

تاريخ المصارعة

لقد وجدت المصارعة في كل مكان وفي كل وقت ويرجع تاريخها الى وجود الانسانية وهي أول انواع الرياضة التي مارسها الانسان على ظهر البسيطة ، اذ كان لزاماً على انسان ما قبل التاريخ ان يعتمد على المصارعة في صيده للحيوانات المفترسة ودفاعه عن نفسه لاسيما وان الانسان القديم لا يملك الاسلحة ولذلك كانت مصارعتة وحشية وبتطور الانسان والاسلحة قلت أهمية المصارعة من حيث فائدتها الدفاعية والهجومية ولكنها اصبحت مهمة لتقوية الجسم والمحافظة على صحة الانسان. وعند بزوغ فجر الحضارة وجدنا أن المصارعة البدائية قد تطورت وأصبحت فناً له اصوله وقواعده وحضارة وادي الرافدين إحدى الحضارات القديمة التي يطلق عليها مصطلح الحضارة الاصلية. وهذا يعني انها لم تشتق من حضارة سابقة لها بل أنها نشأت وتطورت من ثقافات عصور ما قبل التاريخ وأن العصر التاريخي قد بدأ بحضارة وادي الرافدين.

ان الحضارات الاصلية قليلة العدد في تاريخ الانسان وفي مقدