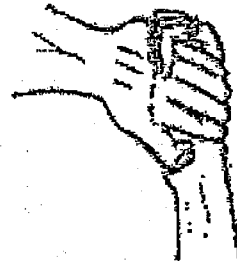
الشكل ( 6 ب )



الشكل ( 6 أ )



الشكل ( 6 ج )



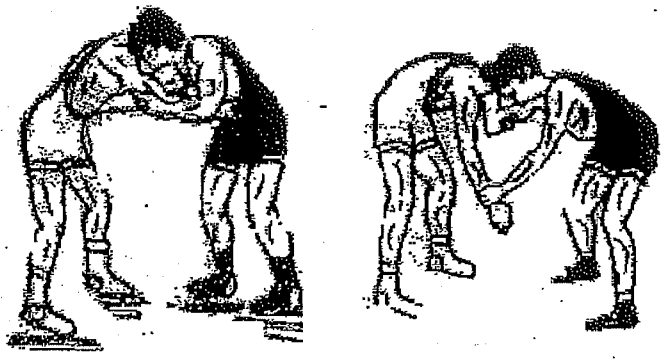
الشكل ( 6 د )

### الشكل ( 6 ) بين انواع المسك

٢. المسك المركب : مسك الرقبة والذراع من أعلى العضد . مسك الذراع من

العضد والرقبة - مسك الرسغ والرقبة - مسك الرسغ وعضد الذراع الآخر من أسفل

- مسك خلف العضد والخصر - .



الشكل (7) يبين انواع المسك المركب

خامساً : العناصر الفنية لعمل القوس ( الجسر ) :

من المبادئ الأساسية والضرورية جداً عمل القوس ( الجسر ) الذي يؤديه المصارع من أجل الدفاع عن مشكته يحاول فيها المهاجم أن يضغط عليه ليمس كتفيه البساط وتعلن خسارته؛ لذلك نجد المصارع الذي لا يجيد هذه المهارة لا يستطيع أداء بعض المسكات الهجومية أو الدفاعية ( كمسكات الرمي من فوق الصدر إلى الخلف ) على سبيل المثال بإمكانية وقدرة عالية يكون معرضاً للهزيمة بلمس الكتفين عند تعرضه للوضع الخطر ، وبطبيعة الحال فإن عمل القوس ( الجسر ) هو آخر وسيلة دفاعية، ويقسم إلى ثلاث أنواع هي القوس العالي والقوس الواطئ والنصف قوس . وعلى المصارع المدافع في جميع هذه الحالات ان يتخلص من هذا الوضع أما بتدوير جسمه إلى الجانب مع سحب المهاجم معه أو بدونه ، وإذا كانت قدما المهاجم بجهة رأس المدافع فعليه أن يثني القسم العلوي من جسمه بفترة إلى الأمام . يتم عمل القوس ( الجسر ) من خلال ارتكاز المصارع على الرأس والقدمين ليشكلًا مثلثاً متساوي الساقين مع تقوس الجسم للأعلى .

فالارتكاز على الرأس يكون على مقدمته أي على ( الجبهة ) .

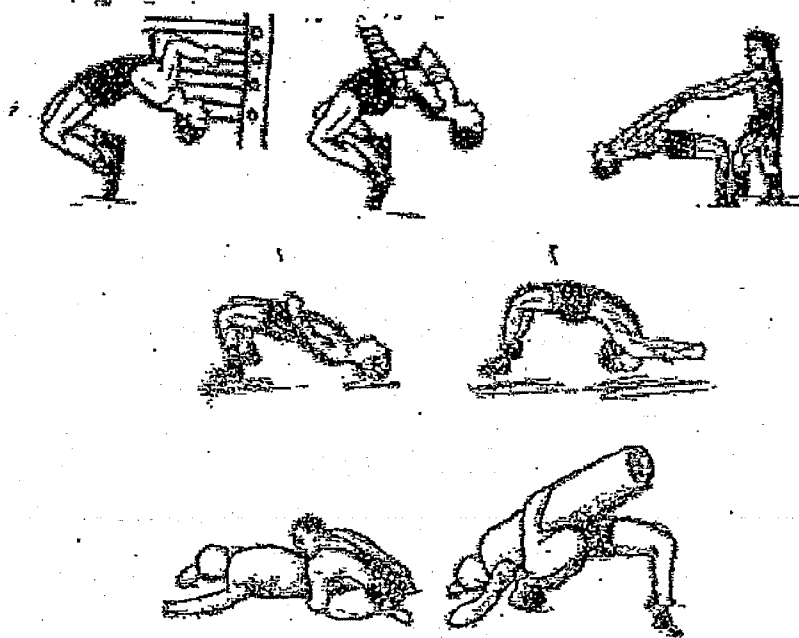
أما القدمين فيجب أن تشيران للأمام عند الارتكاز والمسافة بينهما باتساع الحوض على أن لا تقل الزاوية المحصورة بين الفخذ والساق عن ٩٠ درجة ، كما يتخذ الجذع شكل القوس إلى الأعلى لإمكانية إبعاد الكتفين عن المساس بالبساط ( الكتفين نقطة الهزيمة ) .

لذلك يجب عند تعليم هذه المهارة أن تعطى الاهتمام الكبير والتدرج في عملية التعليم لغرض تجنب الإصابة الخطرة لرقبة المصارع والتي تؤدي في بعض الأحيان إلى عجز مزمّن وخاصة عند المبتدئين ، فمن هنا لا بد من استخدام :  
١ . التمرينات المتدرجة في صعوبتها .

٢. استخدام الأدوات والأجهزة المساعدة للأداء ( الحائط - الحزام المساعد -  
الدمى - السلام - الكرة الطبية ) انظر الأشكال .

٣. مساعدة الزميل أو المدرب .

وبطبيعة الحال لا بد من أن تسبق عملية التعليم والأداء التمارين العامة والخاصة  
لتقوية ومرونة العمود الفقري والرقبة .



شكل (٨) يبين بعض تمارين الجسر (القوس)

ولعمل القوس ( الجسر ) مميزات مهمة إذ يمنح المصارع الثقة بالنفس  
ويجنبه مساس كتفيه بالبساط ، كما أنه يستخدم كوسيلة هجومية أساسية في بعض  
مسكات الرمي للخلف من فوق الصدر ، إضافة إلى ذلك فإنه يساعد المصارع  
على تخطيه للمواقف الحرجة .

### مراحل تعليم المهارات الفنية ( المسكات الفنية )

يشترط عند تعليم أي حركة فنية - خطية وبغض النظر عن درجة  
صعوبتها لا بد من فرز الهيكل الرئيس للحركة والأقسام الثانوية يمكن أن تختلف  
بإختلاف أداء المصارعين إذ أن بوساطة الأقسام الثانوية للحركة يمكننا تحديد  
أسلوب أداء المسكات والمضادة والطرائق الدفاعية لمختلف المصارعين

خلال تعليم المهارة تتكون لدى المتعلم إرتباطات رد فعل جديدة في الجهاز  
العصبي المركزي ، إذ يرى متخصصي الفسلفة الرياضية أن عملية تعليم أي  
حركة جديدة تتضمن المراحل التالية :  
❖ مرحلة البث والاستقبال .

❖ مرحلة التركيز .

❖ مرحلة آلية الحركة .

ويمكن تحديد ثلاث مراحل لتعليم المسكة الفنية الجديدة من خلال الاعتماد على المراحل المذكورة في أعلاه :

١. مرحلة التعرف .

٢. مرحلة تكوين القدرة الحركية .

٣. مرحلة تكوين المستوى المهاري .

يمكن للمدرب وحسب أهمية المسكة أن يقتصر على معرفتها من قبل المصارعين وإذا كانت أكثر أهمية ، فإنه بالإمكان الوصول بها إلى مستوى أفضل إذ يمكن أن تمثل أساساً لتعلم وإتقان حركات فنية أخرى .

تشمل كل مرحلة من مراحل تعلم المسكة الفنية عدة واجبات الختامية منها الوصول إلى الهدف وهي التي تحدد صعوبة الخطوات التي يجب إنجازها من ناحية التوافق الحركي وما يتطلبه من جهد بدني وذهني إضافة إلى مستوى المتعلمين ومدى مؤهلاتهم الجسمية والذهنية ، وعليه فإن طول الفترة التعليمية لكل خطوة مرتبطة ارتباطاً كلياً بمستوى ما يحققه المتعلمون من تقدم في ذلك المجال ، كما أن الفترة الإجمالية للعباية التطيمية هو ناتج مجموع مدة الخطوات المتبعة ويمكن أن تطول أو تقصر وفقاً لذلك .

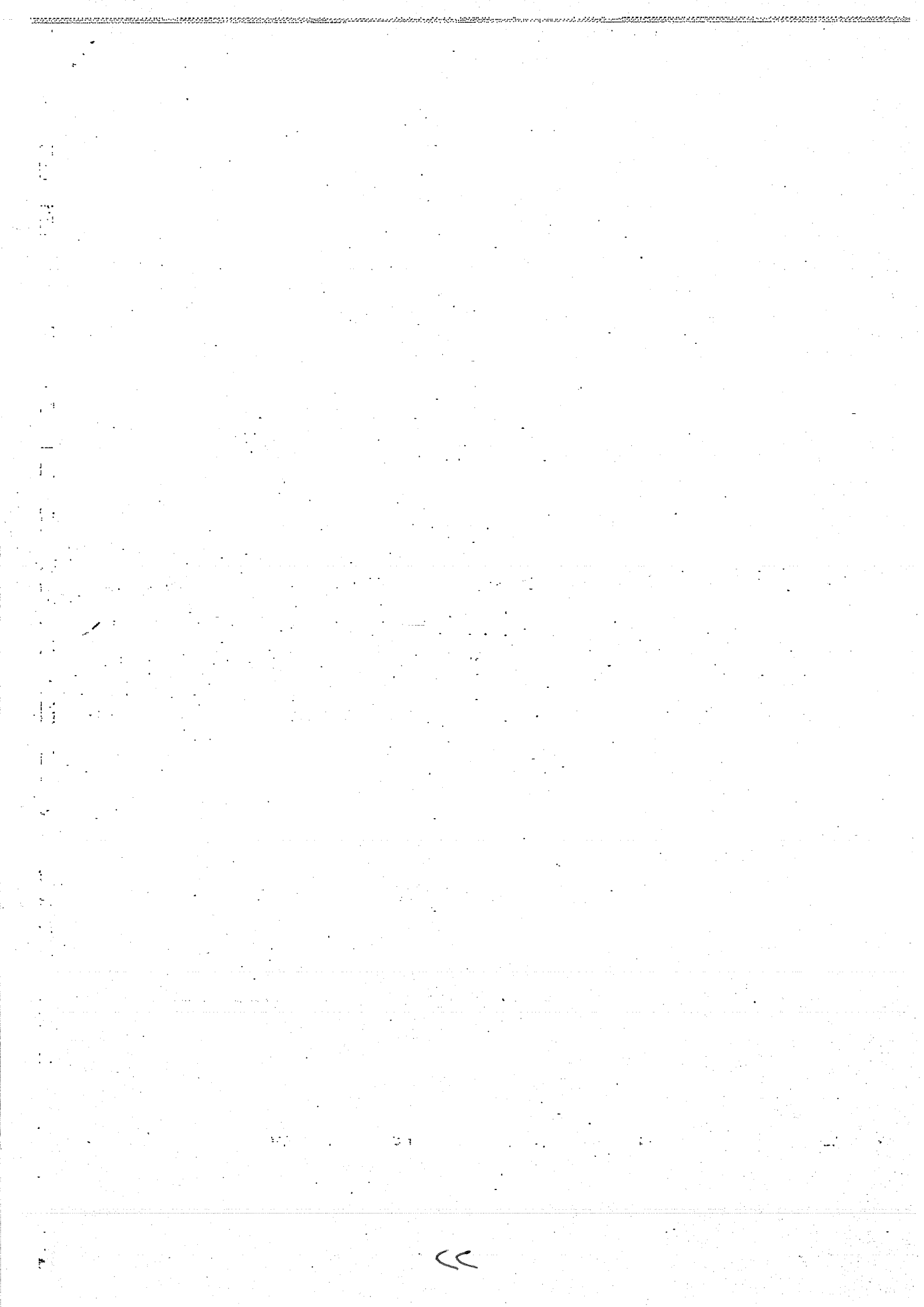
### جدول (١)

يوضح الواجبات الرئيسية لمرحل تعليم مسكة فنية ، خطوية، واحدة

| مرحلة التعرف  | مرحلة تكوين القدرة الحركية  | مرحلة تكوين المهارة الحركية   |
|---|---|---|
| امتلاك الأداء الأساسي للمسكة الفنية - الخطوية - من ناحية الشكل ، الإرتفاع ، السرعة ، الوزن الحركي ... الخ | امتلاك أجزاء المسكة الفنية - الخطوية في الظروف الدائمة . الامتلاك الصحيح لأجزاء المسكة الفنية - الخطوية ككل | تحسين مستوى أداء المسكة الفنية - الخطوية تطوير الصفات البدنية تحسين المسكة الفنية - الخطوية في الظروف المختلفة ، التعرف عملياً على مشتقات المسكة الفنية - الخطوية |

مكتب  
كشكول للطباعة  
والاستشارات

من الملاحظ في الجدول (١) كمية ودرجة صعوبة الواجبات تزداد من مرحلة إلى أخرى .



خاصة المبتدئين منهم الذين يسيطر التردد والخوف عليهم عادة مع ما يقومون به من حركات مصاحبة ، ولهذا لا بد من الانتباه إلى أسباب كثرة الحركات المصاحبة التي يقوم بها المصارع ومدى فائدتها له وعلى ضوء ذلك يمكننا توجيهه بعدم القيام بالحركات الزائدة المتعبة وتنسيقها بما ينسجم والهدف أي ( تطبيق مبدأ الاقتصادية ) . وتأتي صعوبة الجزء الخاص بـ ( محافظة المهاجم على وضع المدافع الغير مستقر ) إذ تكمن في محاولة المدافع الإفلات من مسك المهاجم وسيطرته والرجوع إلى الوضع المستقر ، لذا وجب على المصارع التدريب على هذا الوضع وإعطاء الأهمية البالغة في سير العملية التدريبية .

المرحلة الختامية إن هذه المرحلة تعمل على إنهاء الحركة ( المسكة الفنية ) ومحاولة مس كتفي المدافع البساط او تثبيته بهدف الحصول على نقاط فنية . وتكمن صعوبة هذه المرحلة في الجزء الخاص بـ ( إنتقال المهاجم من حركة إنهاء المسكة الفنية إلى تثبيت المدافع على البساط ) .

### مفهوم فعالية الأداء الفني ( المسكات )

في لعبة المصارعة يعتبر استكمال وتثبيت الأداء الفني ( المسكات ) المحتوى الرئيس في عملية التدريب ، إذ يأخذ مكانة مهمة ضمن بناء المستوى لأن تأثير تنفيذه في المنافسة مبني عليه مجمل التدريب .

لذلك يعتبر تنفيذ ( المسكة الفنية ) للهدف الأساس في المنافسة، أما الجوانب الأخرى سواء كانت بدنية ، نفسية ، فكرية . فإنها تخدم هذا الهدف ، فهي أساس تفوقه على منافسه وفي كثير من الأحيان تحدد قدرته ، فعند كل مصارع من ذوي المستويات المتقدمة تتراكم في ميدان خبرته العديد من الحركات والمسكات الفنية التي يتقنها ويستخدمها بنجاح أثناء المنافسة .

ومما لا شك فيه أن الإعداد للأداء الفني ( للمسكات ) المتنوع والشامل يعتبر واحداً من أهم متطلبات المستوى في لعبة المصارعة .

فالأداء الفني في المصارعة يمكن أن يفهم تحت وجهات نظر متعددة ، فلو أخذ من حيث فاعليته فإنه يفتح الإمكانيات للمحتوى الأساس ولطرق تطويره ، وإن كفاءة المستوى ذو الأداء العالي تعني النوعية الجيدة للأداء الفني تحت متطلبات معقدة للمنافسة . ويرغم تعدد آراء المتخصصين والباحثين في المجال الرياضي لتحديد مفهوم فعالية الأداء الفني نجد العديد منهم لا يفرق بين الفعالية والكفاءة ، بينما نجد البعض الآخر منهم يرى أن هناك اختلافاً بينهما ، ومنهم ( بارهام ، ١٩٧٨ Barham ) إذ يشير إلى إن هناك فرقا بين الفعالية والكفاءة ، فالفعالية تقوم بمدى تحقيق وإنجاز



الهدف ، بينما الكفاءة تقوم بنسبة العمل الميكانيكي المنجز إلى الطاقة الكلية المستهلكة ،  
وإن الكفاءة والفعالية يشيران إلى المحصلة النهائية أو منتج الأداء .  
إن فعالية الأداء الفني للمسكات يعتبر نظاماً خاصاً لحركات تؤدي بأن واحد  
أو بالتعاقب مستتداً على تنظيم مجدي للعلاقة بين القوى الخارجية المؤثرة على  
الرياضي ، إن هذه القوى يجب أن تستثمر بشكل كامل وفعال للوصول إلى النتائج  
الهادفة .

ونؤكد هنا بأن فعالية الأداء الفني في المصارعة تتمثل في إمكانية المصارع من  
تسجيل أكبر عدد من النقاط الفنية أثناء المنافسة من خلال تنفيذ الأمثل للمسكات الفنية  
الناجحة دون هبوط مستوى قدراته البدنية والوظيفية والفكرية في أثناء شدة واستمرارية  
الصراع سواء كان ذلك بتنفيذ مسكات الهجوم المباشر أو الدفاع لإحباط محاولة منافسه  
في تسجيل أي تقدم فني بالهجوم المضاد الذي يتطلب من المصارع استغلال وضع  
منافسه وإفشال محاولته الهجومية مع الاستفادة من ذلك للقيام بهجوم مضاد يكون  
المنافس فيه غير قادر على اتخاذ الإجراءات الدفاعية ضده أو بطريقة إتباع أسلوب  
الهجوم المركب الذي يعتمد أساساً على الخبرات والقدرات المتنوعة لتغطية المسكة  
المراد أدائها بمسكات ثانوية لتضليل المنافس وتشتيت انتباهه لجعل الظروف  
والأوضاع أكثر ملائمة لتنفيذ المسكة الفنية في وضع الصراع ووقفاً أو في وضع  
الصراع الأرضي .

وقد قسمت المسكات الفنية في المصارعة إلى عدة تقسيمات من وجهة نظر  
ممارسيها وخبرائها ، إذ قسمها (حمدان ، ١٩٨٣ ) إلى ثلاث مجاميع من حيث درجة  
صعوبة أدائها وفي مختلف الأوضاع وكما يلي :

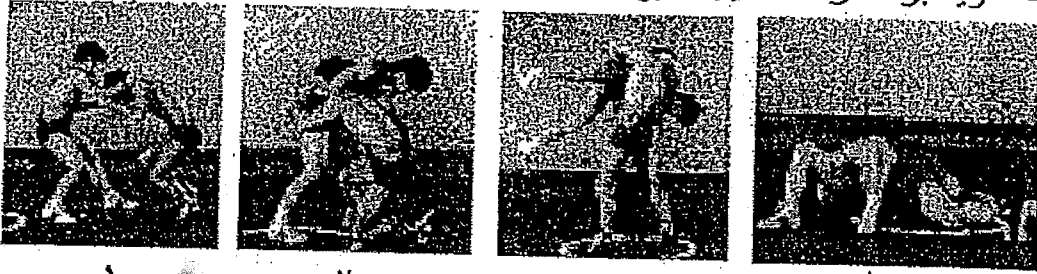
أ - المسكات الصعبة ( المعقدة ) : هي التي تحتاج إلى مجهود عصبي عضلي  
كبير وإلى سرعة الأداء لإخراج المنافس عن نقطة توازنه وعدم إعطائه  
الفرصة لأخذ الوضع الدفاعي بسهولة ، كما تتميز بتعقيد مسارها الحركي .

ب - المسكات المتوسطة الصعوبة ( متوسطة التعقيد ) : هي المسكات التي يكون  
تعقيد مسارها الحركي أقل صعوبة من النوع الأول ( المسكات الصعبة ) من  
الناحية الفنية للأداء والتي تتم في مختلف الأوضاع .

ج - المسكات السهلة : هي المسكات التي يكون مسارها الحركي بسيط وخالٍ من  
التعقيدات الحركية تقريباً ويتسهل تعلمها وأدائها بسرعة في مختلف المراحل  
التدريبية والعمرية .

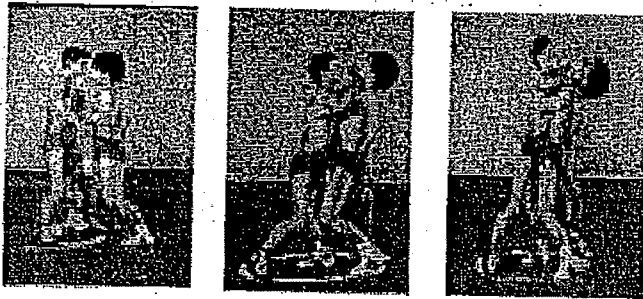
أما (نيري ، Neri ، زكمنت ، Sygmunt ، لون ، Lon ، ١٩٨٦ ) فقد قسموا  
المسكات إلى أربعة مجاميع من حيث هدفها وكالاتي :

أ - مسكات الهجوم المباشر : يعد أسلوب الهجوم المباشر أقل الأساليب تعقيدا لعدم قيام المصارع ببذل طاقة وجهداً إضافيين لأداء المسكة بقدر ما تحتاج تلك المسكة من تحضير لها ، مثل اتخاذ المكان المناسب واختلال التوازن واختيار اللحظة الملائمة لتنفيذها ، ويعتبر أكثر الأساليب شيوعاً بين المصارعين المبتدئين .

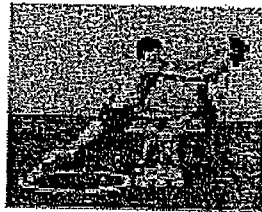


١ ٢ ٣ ٤

ب - مسكات الدفاع : القدرة على اتخاذ الإجراءات الدفاعية اللازمة في الوقت المناسب لإفشال محاولات المنافس المهاجم في التلاحم تعد من أهم مكونات الصراع ، إذ يتطلب ذلك من المدافع الفطنة والذكاء والحسن المتطلع إلى ما ينوي المهاجم القيام به سواء كان ذلك في الصراع من الوقوف أو الصراع الأرضي وسواء كان العمل الذي يقوم به هو الهدف الرئيس أو هو مرحلة أولى للتهيئة والعبور إلى مرحلة أكثر أهمية ، إن استقراء نوايا وخطة المنافس منذ اللحظات الأولى أمر مهم جداً يساعد المصارع على اتخاذ الإجراءات الدفاعية لإحباط مخطط منافسه .



1 2 3



مكتب  
كشكول للطباعة  
والاستنساخ

4

ج - مسكات الهجوم المضاد : يعد اختلال التوازن في لعبة المصارعة ركن من الأركان التي يجب توفرها والعمل على اكتساب قدرات اصطنعها خلال الصراع لتهيئة الظروف الملائمة لإنجاح المسكة الفنية المراد تطبيقها ، ويسعى المصارع المهاجم إلى ذلك مستندا إلى قدرته وخبرته المكتسبة ، إذ يشرع في استحضار المكونات الرئيسية لإنجاح محاولته الهجومية ، وفي ذلك يتخذ منافسه وضعا دفاعيا محاولا الحد من

إمكانية تطبيق المسكة . وفي ذات الوقت لا يقتصر المدافع على إفشال تلك المحاولة بل استغلال وضع منافسه الذي غالبا ما يكون فاقدا توازنه ليبنى هجوما مضادا مستغلا الظرف والوضع الملائمين مستثمرا بذلك قدرا كبيرا من الجهد .



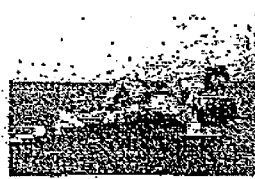
1



2



3



4

إن بناء الهجوم المضاد حتى في حال كونه يكسب المصارع إمكانية توفير الجهد والطاقة إلا إنه في الوقت ذاته يقتضي منه خبرة عالية ومستوى ممتاز من التوقع الحركي .

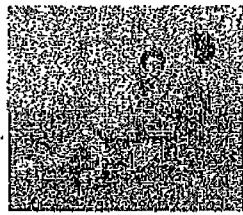
د . المسكات المركبة : أصبح من العسير تطبيق المسكة بأسلوب الهجوم المباشر لذلك فكر المدربون والمصارعون على السواء بإيجاد طرائق وأساليب أخرى تمكن المصارع المهاجم من تنفيذ مسكته المفضلة دون أن ينتبه لها منافسه ، نتج عن ذلك تطور أسلوب أداء المسكة والتحضير لها وإمكانية أخفاء المسكة الرئيسة بمسكات ثانوية لتضليل المنافس وتشتيت انتباهه وعدم تمكنه من التطلع إلى المسكة التي يريد المهاجم أن يقوم بها ، وبناء على ذلك أجريت الدراسات النظرية والتطبيقية بحثا عن إيجاد أفضل المسكات الملائمة لتكوين المصارع ومدى انسجام تركيبها مع بعضها من الناحية الفنية والبايوميكانيكية سعيا لإيجاد أفضل السبل لتركيب المسكات الفنية وتسهيل لأدائها بأقل جهد وأسرع وقت مما جعل المدافع في موقف حرج غير قادر على اتخاذ واستحضار الأساليب الدفاعية الملائمة لإفشال الخطة الهجومية لمنافسه .



1



2



3

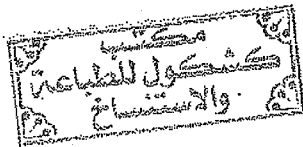


4

كما قسمها (عبد علي ١٩٨٧) إلى ثلاث مجاميع من حيث شكلها وكالتالي :

١. مجموعة مسكات الرمي في مختلف الأوضاع .
٢. مجموعة مسكات السحب إلى الأمام والدفع إلى الجانب والخلف .
٣. مجموعة مسكات الجلوس وجزئها إلى جزئين هما : نصف المسكة - المسكة الكاملة .

ولقد ارتأينا في توضيح المسكات الفنية أن نتبع عرض عدة أوضاع ابتدائية محتملة للمسكة وأدائها ومشتقاتها ومدى ارتباطها بالمسكات الفنية الأخرى وفي كلا النوعين من الصراع سعياً لزيادة الإطلاع والتعلم لأكثر عدد ممكن من المسكات في وضع الصراع وقوفاً والصراع الأرضي وتأمين الاستفادة لمدرسي مادة المصارعة في كليات التربية الرياضية في العراق ومدربي وممارسي اللعبة وبمختلف المستويات الفنية والفئات العمرية كما إننا استخدمنا أسلوب الترقيم دون ذكر أسماء المسكات .





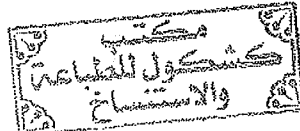
## الفصل الثاني

### المسكات

ان المسكات هي الهدف الاساسي في عملية التعليم ، واما الجوانب الاخرى سواء اكانت جسمية او نفسية او تاكتيكية فانها تخدم هذا الهدف وان عملية تعليم هذه المسكات تعتمد على مستوى الاعداد لدى المتبارين وعلى درجة صعوبة المسكة وعمر المصارعين ومميزاتهم . كذلك يجب القضاء على عادات حركية قديمة خاطئة والتي تسمى ردود الفعل الارادية وعلى افعال انعكاسية موروثة كالخوف مثلاً (١) . وان عدم القضاء على مثل هذه الحركات يشكل عائقاً اساسياً في عملية التعلم . أن دراسة واتقان تكنيك وتاكتيك مستوى المصارعة في الوقت الحاضر وخاصة بعد التغييرات الكثيرة التي اجريت على قوانينها والتوجه الى السرعة الكبيرة في اداء مسكاتها وضعت المدرب امام مشاكل كثيرة جعلت عمله مميزاً سواء اكان في مرحلة التعليم الاولى او في مراحل التدريب على المستويات العالية ، ولناخذ الآن بعض انواع المسكات ويمكن ان نعرف المسكة بانها « عبارة عن حركات منظمة بشكل مجدي وتتم هذه الحركات او قسم منها بأن واحد او بالتدرج ، بحيث يكون تأثيرها موجهاً على الخصم ومتبادلاً بين القوة الخارجية والداخلية بشكل فعال ومتكامل من اجل استثمارها للحصول على نتائج جيدة حسب ما يقرره قانون اللعبة » (٢) . ولناخذ الآن بعض انواع المسكات

(١) مائيل - علم الحركة . ترجمة د . عبد علي نصيف . مطبعة الحكومة بغداد . ١٩٧٠ ص

(٢) حمدان زعيم رجاء اثر الطريقة الجزئية والكلية والمختلطة في تعليم فن المسكات للمصارعة الرومانية . رسالة ماجستير . كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد . ١٩٨٣ .

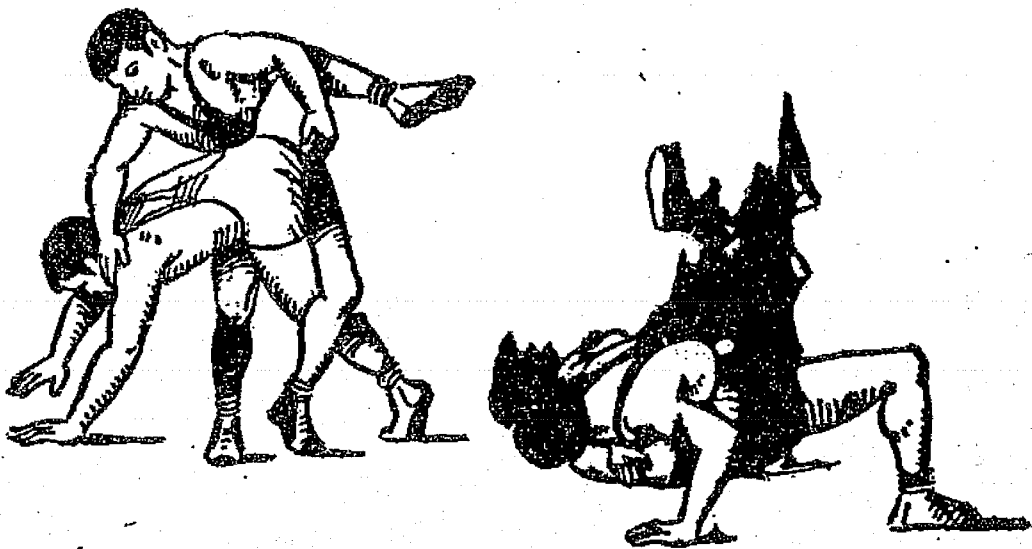


## المبحث الاول :

### مسكات الجلوس في المصارعة الحرة

#### ١ - مسكة الحصير :

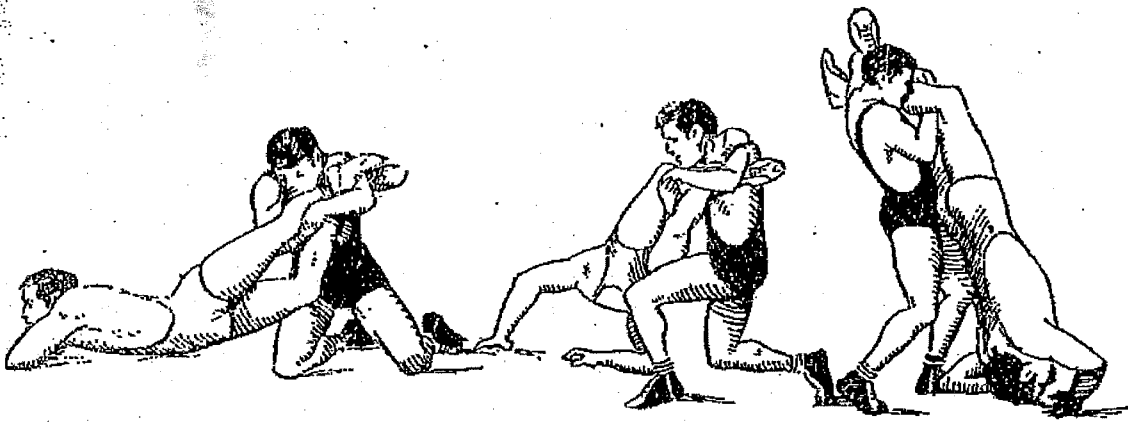
ان هذه المسكة تعتبر من المسكات الشائعة الاستعمال على المستوى الدولي . يأخذ المهاجم وضعا الى يمين المصارع الارضي ويمسك بيده اليسرى رجل الخصم القريبة منه في منطقة الفخذ وينهض عاليا رافعا خصمه . ثم يضع ذراعه اليمنى على رقبة الخصم لتثبيتته بالوضع ويدفع بفخذ الخصم عاليا ليستطيع ادخال ساقه اليسرى بين ساقى الخصم ويلف بها ساق الخصم الملامسة للارض في المنطقة الواقعة بين مفصلي الكاحل والركبة . بعد هذه الحركة يسقط المهاجم اماما اسفل على البساط ويرخي ذراعه اليسرى الماسكة للخصم لكي يستند بها على البساط ويترك فخذ الخصم الايمن ، ويقفل بذراعه اليمنى ذراع الخصم اليمنى ( شكل ٢١ ) . كما يمكن تفادي العمل بالذراع اليمنى والتركيز على توجيه وزن المهاجم على صدر الخصم وسحب رجله عالية نحو رأسه .



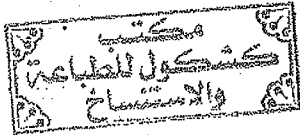
( شكل ٢١ )

## ٢ - الهبائية :

تطبق هذه المسكة عندما يكون الخصم مبطوحاً على بطنه حيث يسحب المهاجم الجالس على ركبتيه قدم خصمه اليسرى ليضعها تحت ابطه ثم يسحب القدم اليمنى عالياً الى جنبها ويشكل حلقة بمسك ذراعيه سوية وبقوة ومن هذا الوضع ينهض المهاجم رافعاً خصمه الذي يمس البساط برأسه وذراعيه دون ان يتوانى في احكام سيطرته على خصمه ثم يدور خصمه يمينا ويساراً من الكتف الى الظهر ، كما يمكن للمهاجم تنفيذ المسكة دون الحاجة الى الوقوف . ( لاحظ شكل ٢٢ ) .



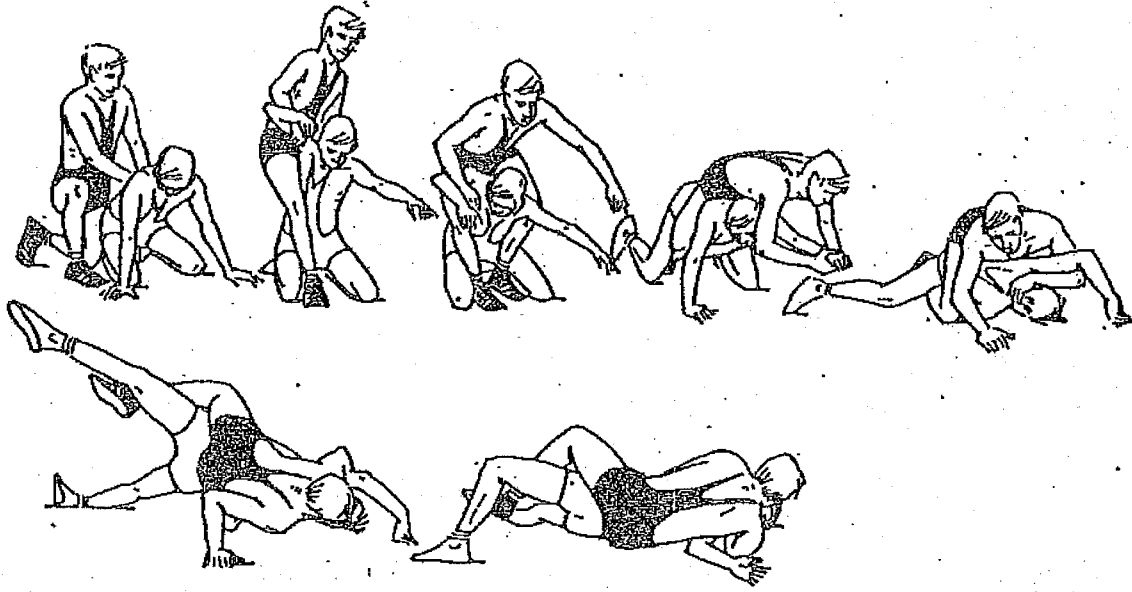
( شكل ٢٢ )



## ٣ - مسكة المقص بالرجل :

ان تطبيق هذه المسكة يحتاج الى حركات كثيرة من قبل المصارع المهاجم الذي وضعه فوق خصمه وفي حالة نجاح التطبيق فان هذه المسكة غالباً ما تؤدي الى الصرعة بالكتف . فبعد ان يأخذ المهاجم الوضع يحاول ادخال ذراعه اليمنى تحت ذراع الخصم اليمنى في منطقة الابط ليضغط على رقبة خصمه ، وخلال مقاومة الخصم للضغط يدخل رجله اليمنى تحت رجل خصمه اليمنى ويربطها في منطقة مفصل الخوض ويستمر بالضغط على رقبة الخصم بالذراع ويحكم القفل بالرجل بعدها يضغط رأس الخصم الى الاسفل ويدور نحو اليمين وينفس الوقت يدفع خصمه ومركز ثقله الى جهة اليسار ، مع التأكيد على دفع رجل الخصم خلفاً ( شكل ٢٣ ) .

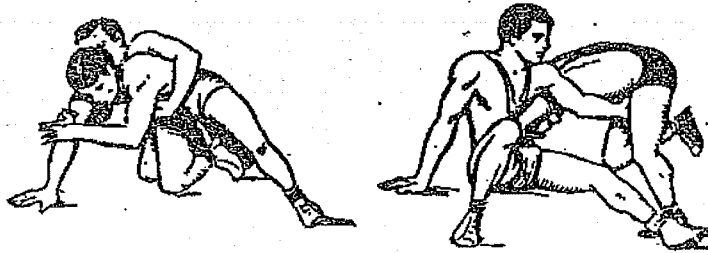




( شكل ٣٣ )

#### ٤- حركة الانعكاس ( المضادة ) :

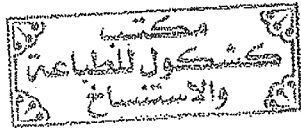
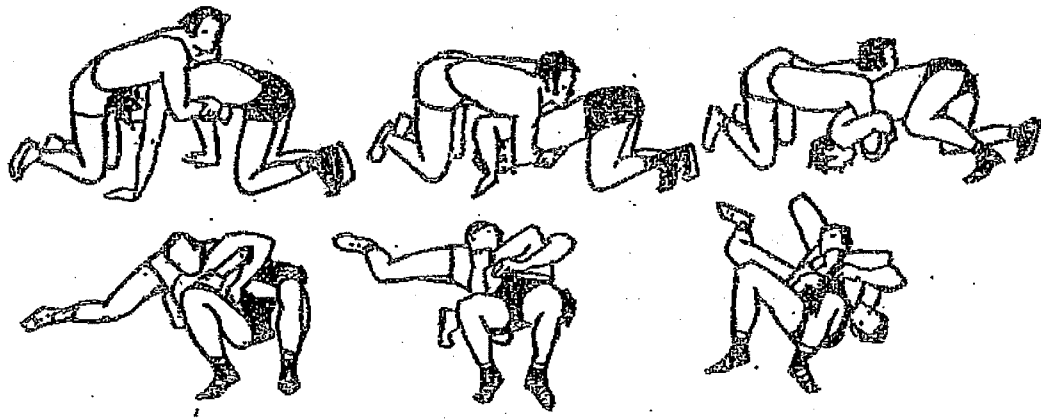
ان هذه المسكة تتم من قبل المصارع الارضي المسيطر عليه من قبل خصمه وتستعمل لغرض الهجوم او كمسكة مضادة ( بدل ) وهي مهمة للمصارع الارضي الذي يريد الوقوف . حيث عليه ان يضع قدمه البعيدة عن الخصم الى الجانب وفي مثالنا هذا ( شكل ٣٤ ) يضع قدم اليسار جانباً ، ويدور بسرعة وبشكل مفاجيء الى جهة اليسار وبنفس الوقت يمرر ذراعه اليسرى من فوق ذراع خصمه ليمسك رجله اليسرى من بين الفخذين . ان الذراع اليمنى للمهاجم تستند عملية الدوران الذي يستمر ليصبح بجانب خصمه مسيطراً عليه او ان يتخلص منه لينتقل الى وضع الوقوف .



( شكل ٣٤ )

## ٧ - مسكة التطويق من قبل الخصم ( هاف تاف )

يكون المهاجم بوضع البروك على الركبتين والمدافع يكون امامه جالساً بنفس الوضع وماسكاً بذراعه حول جذعه ( شكل ٦٤ صورة ١ ) يضع المهاجم وجهه على البساط ويمسك بعضديه عضدي الخصم ( نفس الشكل صورة ٢ ) ويمكن كذلك مسك الخصم من مفصلي الزند على ان تكون ذراعي الخصم متلاصقة ومضغوطة على جسم المهاجم ، بعدها يدفع المهاجم رأسه من تحت جذع الخصم الى احدى الجهتين اليسار او اليمين وبنفس الوقت تعمل رجليه حركة مقصية وبذا يجلس المهاجم وبزاوية ٩٠ الى خصمه ويبدأ بدفع خصمه برأسه من منطقة الرقبة وبمساعدة مد الرجلين .



( شكل ٦٤ )

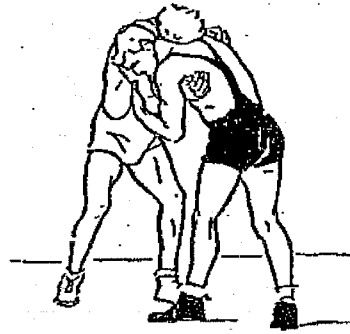
## المبحث الرابع :

### مسكات الوقوف في المصارعة الرومانية

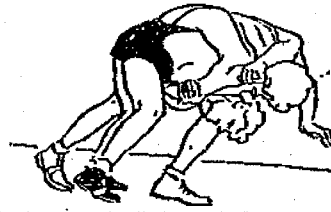
#### ١ - مسكة الرمي بحجز الرأس والذراع :

يقف المصارعان متماسكان وواضح كل منهم قدمه اليسرى اماماً . يمسك المهاجم ذراع الخصم اليمنى بيده اليسرى ويحوط رقبة الخصم بالذراع اليمنى . ومن هذا الوضع يدفع الخصم الى الخلف ( شكل ٦٥ ) . يستغل المهاجم دفع الخصم المعاكس ويستدير على مشط قدمه الامامية وينقل القدم الثانية جنبها دافعا بوزكه

الى الامام بسرعة . وخلال عملية الدوران يمسك بذراعه اليمنى كتف الخصم اليمنى من خلف الرقبة وبعد الانتهاء مباشرة من الدوران بدرجة ٢٧٠ سحب المهاجم ذراع ورقبة الخصم الى امام اسفل وبنفس الوقت يمد المهاجم ركبتيه ( شكل ٦٦ ) وخلال السقوط أماماً جانبياً يبقى المهاجم ساحباً رقبة خصمه باتجاه قدم المهاجم اليسرى بشكل لا يسمح للخصم ان يمس البساط برأسه ( شكل ٦٧ ) .



( شكل ٦٥ )

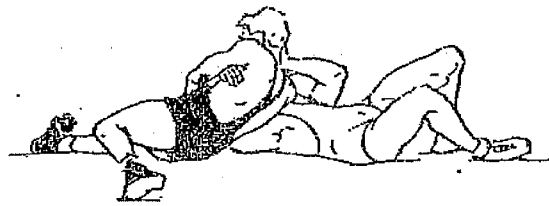


( شكل ٦٦ )



( شكل ٦٧ )

وبعد رمي الخصم على البساط يثبت في وضع القوس بواسطة نقل قدم المهاجم الى الخلف والمحافظة على المسك بالذراعين . وعن طريق سحب القسم العلوي من جسم الخصم عاليا يحدث تأثير قوي على قوس الخصم الذي يجبر بالذهاب على الكتفين ( شكل ٦٨ ) .

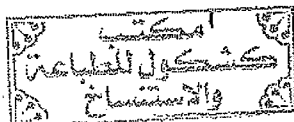


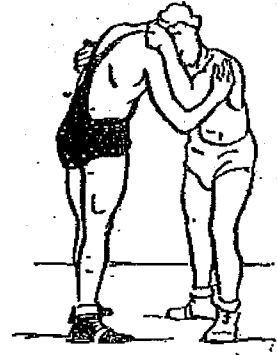
( شكل ٦٨ )

## ٢ - مسكة الرمي بلف الذراع :

ان هذه المسكة تمثل الوسط بين رميات الخصم من على الظهر ورميات الخصم من على الصدر . وتستعمل هذه المسكة بأشكال متعددة خلال المسابقات .

يقف المصارعان متقابلان ومتماسكان . يضع المهاجم قدمه اليسرى جنب منطقة ارتكاز الخصم ويمسك بيده اليسرى ذراع الخصم اليمنى خلف مفصل المرفق ويدخل يده اليمنى تحت ذراع الخصم اليسرى ( شكل ٦٩ ) ومن هذا الوضع يجبر الخصم على دفع معاكس ينقل المهاجم قدمه الخلفية جنب القدم الأمامية وبسرعة يرجح ذراعه اليمنى ليمسك ذراع الخصم اليمنى من تحت الابط وبدويرة قدرها ٩٠ درجة من الخصم يسقط المهاجم لوضع القوس ( شكل ٧٠ ) . وقبل ان يمس رأس المهاجم البساط بقليل يستدير الى جهة اليسار . ان هذا الدوران يسند بواسطة السحب القوي لذراع الخصم ودفع المهاجم برجله اليمنى الى جهة اليسار . وعن طريق دوران المهاجم يرمي الخصم ( شكل ٧١ ) وبواسطة المحافظة على مسك الخصم وفتح الرجلين كالمقص يثبت الخصم بوضع القوس ( شكل ٧٢ ) ويضغط الى ان يذهب على الكتفين .

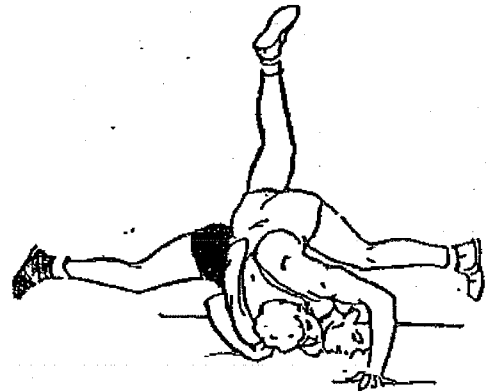




( شكل ٦٩ )



( شكل ٧٠ )



( شكل ٧١ )

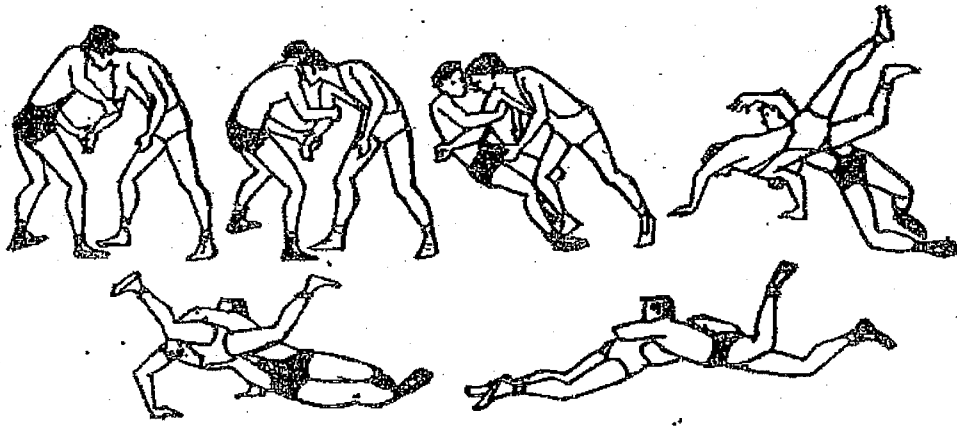


( شكل ٧٢ )

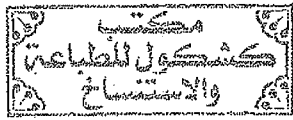
٢ - مسكة سحب الخصم الى الأسفل :

يقف المصارعان متقابلان امام بعضهما ويضع كل منهما قدمه اليمنى اماماً  
يمسك المهاجم بيده اليسرى يد الخصم اليمنى من مفصل الرسغ ويديه اليمنى  
يمسك ذراع الخصم اليمنى من الداخل في منطقة العضد.. يدفع المهاجم يد الخصم

من مفصل الرسغ قليلاً الى الخلف ويسجيه بقوة وبسرعة من عضده الى الأمام .  
بعدها يترك المهاجم يده اليسرى ليمسك بها ظهر الخصم من منطقة الحزام  
وبنفس الوقت يقدم المهاجم قدمه اليمنى اماماً على ان تدار قليلاً الى اليمين وبشكل  
يكون قريباً من جانب الخصم . بعدها يدور المهاجم خلف خصمه ويدفعه من  
ظهره بقوة الى البساط ( شكل ٧٣ ) . ان هذه المسكة لا تجبر الخصم بالذهاب الى  
وضع القوس بل الى الوضع الأرضي حيث بعدها يعمل المهاجم على تطبيق مسكات  
اخرى أرضية .

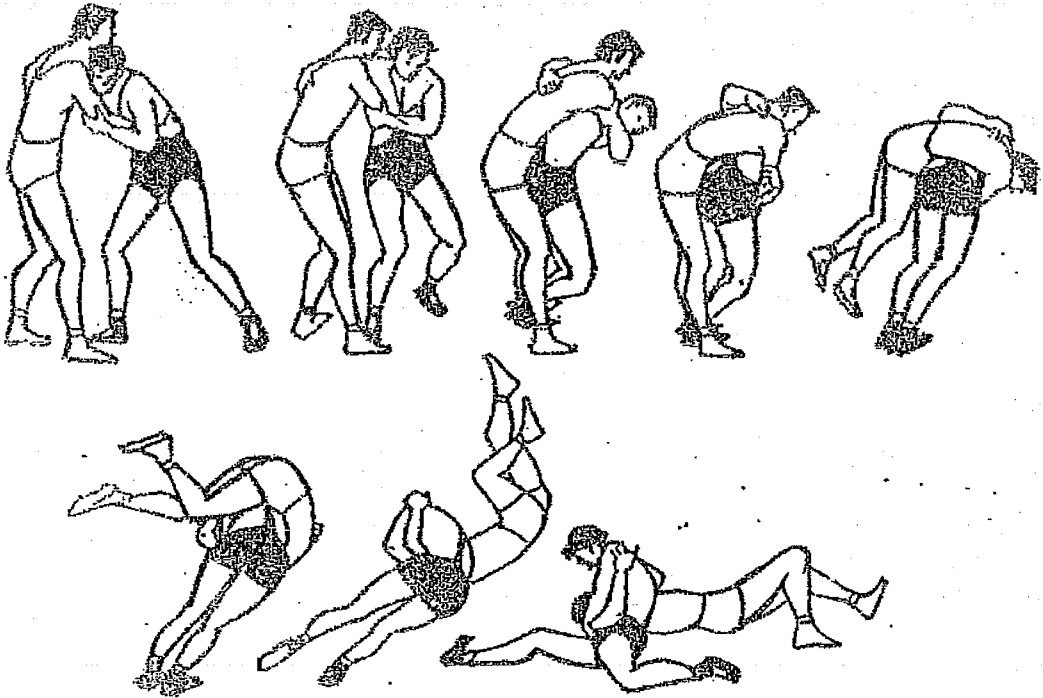


( شكل ٧٣ )



#### ٤ - مسكة رمية الورك :

يقف المصارعان بوضع اليمين المتساوي ويمسك المهاجم بذراعه اليسرى عضد المدافع فوق منطقة مفصل الزند والذراع الاخرى ظهره ، ثم يدير المهاجم جسمه ليكون ظهره باتجاه الخصم ثم يمد رجله مع حركة التواء في الجذع ويسحب بذراعيه ليهبط مع خصمه على البساط .



( شكل ٧٤ )

القلب بالتدوير بمسك الجذع.

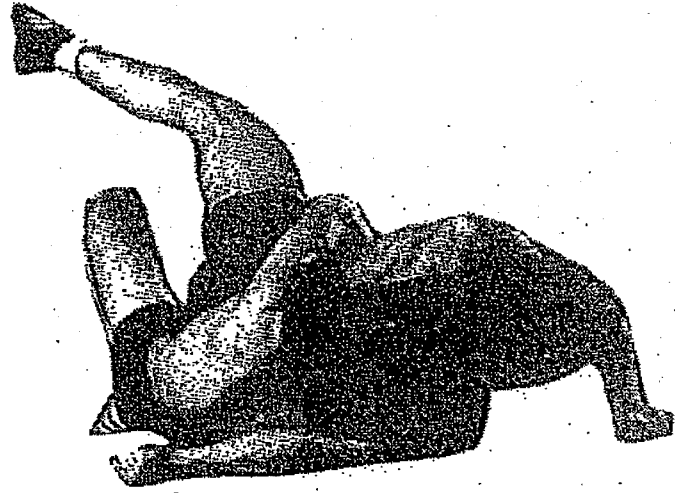


١ - القسم التحضيري :-

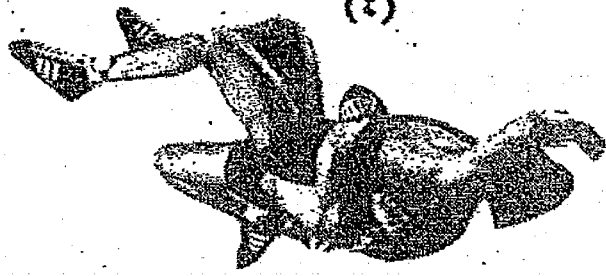
من وضع الصراع الارضي (الانبطاح) يدخل المصارع المهاجم الذي يكون فوق جسم خصمه يديه ليطوق بها الجذع بقوة ليحاول تدويره ، كما يظهر في الشكل (١ ، ٢ ، ٣) .

مكتب  
كتسكول الطباعة  
والاستنساخ



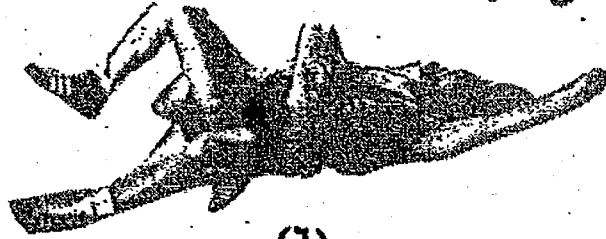


(٤)

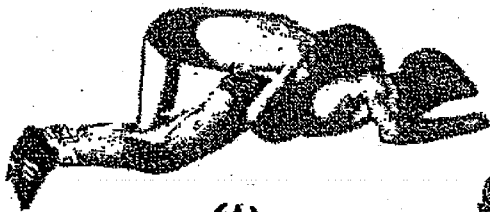


(٥)

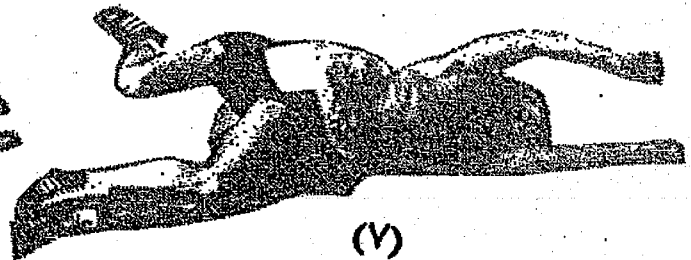
٢- القسم الرئيسي :  
يستمر المصارع المهاجم بالتدوير لقلب خصمه في الوضع الخطر  
بالاستناد على قدميه ودفعه بجسمه ، كما يبين ذلك الشكل (٤ ، ٥) .



(٦)



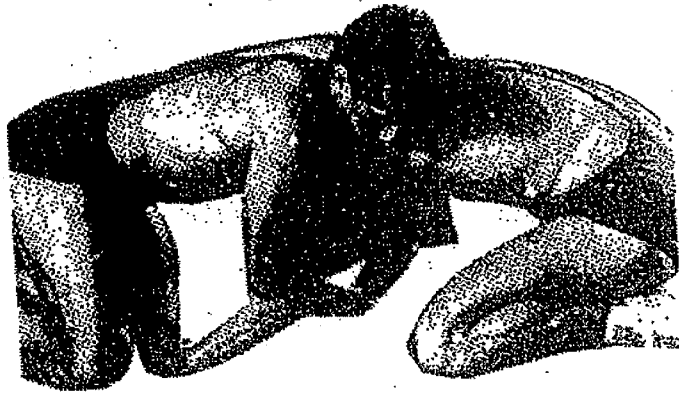
(٧)



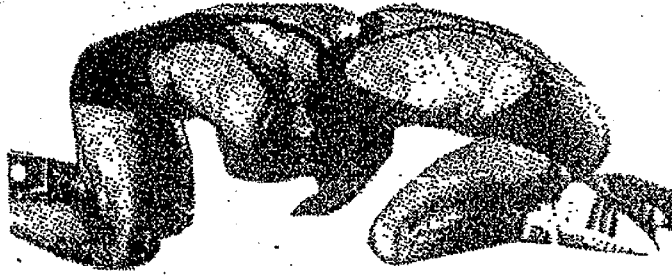
(٨)

٣- القسم النهائي :-  
بعد قلبه الخصم بالتدوير بمسك الجذع في الوضع الخطر يسامر  
المهاجم بتدويره ليعود به الى الوضع الاول ، كما يبين ذلك الشكل (٦ ، ٧) .

القلب بالتدوير من الرضع بحسب الذراع والرقبة من الأعلى.



(١)



(٢)

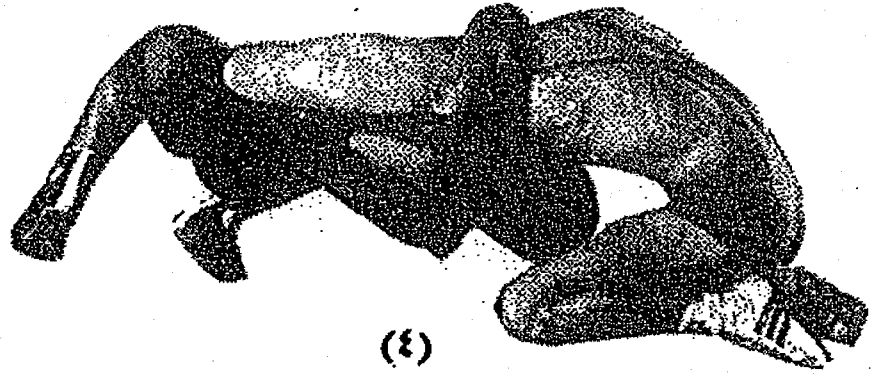


(٣)

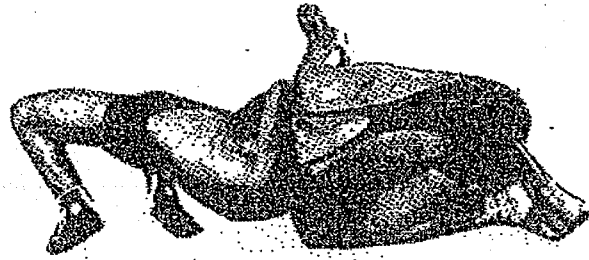
مكتبة  
كشكول للطباعة  
والاستنساخ

١- القسم التحضيري :-

من وضع الصراع الارضي الامامي بحسب المصارع المهاجم ذراع  
ورقبة الخصم من الاعلى ، ثم يسحب الذراع باتجاه الرقبة بعد ذلك  
ينقض المهاجم بعد ان كان جالسا على ركبتيه محاولا قلب خصمه  
بالتدوير، كما يوضح ذلك الشكل (١، ٢، ٣).



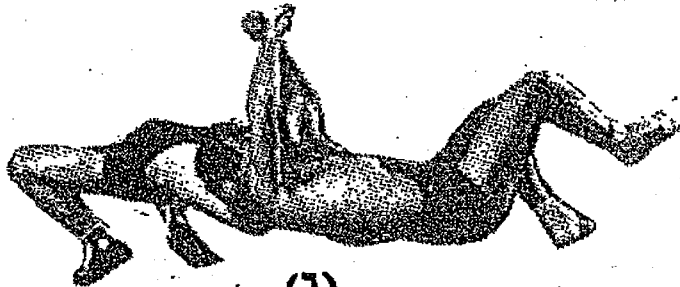
(٤)



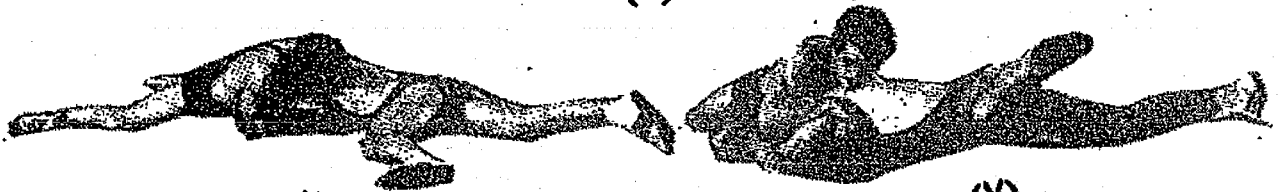
(٥)

٢- القسم الرئيسي :-

يدور المصارع جسمه وهو ماسكا ذراع ورقبة الخصم باتجاه الارض مع نقل ساقه الايمن في مكان ساقه الايسر وبالعكس ، ليرتكز على رأسه ليقلب خصمه بالتدوير، كما يوضح ذلك الشكل (٤ ، ٥).



(٦)



(٧)

(٨)

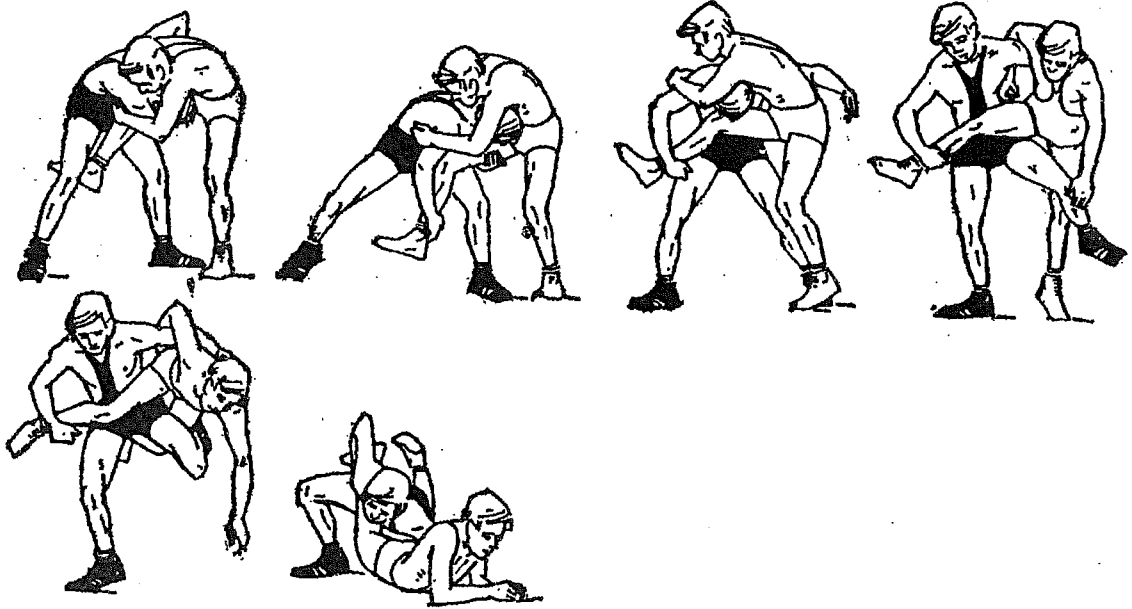
٣- القسم النهائي :-

يستمر المصارع المهاجم بتدوير خصمه ليقبله على ظهره ويعود به مرة اخرى الى الوضع الاول كما يبين ذلك الشكل (٦ ، ٧ ، ٨).

## ٨ - مسكة ضرب الفخذ :

يقف المهاجم بوضع الوقوف مع الثني النصفي ويمسك رجل خصمه اليمنى في منطقة الفخذ ضاغطاً برأسه وكتفه اليمنى جسم خصمه في المنطقة فوق الحوض مباشرة . ان الخصم في هذه الحالة يدفع قدمه المحمولة بين رجلي المهاجم ( شكل ٥٠ صورة ١ ) .

يضغط المهاجم على فخذ الخصم وينتقل بنفس الوقت من مسك الفخذ الى مسك القدم اليمنى للخصم ويرفعها عالياً ( شكل ٥٠ صورة ٣ ) ويمسك بالذراع اليسرى حول جذع الخصم بعدها يضرب برجله اليسرى وفي منطقة الفخذ الرجل اليسرى للخصم وفي منطقة الفخذ ايضاً من الخلف باتجاه الامام عالياً وبذا يسقط الخصم على البساط وظهره مواجهاً له او يسقط بوضع الانبطاح .



( شكل ٥٠ )

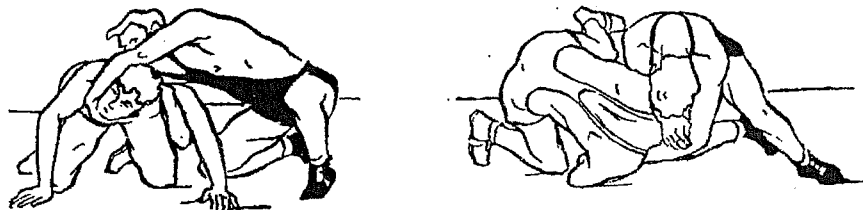
## المبحث الثالث

### مسكات الجلوس في المصارعة الرومانية

#### ١ - حركة قفل الرقبة :

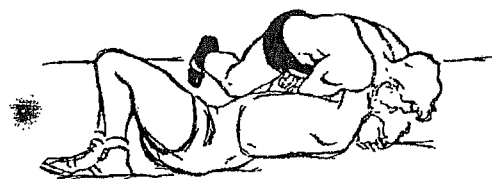
يجلس المهاجم الى يسار الخصم ماسكاً بيده اليسرى حنك خصمه من فوق رقبته ورافعا رجله الامامية ويده اليمنى تدخل تحت ابط الخصم لتمسك اليد

اليسرى ( شكل ٥١ صورة ١ ) ومن هذا الوضع يسحب المهاجم القسم العلوي من جسم خصمه اليه لكي لا يستند الخصم بقوة على ذراعيه ثم يرميه جانبا اسفل على رأسه وكتفه ( شكل ٥١ صورة ٢ )



( شكل ٥١ )

ويستمر بالضغط اماما الى ان يذهب على ظهره ( شكل ٥٢ )



( شكل ٥٢ )

## ٢ - حركة الدوران بربط الخصر :

ان هذه المسكة تستعمل كثيرا في المصارعة الرومانية حيث يجلس المهاجم جنب خصمه ويطوقه بذراعيه في منطقة الحزام ( شكل ٥٣ ) . ثم يدفع المهاجم ركبته اليمنى امام ركلة الخصم ويضغط عليها بعدها يدور على المحور الطولي ساحبا خصمه معه ليستلقي على البساط ( شكل ٥٤ ) . ويستمر بالدوران دافعا بصدرة ظهر خصمه ليذهب الى وضع القوس ويثبت خصمه في الوضع الخطر واذا حاول الخصم تكميل الدورة ، على المهاجم اعادتها دون فك مسك اليدين .

# الفصل الأول

## ماذا يعني التكنيك

ان تعليم واستكمال وتثبيت التكنيك هو المحتوى الرئيسي لتدريب المصارعة وبدون شك فان التكنيك ياخذ مكانة مهمة ضمن بناء المستوى لان تأثير تطبيقه في المنافسة مبني عليه مجمل التدريب . ان التكنيك في المصارعة يمكن ان ينظر اليه تحت وجهات نظر متعددة . فلو اخذ المصطلح من وجهة نظر فاعليته يفتح الامكانية للمحتوى الاساسي ولطرق تطويره ، وان ميزة قابلية المستوى ذا التكنيك العاليي تعني النوعية الجيدة لاداء التكنيك تحت متطلبات معقدة للمنافسة .

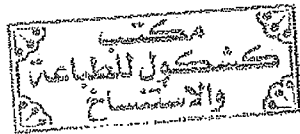
وطبقاً لرأي Djaekov (1) فان التكنيك يعتبر نظاما خاصا لحركات تؤدي بان واحد او بالتعاقب مستندا على تنظيم مجدي للعلاقة بين القوى الخارجية المؤثرة على الرياضي ، ان هذه القوى يجب ان تستثمر بشكل كامل وفعال للوصول الى النتائج الرياضية .

ان عناصر التأثير المجدي للتكنيك هي ثباته ضد التأثيرات السلبية للخصم ، ومن اجل بناء التكنيك المجدي لا بد من التأكيد على النقاط التالية :-

• تعدد التكنيك

• بناءه بشكل واضح

• مجال تنوعه



(1) Die Vervollkommnung der sportlichen Technik. In: Theorie und Praxis der Koerperkultur, 1973, Beiheft

## ١ - تعدد التكنيك

ان المصارعة تتسم بتنوع تكنيكها ففي نوعها توجد بجانب ما يقارب ١٠٠ مسكة انواع كثيرة للمسك ولوضع الجسم والحركات الدفاعية ... الخ والتي تضم هي الاخرى الى تكنيك المصارعة كما يجب الانتباه الى ان كل تكنيك في المصارعة الرومانية يمكن استعماله في المصارعة الحرة .

ان مراحل التدريب يجب ان توضح بشكل على اساس ان اي مصارع متقدم عليه معرفة كل هذه المسكات وفي حالات كثيرة يتمكن من تطبيقها خلال المنافسات .

ان تأثير استعمال التكنيك في المنافسات ضد خصوم ذا مستوى عالي يتطلب معرفة التكنيك المتعدد وان البحوث العلمية قد اظهرت بان المصارعين العالميين يتمكنون من اداء حوالي ١٥ مسكة بمختلف اوجهها واحتمالاتها وربط بعضها بالآخر، اضافة لذلك فهم يختصون ب ٢ - ٦ مسكات .

ان هذا التكنيك الخاص والذي يستعمل بشكل مجدي في التحضير للمسكة وفي ادائها والذي يكون مرتبطاً بالتصرفات التاكتيكية ومتدرب عليه الى حد الكمال في دقة الاداء ويعتبر السلاح الفعال المستعمل ضد ابطال العالم . ان المسكات الاخرى ١٠ - ١٢ فتكون درجة ضبطها بحيث تسمح لاستعمالها كوسيلة استراتيجية وتاكتيكية للمصارع مع ابطال العالم وتستعمل كسلاح فعال ضد الخصوم ذا المستوى المتوسط .  
ان تثبيت التخصص ضمن التكنيك المتنوع يجب ان يتم على اساس نقطتين هما

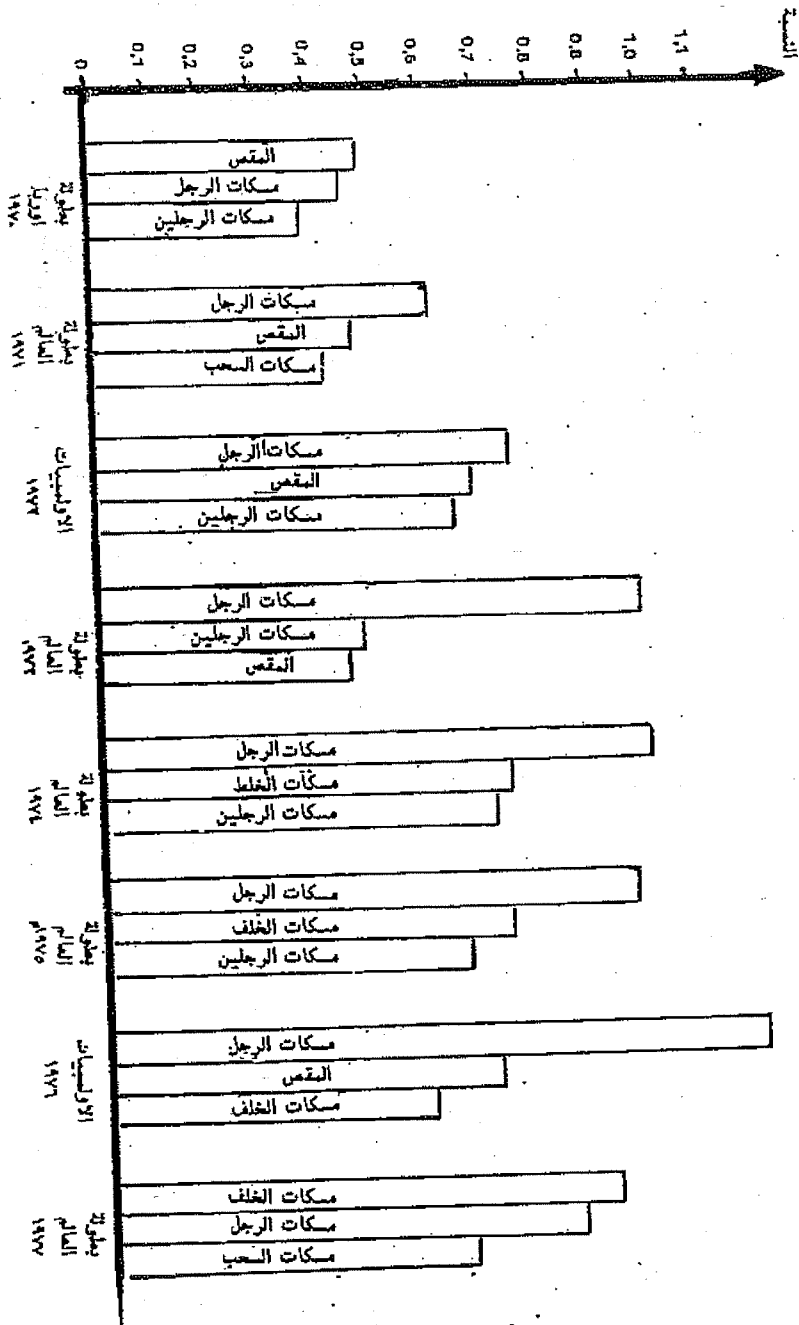
- التوقع المستقبلي لتطور التكنيك الحالي
- امكانات الرياضي الخاصة

وعلى أية حال فان بناء قابلية المستوى الناجحة لا تكفيها كمية التكنيك التي كان يملكها المدرب عندما كان لاعباً .

لقد اثبتت التجارب بان عددا قليلا من التصرفات التكنيكية قد اخذت موقعا متميزاً ضمن التكنيك المتعدد . ( الشكل ٣٠ ) (١) يعرض المسكات التي استعملت اكثر من غيرها في اعلى البطولات للمصارعة الحرة والرومانية للفترة من سنة ١٩٧٠ - ١٩٧٧ وهذا يظهر بان هناك انواعا من المسكات يجب ان يركز عليها بشكل خاص خلال البناء التكنيكي .

(1) Walter Gaint, Jurgen Hartmann, Harold Tunnemann, Ringen, Sportverlag, Berlin 1980, S. 18

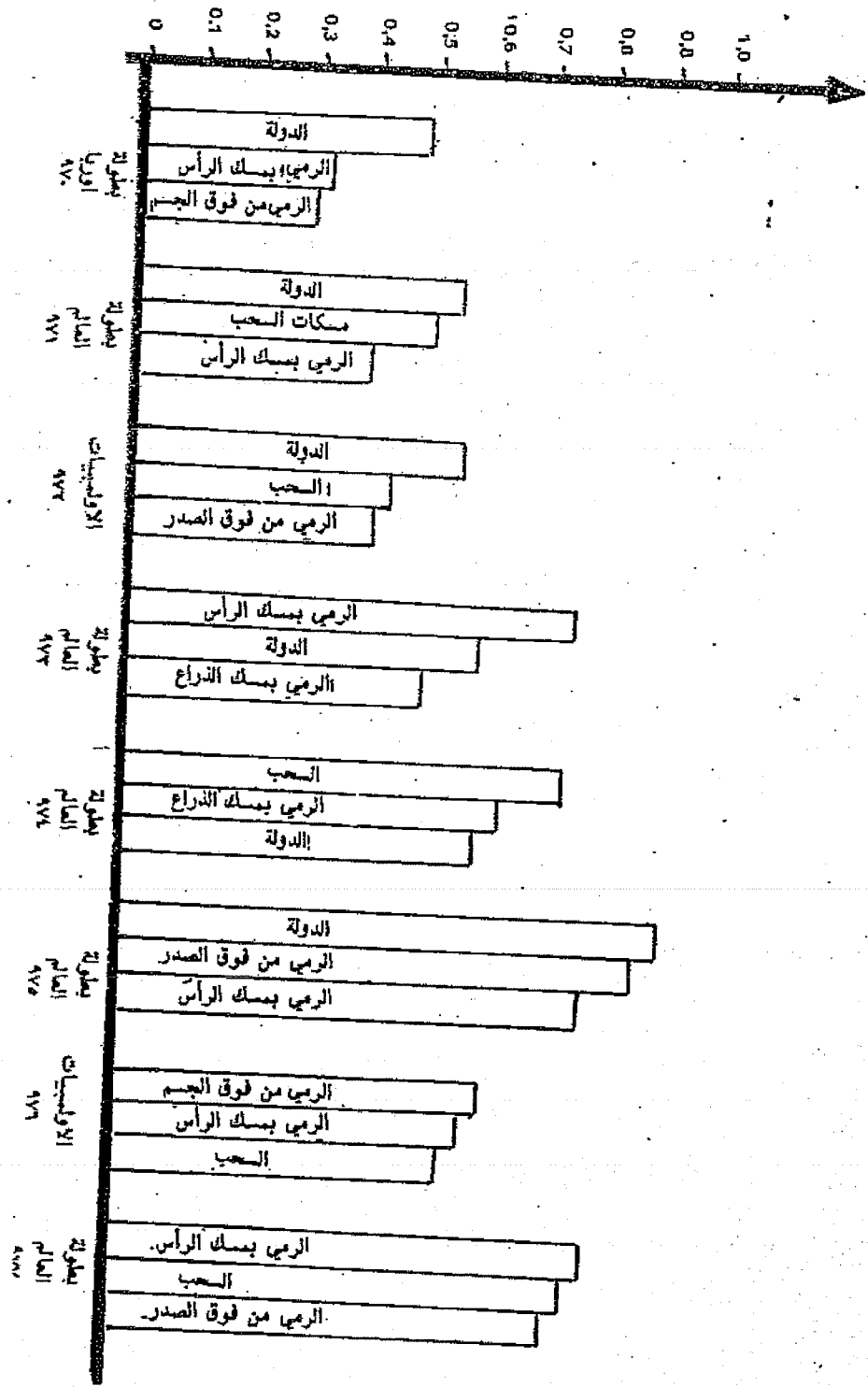
معدل نسبة أكثر ثلاث مسكات لجميع المشاركين في المسابقة العرة «تقاطر لكل منافسة» \*



مكتبة  
كنسكول للطباعة  
والاستنساخ



معدل نسبة أكثر ثلاث مسكات البصير في المصارحة الرومانية - تقاطع لكل مناسفة



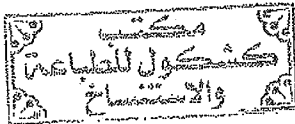
## ٢ - ضبط التكنيك

بغض النظر عن حقيقة ان حالات العلاقة المتبادلة مع الخصم تعطي احتمالات نموذجية احيانا في تطبيق التكنيك لكن المتطلبات الاساسية تبقى دائما هي ضبط التكنيك وخاصة في مرحلة التعلم التي تستوجب ان يكون الاظهار الواضح والاقتصادي لمهارة التكنيك حجر الاساس في مراحل البناء ، وذلك لان قابلية ضبط الاداء التكنيكي يضع الاساس لتأثير تنوع التكنيك .

ان ضبط التكنيك يمكن ان يعرف بواسطة مظهرين مهمين وهما :-

- بواسطة توافق اقسام المثيرات عند الاداء الحركي
- بواسطة توافق وتنظيم دفعات القوة في المراحل الفاصلة من المسار الحركي

مثلا قلنا سابقا فان اداء التكنيك ضد خصم قوي يتم نادراً بشكل نموذجي ، فأولاً لابد من توفر القابلية على ضبط التكنيك بسعة متنوعة وهذا يعني ايضاً التغير المجدي لمسار الحركة والقوة المستعملة للسير النموذجي طبقاً لتأثير قوى الخصم .. ومن خلال التعامل مع الخصم بالتحسس والمناورة والمراوغة يكون التكنيك مؤثراً بعد ربطه مع عناصر تثبيت المستوى الاخرى وخاصة مع التاكتيك . ان الصفة المميزة التي تتسم بها الالعاب الشائبة كالمصارعة تتطلب تطبيق التكنيك تحت وجهة النظر التاكتيكية ، وهذه العلاقة المتينة بين الاثنين دفعتنا الى الكلام في الحياة الميدانية عن التصرفات التكنيكية / التاكتيكية .



## ٢ - سعة تنوع التكنيك

وطبقاً لتنوع الهدف هناك المسكات والمسكات المضادة والدفاع ، وضمن التصرفات التاكتيكية تاخذ المسكات المركز الرئيسي . ان سعة تنوع التكنيك

تحتوي كذلك على طرق الوصول الى الهدف النهائي المبيت بواسطة ضبط المناورات والمراوغات التي تؤدي الى ايجاد وضع مناسب لتطبيق المسكة وهذا يتطلب قابلية تنوع واسعة . ان الحياة الميدانية للمصارعة الحديثة تستثمر دائما قابلية التنوع للتكنيك وهذا يعني التحضير للمسكة والمسكة والدفاع والمسكة المضادة والتي يتم التدريب عليها بربط بعضها مع الآخر من اجل استعمالها في المنافسات . وطبقاً للقابليات الشخصية للرياضي تبني سلسلة من التصرفات التكنيكية التاكتيكية لتكون المحور لفترة معينة ، ومن المعلوم فان تأثير التصرفات التكنيكية متعلق بدقة

استيعاب الوضعية وبالتحليل الصحيح لها وبضحة اختيار الطريقة التاكتيكية  
وبنوعية الاداء وبتعبير آخر انهاء أو تكملة المسكة .

ان بناء قابلية الاداء التكنيكي يفرض التنوع الواسع والمجدي له من اجل  
تطبيقه ضد الخصم طبقاً لوجهة نظر تاكتيكية معينة تنسجم مع الوضعية .

مما تقدم يمكن القول بأن تكنيك المصارعة عبارة عن مجموعة وسائل  
وتعليمات تحتوي على اشكال حركية كثيرة وكل شكل من اشكال التكنيك يحتوي  
على عناصر خاصة وان هذه العناصر تسمى بالعناصر الفنية كالمسك وعمل الرجلين  
( المصارعة الحرة ) ووضع الجسم ووضع القدمين ثم الحركة على الفراش وبذا يأخذ  
الجسم عن طريق هذه العناصر وضعا معيناً ويؤدي حركات لها صفات خاصة  
ويمكن تقسيم هذه العناصر الى المجموعات التالية :

- ١ - مجموعة العناصر الفنية للمسك .
- ٢ - مجموعة العناصر الفنية لشكل وضع الرجلين .
- ٣ - مجموعة العناصر الفنية لوضع الجسم .
- ٤ - مجموعة العناصر الفنية لحركة القدمين .

وبنتيجة التمرين المستمر والسباقات نجد ان المصارعين يختلفون جزئياً في اداء  
هذه العناصر الفنية والمسكات رغم ان الواجب الحركي واحد والسبب هو ان  
التمرين الدائمي والسباقات تكون عند الفرد اسلوباً وطريقة خاصة به لاداء  
الحركات الرياضية وخاصة في تكنيك المتقدمين . والذي نسميه بالاسلوب <sup>(١)</sup> still  
ويجب ان نفرق بين التكنيك والاسلوب رغم ان تكنيك المصارعة جميعه  
يحتاج الى عشرات السنوات لكي يضبط ويطبق بالسباق وفي الواقع لا يطلب من  
اي مصارع ذلك بل عليه ضبط تكنيك قسم من المسكات لكي يكون بوضع يمكنه  
من ادائها في جميع الظروف وضد مختلف الخصوم اما المسكات الاخرى فعليه  
معرفة .

(1) Meinel, K., Bewegungslehre, Volk und Wissen, eigener Verlag. Berlin, 1960.

## الفصل الثاني

### التاكتيك

ان تطور المستوى في رياضة المصارعة لا يمكن فصله عن تطور مستوى التاكتيك والذي يعتبر احد عناصر تثبيت المستوى الذي تزداد اهميته باضطراد .

ان هدف التاكتيك يمكن توضيحه بشكل كامل طبقاً لرأي دوكروك والذي ينطلق من وجهة النظر الكيبرنيتيكية حيث يقول « ان هدف التاكتيك يستند على الهدف الذي يريد المرء تحقيقه والذي يمكن التخلي عنه انياً ليحل محله هدف جانبي والذي احياناً يكون غير مهم وحتى لا يقدم كثيراً . ان قيمة هذا الهدف الجانبي تنحصر بكونه تهيئة الوسيلة او بتعبير آخر الوصول الى وضع يتمكن فيه من تطبيق هدفه او تغير الوضعية بتوسيع الحركات . (١) ان مكونات التاكتيك في المصارعة هي - ابعاد الاستراتيجية - التصرفات المهدوفة والمجدية طبقاً للوضعية خلال المنافسة والتي تعتمد على عمل القابليات الجسمية بشكل كامل ومجدي وقابلية التوافق والقابلية التكنيكية . ومن الجانب النظري هناك نقطتان مهمتان للتاكتيك ضمن اطار بناء المستوى :

- تاكتيك اداء التصرفات التكنيكية
- التفكير التاكتيكي
- وبالنسبة للنقطة الاولى فانها تنقسم الى :-
- تاكتيك التحضير للمسكة ( استثمار الحالات المناسبة التي تحدث عن طريق الصدفة وكذلك الحالات التي تهيأ من اجل اداء المسكة ) .
- تاكتيك تطبيق وتكملة المسكة

(١) كلاوس - نفس المصدر السابق

- تكتيك الدفاع والمسكة المضادة
- الاداء سوية للنقاط الثلاث كتصرفات حركية مركبة

وتحت تطبيق التاكتيك للتصرفات التكنيكية يقول لنس « اضافة الى استثمار الحالات التي تحدث عن طريق الصدفة والحالات التي يهيأ لها من اجل ايجاد الظروف المناسبة لتطبيق المسكة ، فإن ضبط التاكتيك بالنسبة للمصارع متعلق بمستواه التكنيكي . (١)

فكلما كان مستوى التكنيك لدى المصارع عال وذا وجوه متعددة يسهل عليه استثمار حالات الصدفة بشكل مجدي وتزداد امكانياته لتهيئة الظروف المناسبة لاجراء المسكة .

## المبحث الأول

### تكتيك التحضير للمسكة ( استثمار الحالات المفاجئة المناسبة لتطبيق المسكة )

ان استثمار الحالات المناسبة بصورة خاصة المفاجئة منها خلال المنافسة من اجل تطبيق المسكة تتطلب من الرياضي تجارب واسعة وعلى اساسها تبنى قابلية التوقع الحركي وقابلية رد الفعل اضافة الى تنوع وسعة التكنيك لديه . وبالرغم من ان جميع الحالات المناسبة التي تحدث خلال الصراع يجب استثمارها بشكل مجدي ودقيق الا ان هذا التاكتيك لوحده لا يكفي لتسيير الصراع بشكل هجومي . ان المصارع الذي يعتمد على هذا التاكتيك يعتبر منتظراً وبالتالي يعاقب بالسلبية ولا يتمكن ان يساير الاتجاه العالمي الذي يؤكد على الجانب الهجومي . ان الحالات التي تحدث وتكون مناسبة طبقاً لرأي بتروف هي : (٢)

(1) Lenc, A. N., Klassischer Ringkampsport. Moskau 1967

(2) Petrov, Strategie und Taktik des Ringens, Sofia, 1964

- عند ابتداء الصراع عندما لا يكون الخصم متهيأ للصراع
- على حافة البساط وعندما لا يوقف الحكم الصراع والخصم قد قلل من صلابة المسكة .
- بعد اعلان صافرة الحكم لاستمرار الصراع الذي توقف وعندما لا يكون المنافس مركزاً بشكل جيد .
- عند الخطأ التكنيكي / التاكتيكي للمنافس ( على سبيل المثال فشل مسكة ، وقفة غير مناسبة ، عند دفع الخصم بقوة ... الخ ) من الوقوف / الجلوس - الجلوس / الجلوس ) .
- عندما ينهض المصارعان سوية من البساط .

## المبحث الثاني

### تهيئة الظروف المناسبة لتطبيق المسكة

يجب ان يربى المصارع ويدرب على عدم الاعتماد فقط على الحالات المناسبة التي تأتي عن طريق الصدفة من اجل تطبيق المسكة ، وانما يجب ان يكون ذا قدرة على تهيئة الحالة المناسبة بواسطة التصرفات الهجومية الخاصة بالتحضير للمسكة ، اننا نقسم التصرفات الهجومية للتحضير للمسكة المناورة والمراوغة .

#### ١ - المناورة

اننا نفهم تحت اصطلاح مناورة في المصارعة التوجيه المجدي والذكي للمصارع على البساط بهدف دفع خصمه الى وضع مناسب لتطبيق مسكة ضده وابعاد قواه لتطبيق مسكته والتركيز عليها ، وتتم المناورة بما يلي : -

- تغير مسك اليدين
- تغير المسافة من الخصم

- تغير وضع القدمين
- تغير وضع الجسم
- استثمار البساط
- استعمال القوة بشكل مباشر
- استثمار السرعة
- استثمار الاستنزاف

### - المناورة بواسطة تغير مسك اليدين

لكل مسكة تكتيكية مسك خاص بها وان هذا المسك يعينه المصارعان ان المهاجم يتمكن من اخذ مسك اليدين لتطبيق المسكة عندما يسمح له الخصم فقط . وعن طريق مسك معين تعطى الامكانية للخصم لتطبيق مسكة فعلى سبيل المثال يحاول المصارع أ تطبيق مسكة ضد خصمه برفعه عالياً من كلي الرجلين والمصارع ب يمسك ذراعي خصمه ليبعده عن تطبيق هذه المسكة . ان هذا المسك يعطي الامكانية بنفس الوقت للمصارع ب لتطبيق مسكة عقد احد الرجلين .

### - المناورة بتغيير المسافة من الخصم

ان المسافة بين المصارعين متعلقة ايضاً بأرادة ورغبة المصارعين والمسافة الكبيرة بينهما تصعب تطبيق المسكات وخاصة في المصارعة الرومانية بينما تكون مناسبة لتطبيق مسكات المصارعة الحرة عن طريق مسك الرجلين وكمثال على ذلك في المصارعة الحرة يفضل المصارع أ تطبيق مسكة في الجزء العلوي من جسم خصمه ( الرمي من فوق الظهر ) بينما خصمه يريد تطبيق مسكة عن طريق مسك رجل خصمه بيديه ، وعن طريق تقرب المصارع أ الى خصمه يحاول ايجاد وضع مناسب لتطبيق مسكته وبنفس الوقت يصعب على الخصم تطبيق مسكته .

### - المناورة بتغير وضع القدمين

عن طريق تغير وضع القدمين يضيق المجال امام المصارعين اللذين يكون تكتيكيهم ضيق ومن جهة واحدة وهذا يعني بأنهم يتمكنون من اداء المسكة ، اما الى جهة اليمين او الى جهة اليسار فقط . ان مثل هؤلاء الخصوم يعطل مجهودهم في اداء المسكة كلياً عند اخذ وضع القدم الغير مناسبة وكمثال على ذلك .

المصارع آ يريد تطبيق مسكة ( الرمي من فوق الظهر الى جهة اليمين ) وهو لا يتمكن من اداؤها الى جهة اليسار او بواسطة حركة دوران . ومن اجل نجاح تطبيق المسكة بالنسبة للمصارع آ يجب ان تكون قدم الخصم اليمنى في قاعدة ارتكازه ، وبالنسبة للمصارع ب يريد تطبيق نفس المسكة وقد غير وضع قدميه ليضع قدمه اليسرى في قاعدة ارتكاز المصارع آ وبهذا قد عطل تطبيق المسكة بالنسبة للمصارع آ وحصل بنفس الوقت على وضع مناسب لتطبيق مسكته .

### المناوره بتغير وضع الجسم

مثلا تؤثر تغير المسافة وتغير وضع القدمين فان تغير وضع الجسم يمكن ان يؤثر على سير الصراع بشكل مباشر . وهناك ثني الجذع كاملاً او نصفاً او استقامة الجذع ، ولكل نوع من انواع المسكات توجد وضعية مناسبة للجذع ، واذا اجبرنا الخصم على اخذ وضعية جذع معينة تنسجم مع المسكة المراد تطبيقها فان التصرفات لتطبيق المسكة تسهل ، فعلى سبيل المثال يريد المصارع آ تطبيق مسكة ضد خصمه بمسك الرأس والقدم المتقدمة وبذا فان هذه المسكة تنجح عندما يكون ثني جذع الخصم بشكل كامل .

### - المناورة باستثمار البساط

بواسطة هذا النوع من المناورة يجبر الخصم ان يأخذ وضعاً على البساط تصعب عليه تطبيق المسكة او تجعلها غير مجدية في الوقت الذي يترك لنا هذا الوضع مكانا كافيا لتطبيق مسكتنا وكمثال على ذلك مصارعان في المصارعة الرومانية يجيدان مسكتي الرمي من على الظهر بمسك احد اليدين ومسكة الخطف الى الخلف من فوق الصدر ، ولقد مضى من وقت الصراع ثماني دقائق والمصارع آ متقدم بالنقاط بفارق كبير حيث ان المصارع ب لا يتمكن من الفوز عليه الا بصرعة كتف . ان المصارع آ دفع خصمه الى منطقة السلبية بحيث يكون ظهره اي ظهر المصارع ب مواجهاً الى حافة البساط وعلى هذا الاساس فان المصارع ب لا يتمكن من تطبيق مسكته وبالتالي لا يتمكن من الحصول على صرعة كتف ، ولهذا يحاول دفع خصمه الى وسط البساط من اجل ان يحصل خصمه على انذار او ان لا يكون في وضع يتمكن به من تطبيق مسكته داخل البساط . وعن طريق وضعه ودفع خصمه الى وسط البساط اصبحت الوضعية مناسبة للمصارع آ الذي بيت لهذه الحالة . ولو كان المصارع ب متخصص بمسكة اخرى تعمل على دفع خصمه الى الخلف لكان وضعه مناسباً .



- المناورة باستثمار القوة بشكل مباشر :

هناك امكانية للتهيئة التاكتيكية والتي لا تعتمد على رد الفعل الجوابي للخصم وهي استعمال القوة بشكل مباشر . فبواسطة استعمال القوة يجبر الخصم على أخذ وضع مناسب لتطبيق المسكة المراد ادائها ضده كسحب الخصم من أجل خطفه الى الخلف من فوق الصدر مثلاً .

- المناورة باستثمار السرعة :

عن طريق هذا النوع من المناورة يتمكن المهاجم من الحصول على وضع مناسب لتطبيق مسكة بواسطة تصرفات تكتيكية / تاكتيكية مبنية على قابلية السرعة كالغطس السريع تحت الخصم ورفعته مثلاً .

- المناورة باستثمار استنزاف الخصم :

ان الاستنزاف يعتبر وسيلة ناجحة والذي يتم بواسطة استمرار التأثير التكتيكي / التاكتيكي القوي وبذا يقدم :

- وضعيات مناسبة لتطبيق المسكات .
- منع الخصم من التركيز على تطبيق مسكاته الخاصة به .
- الحصول على نقاط بواسطة الانذارات الموجه للخصم .
- امكانية الدفاع عند التقدم بالنقاط .

ان الاستنزاف يمكن ان يوجه الى جزء من جسم الخصم او لجسمه جميعاً ، ومناورة الاستنزاف تستعمل بشكل خاص ضد الخصوم الذين تكون قابلية المطاولة ومطاولة القوة لديهم ضعيفة .

استعمال المناورة :

ان انواع المناورة التي ذكرناها لا تأتي لوحدها الا نادراً خلال المنافسة وانما هي التي تضع الأساس ومصارعو المستويات العالية يتمكنون من ربط بعضها ببعض الآخر بشكل مجدي ، وتصبح المناورة مؤثرة بشكل خاص عندما ترتبط بالمرآعة .

## ٢ - المراوغة

ان الامكانية الاخرى للحصول على وضعية مناسبة لاجراء المسكة هي المراوغة ، ويفهم تحت مصطلح المراوغة في المصارعة هي الحركة المضللة ( الخادعة ) المرتبطة بمناورة الخصم بهدف الحصول على وضع مناسب لتطبيق مسكة عن طريق ردود الفعل الدفاعية للخصم او تقليل تركيزه وبنفس الوقت منعه من تطبيق مسكته وان اقسام المراوغة هي : -

- المراوغة الحركية
- المراوغة عن طريق الحجز
- مراوغة المسكة
- مراوغة التحدي
- المراوغة بواسطة تغير توجيه التركيز
- المراوغة باعادة المسكة
- المراوغة المزدوجة

## - المراوغة الحركية

ان تأثير المراوغة الحركية يعتمد على تداخل مركز ثقل الخصم. ان تداخل مركز ثقل الخصم يتم بواسطة الضغط الجانبي او الرفع . ان الخصم يحاول عن طريق رد الفعل الحركي من المحافظة على ثبات مركز ثقله رغم تأثير القوى عليه . ان الحركات الجوائية هذه تسمح لخصمه باداء مسكة ضده ان المراوغة الحركية ليست مهمة فقط بسبب كون الخصم يستعمل قوة دفاعية من اجل اعادة مركز ثقله الى الوضع الطبيعي مما يسمح بتطبيق مسكة ضده وانما هي مهمة ايضا بسبب كونها تشتت تركيز الخصم على تصرفات المهاجم نتيجة لانشغاله بردود الفعل الحركية التي تعيد اليه مركز ثقله .

ان قابلية الخصم على مقاومة المراوغة الحركية متعلقة بجودة قابليته في السيطرة على مركز ثقله وبطول الفترة التي يتمكن بها من المحافظة على مركز ثقله وبتعبير آخر سرعة وضمان اعادة مركز الثقل الى وضع الثبات مع الاخذ بنظر الاعتبار كبر القوى المسلطة على كسر مركز ثقله وسعة قاعدة الاتكاز ووضع مركز الثقل .

## - المراوغة بواسطة الحجز

ان الحجز يعتمد على تحديد حرية حركة الخصم بواسطة نوع مسك معين او موقع على حافة البساط والذي يمنعه من عمليات الهجوم . ان المدافع يحاول وبواسطة حركات مناسبة التحرر من الوضع المضر به ، وعن طريق تركيزه على حركات التحرر من الوضع المضر وعن طريق السيطرة الغير كافية على اقسام الحركات ( على سبيل المثال عندما يترك المهاجم مسكه لخصمه فجأة ) يظهر المدافع نقطة ضعفه حيث يستثمرها المهاجم في تطبيق المسكة .

## - مراوغة المسكة

ان مراوغة المسكة تتمثل باظهار تطبيق مسكة وعن طريقها يعرض المدافع للخطر وان حركاته الدفاعية تجلبه الى الوضع الذي يرغبه المهاجم ، ان هذا الوضع المناسب يستثمر من قبل المهاجم لتطبيق المسكة المخطط لها ان تطبيق هذا النوع من المراوغة يتم فقط ضد المصارعين الذين يتمتعون بتجارب حركية جيدة بشكل خاص ، حيث ان المصارع ذا التجارب القليلة لا يتمكن من معرفة المسكة المراد تطبيقها عن طريق القسم التحضيري للمسكة ولهذا السبب فهو لا يستجيب لمراوغة المسكة وعليه فالافضل مع مثل هؤلاء المصارعون هو تطبيق المسكة بشكل مباشر او استعمال انواع من المناورة من اجل جلبه الى الوضع المرغوب من قبل المهاجم . ان المصارع ذا التجارب الحركية يتمكن من توقع الحركات الغريبة بسرعة وهذا يعني امكانيته على معرفة التصرفات الحركية التالية بمجرد مشاهدته للقسم التحضيري وحيانا يكفي التأكيد على القسم التحضيري ليستجيب بحركات دفاعية .

## - مراوغة التحدي

ان هذا النوع من المراوغة يتم عندما يظهر المهاجم الى خصمه وضاً مناسباً لتطبيق مسكة ، وبذا يعتقد الخصم بان المهاجم قد اعطى وضعية مناسبة عن طريق الخطأ او الصدفة . فاذا استجاب الخصم بالحركة التي ينتظرها المهاجم طبق ضده وبسرعة المسكة المبيت لها .

## - المراوغة بواسطة تغيير توجيه التركيز

ان تأثير هذه المراوغة يعتمد على فاعلية التأثير المستمر للجانب التكنيكي / التاكينيكي على الخصم ، فعن طريق التصرفات التكنيكية / التاكينيكية المتنوعة

يحاول المهاجم ان يجعل المدافع يعتقد بانه يريد تطبيق مسكته لجهة معينة على سبيل المثال الى جهة اليمين وبالتدريج يحول المدافع جل تركيزه على الدفاع ضد المسكة ومن جهة اليمين والآن يحاول المهاجم وبشكل مفاجيء من اداء المسكة ولكن على الجهة الثانية اي جهة اليسار ، ان المدافع في هذه الحالة لا يكون متهيئاً وبالتالي ستكون تصرفاته الدفاعية غير كافية .

### - المراوغة باعادة المسكة

في هذا النوع من المراوغة يستعمل المصارع مسكة او عدة مسكات كتظليل او مناورة ولكن ليست المسكة المراد تطبيقها ويجب دفع تركيز الخصم كاملاً على الدفاع عن هذه التصرفات ، بعدها يؤدي المهاجم المسكة المراد تأديتها وهذه تنطبق على الخصم الذي يفقد تركيزه .

### - المراوغة المزدوجة

عن طريق المراوغة المزدوجة يدفع الخصم الى الاعتقاد بان المسكة المراد تطبيقها وبتعبير آخر المسكة المباشرة كمراوغة ، وعليه فانه سيتخذ اجراءات دفاعية ضعيفة او لا يتخذ كلياً حيث يركز كل قواه للدفاع عن المسكة التي يعتقد ان المهاجم يريد تطبيقها . ان المهاجم يستثمر ردود الفعل الدفاعية الضعيفة لخصمه وتطبق المسكة التي يعتقد الخصم بانها مراوغة . ومن اجل نجاح المراوغة المزدوجة لا بد من ان يكون اداء المسكة المباشرة بمهارة الى درجة يظهرها وكأنها مراوغة وهذا يتم عن طريق القسم التحضيرى من المسكة او الدوران ... الخ .

### - حول استعمال المراوغة

بجانب ما ذكرناه هناك امكانيات متعددة للمراوغات . فعلى سبيل المثال التترك المفاجيء لفاعلية العمل او التغير المفاجيء لتعايير الوجه او التصرف طبقاً للوزن الحركي لتنفس الخصم او توجيه التركيز .

ان استعمال المراوغة لا يقتصر هدفه على التهيئة المباشرة لاداء المسكة فقط وانما يهدف ايضاً الى استكشاف الخصم او لغش الخصم التالي ( نفس الدورة او البطولة ) .

ومن اجل استكشاف خصماً غير معروف نستعمل كل امكانيات المراوغة التي سبق ذكرها ، وعند استكشاف الخصم عن طريق المراوغة لا يكون الهدف الفوز عليه

بصورة مباشرة وانما التأكد من استجاباته الحركية على التصرفات المعينة وبعدها توضع خطة الصراع . وبالنسبة لتمويه الخصم التالي في السحبة فيمكن ان يتم ذلك في المنافسة مع الخصم الضعيف او المنافسة الغير مهمة حيث لا تظهر له نقاط الضعف والقوة على حقيقتها ، كأن نستعمل التكنيك الجانبي على اساس انه التكنيك الخاص او قابلية توافق ولياقة غير جيدتين . ان التأثير القوي لتهيئة متطلبات اداء المسكات يتم بربط المراوغات غير المباشرة (المراوغة لاستكشاف الخصم وايهامه ) والمراوغات والمناورات التي تهيأ - للمسكات بشكل مباشر ومجدي مع بعضهما البعض ، وكلما تعلم الرياضي تهيئة مسكاته عن طريق المراوغات والمناورات بشكل جيد ودقيق كلما اتسع مجال تطبيق مسكاته وحتى ضد الخصوم ذوي المستويات العالية .

## المبحث الثالث

### تاكتيك اداء المسكة وتكتملتها

- ان تطبيق مسكة وتكتملتها يفرض ان تكون للرياضي القابلية على : -
- بواسطة المجهود المبذول يمكن تكملة المسكة أو
- بواسطة استثمار الحالات المناسبة المتأتية من تصرفات الخصم الدفاعية أو التي تظهر نتيجة تطبيق المسكة . وعن طريق استثمار الحالات المفاجئة أو الوضعيات المناسبة التي يعمل المهاجم على ايجادها يحاول تطمين الظروف المناسبة لكسر مركز ثقل خصمه وبالتالي تكملة المسكة ( على سبيل المثال مجال العمل الطويل للعضلات ، زاوية المفصل المفيدة ) . فبعد التحضير للمسكة على المهاجم توقع واستيعاب وتحليل الوضعية بشكل صحيح من اجل التوصل الى قرار قاطع وسريع حول سير تصرفاته . فاذا تمت عن طريق التحضير للمسكة تهيأ الظروف المناسبة المرغوبة لكسر مركز ثقل الخصم وتكمل المسكة على ان يجب الانتباه بأن القسم النهائي من المسكة يرتبط بعمل توقيفي قوي اذا كان الهدف التوصل الى وضع ثابت من اجل تثبيت

الخصم بوضع معين ( على سبيل المثال القوس ، التثبيت على الظهر ، وضع الانبطاح - القوس ) .

وإذا كان القسم النهائي من المسكة له واجب آخر وهو الانتقال المباشر الى مسكة اخرى كالذي يحدث بمسكات الوقوف ثم مسكة ارضية او من مسكة ارضية الى اخرى فإن الحالة تستوجب ان يكون القسم النهائي للمسكة الاولى قسماً تحضيرياً للمسكة التالية . وإذا استجاب الخصم الى القسم التحضيري من المسكة بتصرفات دفاعية جيدة فان المهاجم يجبر طبقاً للحالة الجديدة على تغير خطة تصرفاته الحركية ويختار منهجاً حركياً جديداً ويطبقه حركياً وعندما تكون للخصم الامكانية للدفاع عن التصرفات الهجومية او ياخذ المبادرة عن طريق مسكة مضادة يحدث ما يلي :-

ان المهاجم على سبيل المثال يتمكن من تطبيق مسكة الرمي للخلف من فوق الصدر :

- حرك المدافع القسم السفلي من جسمه الى الوراء وفك مسك خصمه المهاجم له ويمكنه من

- تطبيق نفس المسكة او مسكة مشابهة اخرى للتي يريد خصمه تطبيقها ويسمى هذا بالمسكة المضادة حيث يكون غالباً في صفاتها وحركاتها متشابهة مع المسكة المراد تأديتها من قبل الخصم وحتى ان شكل مسك الذراعين يكون في الغالب متشابهاً وهنا يجب التأكيد على نقطة اساسية تلعب دوراً مهماً في نجاح المسكة المضادة الا وهي اختيار للخطة المناسبة للقيام بهذه المسكة والتي تكون في اغلب الاحيان في لحظة توجيه القوة من قبل الخصم ودخوله الى مرحلة القلق ، كما يجب الاخذ بنظر الاعتبار هنا بان هناك مجالات متعددة تتفتح امام المهاجم للدفاع أو تطبيق مسكات .

## المبحث الرابع

### تطبيق مكونات التاكتيك كسلسلة تصرفات متجمعة

في القسم السابق وضحنا تاكتيك تهيئة المسكة والمسكة والدفاع والمسكة المضادة وكمثال اخذنا رمي الخصم الى الخلف من فوق الصدر ووضحنا المناورة

والمراوغة التي تهيء لها ، وبالنسبة للخصم فإنه يدافع عنها بواسطة دفع القسم السفلي من جسمه الى الخلف وبالتالي نقل مركز ثقله الى الاسفل ، ان هذه التصرفات الحركية يستثمرها المهاجم لتطبيق مسكة الرمي من فوق الظهر . ان عمل المهاجم هذا ، تهيئة المسكة ، محاولة تطبيق المسكة ، تطبيق المسكة ، تسمى سلسلة التصرفات ، ان سلسلة التصرفات يمكن ان تتكون من اقسام قليلة او كبيرة ، ففي المثال السابق لسلسلة التصرفات كان هناك قسمان فقط ، عندما تظهر ظروف مناسبة عن طريق التحضير للمسكة لتطبيق مسكة الخطف للخلف من فوق الصدر . ان سلسلة التصرفات يمكن على سبيل المثال ان تكون كبيرة عندما يتمكن المدافع من التأثير على التحضير للمسكة بمهارة الى درجة يكون تهيئة مسكة الخطف الى الخلف من فوق الصدر بحاجة الى مناورات ومراوغات متعددة لان تطبيقها قد منع بواسطة التصرفات الدفاعية للخصم ، ويمكن فقط جلبه الى وضع الانبطاح عن طريق مسكة الرمي من فوق الظهر وان تكملة هذه المهمة ومن هذا الوضع يتم عن طريق اداء الرولة لمرة واحدة او لعدة مرات .

خلال مراحل البناء يجب التدريب على مثل هذه السلسلة او ما يشابهها ومن اجل ان يكون المصارع ذا قابلية تكتيكية متنوعة لادارة الصراع لا بد من بناء امكانيات التحضير للمسكة وتطبيق المسكة بشكل متجمع وجعله تصرفات تكتيكية خاصة به وفي الشكل ٨٠ مخطط يبين التصرفات الهجومية مجتمعة مع العلاقة بين التحضير للمسكة واداء المسكة والدفاع والمسكة المضادة .

## المدرّب الرياضي وتأثيره في تطوير لعبة المصارعة

إن المهمة الملقاة على عاتق المدرّب الرياضي بشكل عام تتطلب منه الإسهام والتعاون التام الفعال في المهام التربوية والتعليمية التي تسهم في بناء الرياضي لتحقيق أعلى المستويات ، لذلك يظهر دوره القيادي باعتباره المحرك الرئيس لعملية التدريب ، وهو شخصية تربوية يتولى قيادة عملية التربية والتعليم ويؤثر تأثيراً مباشراً في التطوير الشامل المتزن لشخصية الرياضي فهو أنموذجاً ومثالاً يُحتذى به من قبل لاعبيه محباً لعمله ومخلصاً له ويشعر نحوه بالولاء ويمتلك درجة عالية من المعارف والمعلومات والقدرات والمهارات العامة والخاصة لتلك اللعبة التي يشرف على تدريبها كما هو في لعبة المصارعة إذ يجب أن يكون المدرّب ملماً بكل الأنواع من المصارعة ( الرومانية والحرّة ) حتى يستطيع أن يميز بينهما في كل الجوانب الفنية والقانونية .

إن عمل المدرّب لا يقتصر على إيصال معلوماته وخبراته إلى مصارعيه ، بل يرتبط بكثير من الالتزامات الأخرى التي تعدت دائرة التعليم بفنون اللعبة إلى دائرة التربية إذ تتحدد قدرة المدرّب الكفاء من إمكاناته كمعلم يستطيع توصيل معلوماته لمصارعيه وقيامه بعملية التعليم لإكسابهم الخطوات الأولى من الأداء الفني للمسكات والحركات مستخدماً طرق التعليم المناسبة ثم التدرج بالتعليم في المواقف المختلفة للتعود وتحسين وتثبيت الأداء الفني الجيد لدى مصارعيه ولذا يجب أن يكون كل مدرّب معلماً ولكن لا أن يكون كل معلم مدرّباً .

## الخصائص والسمات التي يجب أن يتحلى بها مدرّب المصارعة

١. أن يكون مؤمناً محباً لعمله ومفتحاً بقيمته في تدعيم سياسة المجتمع وتربية المصارعين لتحقيق أعلى المستويات.
٢. أن يتسم بالشخصية المتزنة حتى يكسب احترام الجميع ويتحلى بالصبر بعيداً عن سرعة الانفعال قادراً على ضبط النفس أمام مصارعيه بعيداً عن التعصب مستعداً للمناقشة بصدق رغب غير متردد أو متكلف وأن يتصف بسلوكه بحزم الأب الممزوج بالعاطفة والمحبة لمصارعيه .
٣. أن يكون قنوداً ومثالاً يُحتذى به مصارعيه ملتزماً بسلوكه ونصرقاته فهو العمود الفقري للعينة والمثل الأعلى لكل مصارع ضمن فريقه .
٤. يتميز بالقدرة بكشف المواهب مبكراً عند الانتقاء والتعرف على نواحي قوة مصارعيه واستغلالها والارتقاء بها ومعرفة نقاط الضعف والعمل على تلافيها مع الإحساس بدرجة التحميل والإجهاد عند مصارعيه واكتشاف الأخطاء في مراحلها الأولى .



٥. يمتلك حصيلة كبيرة من المعلومات والمعارف عن كل ما يتصل بجسم الإنسان وأعضائه مع الإلمام الكافي بالعلوم الأخرى المرتبطة بالتدريب من علم النفس وعلم الحركة والقياس والاختبار والتغذية وتخفيف الوزن والمساج والإصابات الرياضية وإمكانية إجراء إسعافات أولية عند حدوثها .
٦. أن يتمتع بالصحة الجسمية واللياقة البدنية وأن يدل مظهره على الحيوية والنشاط ويكون على مستوى من أداء الحركات والمسكات الفنية يسمح له بأداء أنموذج أثناء التدريب والتي تعينه على التصرف العملي في المواقف الحرجة.
٧. أن يكون حريصاً لرفع مستواه الفني والبدني والثقافي والتربوي وذلك بمتابعة ما يستجد من معلومات لها علاقة باختصاصه وضرورة اشتراكه بالدورات التطويرية .
٨. أن تكون علاقاته مبنية على الاحترام المتبادل مع زملائه المدربين والحكام والطبيب الرياضي والإداريين وذلك بتنفيذ القوانين واحترامها ومراعاة التدريب والتنافس الشريف .

### واجبات المدرب

يمكن تلخيص أهم الواجبات والأعباء التي ينبغي على المدرب القيام بها :

أولاً : الواجب التعليمي :

إعداد المصارعين ورفع مستواهم وإكسابهم :

١. الصفات البدنية العامة والخاصة بالمصارعة .
٢. المهارات الحركية العامة والمسكات الفنية الخاصة بنوع الصراع .
٣. القدرات الخططية من ( خطط وفنون التدريب والمنافسات الضرورية).
٤. المعلومات والمعارف لنواحي الأداء وقانون اللعبة .
٥. القيام بإجراء اختبارات دورية للوقوف على درجة تطور مصارعيه إذ يمكنه ذلك من تقويم مدى ملائمة الخطة التدريبية لمستوياتهم لتعديلها أو الاستمرار بها .
٦. المتابعة المستمرة لأوزان مصارعيه والإلمام بكيفية تخفيف أوزانهم وأسلوب التغذية الصحية لهم والإشراف المباشر على تغذيتهم قبل يوم المنافسة وفي أيامها وتحديد وقت وكمية ونوع الغذاء .

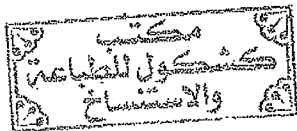
## ثانياً : الواجب التربوي :

١. إن يكون قدوة ومثالاً يحتذى به كل من حوله من المصارعين .
٢. تربية مصارعيه على الولاء والانتماء لمؤسسته الرياضية وحب الوطن .
٣. تنمية وتطوير السمات الإرادية والخلقية لتجمل المسؤولية والمثابرة والثقة وضبط النفس والأتزان والطموح .
٤. ملتزماً سلوكياً ويكون مثلاً في ضبط النفس عند المنافسات وأن لا يشعر بالإحباط والفشل لمجرد تعرض أحد مصارعيه أو كل فريقه إلى نتائج غير مرضية ، بل يجب عليه أن يجري تحليلاً لتشخيص أسباب الفشل والعمل على إيجاد السبل الكفيلة لمعالجتها .
٥. أن يتبع أساليب حديثة ومشوقة في تدريب مصارعيه ذلك لأن التدريب على وتيرة واحدة قد يؤدي إلى الضجر والملل مما قد يسبب التخلي عن ممارسة التدريب وخاصة عند المبتدئين لعدم وضوح الرؤية لديهم .

## ثالثاً : إنجاز العملية التدريبية

من أجل إنجاز العملية التدريبية وبلوغ الهدف المنشود لا بد للمدرب أن يكون حريصاً باستكمال الواجبات التالية :

١. تنظيم السجلات الخاصة بالتدريب والمصارعين: يتم تسجيل الخطة التدريبية في سجل خاص والآخر لتسجيل أسماء المصارعين وأعمارهم ومستواهم التدريبي وتاريخ المباشرة بالتدريب وعدد المباركات في البطولات ونتائجها إضافة إلى تسجيل مستواهم الدراسي والثقافي والمعاشي وأماكن سكنهم والإصابات التي قد تحدث أثناء التدريب والمنافسات ومدى تأثيرها على مواصلة التدريب والمنافسة .
٢. الاشتراك مع المدربين الآخرين في وضع المنهج التدريبي .
٣. التعاون مع الطبيب لإجراء الفحوصات الدورية وعلاج الإصابات وتحديد أماكن المصارع من المباشرة بالتدريب بعد الإصابة (تحديد الفترة الزمنية للعودة للتدريب) .
٤. التعاون مع المصارعين وأسرهم ورعايتهم وتفوقهم في دراستهم وأعمالهم إلى جانب اشتراكهم بممارسة التدريب .



## إعداد المدرب مهنيًا

التدريب الرياضي علم له أصوله وقواعده يستند عليها ويستمد منها مآنته من حيث تنفيذ أساليب التطبيق وطرق التنفيذ، لذا فإن البعض يعزو النجاح في مهنة التدريب إلى المستوى الذي وصل إليه المصارع من تحقيق الفوز بالبطولات والمنافسات وهذا أمر غير دقيق إذ سبق أن ذكرنا أن المدرب الرياضي شخصية تربوية يتولى قيادة عملية التربية والتعليم ويؤثر تأثيراً مباشراً في التطوير الشامل المتزن في شخصية المصارع ويتأسس ذلك على مقدار ما يتحلى به المدرب من خصائص وسمات وقدرات ومعارف ومهارات معينة والتي يشترط توافرها في المدرب إضافة إلى بعض الجوانب الرئيسية والمهمة في إعداده ليكسب لعمله النجاح منها :

١. الجوانب الصحية والعلاجية : لا بد أن يكون المدرب قادراً على إعداد مصارعيه بدنياً مع مراعاة الأمن والسلامة واستعمال الأدوات الواقية أثناء التدريب وأن يظهر المهارة في وقاية وعلاج إصابات مصارعيه والعمل على إسعافها .

٢. المعرفة بالأسس الوظيفية للتدريب : عليه أن يكون ملماً بأنظمة الأجهزة الوظيفية للجسم ليتمكن من تحليل الأداء الحركي للمصارع وتأثير البيئة الخارجية على الجسم التدريبية وتأثير التمرين على كل من الجهاز التنفسي والدوري وأن يستطيع معرفة تأثير التغذية على صحة المصارع ومهارة أداءه كذلك يجب أن يكون قادراً على تحديد الاستجابات الوظيفية للتدريب وحالة الإعداد البدني للمصارع وتأثير استعمال الأدوية على الجسم .

٣. الجانب الاجتماعي والنفسي للتدريب : على المدرب أن يكون ملماً بالأسس الاجتماعية والنفسية للتدريب ومدركاً للقيم الناتجة عن الاشتراك في ممارسة اللعبة وأن يعمل على إيجاد دوافع المصارعين نحو الأهداف القريبة والبعيدة كما يجب أن يكون متصفاً بخصائص القيادة المرغوبة وكيفية تشكيل الخبرات لتنميتها في لاعبيه واستعمال الطرق التي تكسبهم الثبات الانفعالي تحت ضغوط المنافسات فعليه أن يبادر بحل مشاكلهم السلوكية مراعيًا عوامل النمو والتطور خاصة في الأطفال وأن يستعمل الخبرات المناسبة لكل مرحلة سنية .

٤. ويتحدد في المعرفة أسس علوم الحركة : وهنا يجب أن يكون لديه القدرة على استعمال حركة الجسم وتحليل الأداء الحركي في ضوء الأسس التشريحية والميكانيكية كما يجب عليه أن يربط الأداء الحركي ببناء وتركيب الجسم وربط علم التشريح والطبيعة والحركة بسلامة وأمن المصارع كما عليه الاستفادة من نتائج الأبحاث في التحليل الميكانيكي للرياضة .

٥. إلمام المدرب بنظريات وطرق الإعداد للتدريب الرياضي : ويعني ذلك أن يكون المدرب قادراً على استعمال المبادئ المناسبة المشتركة في المهارات الأساسية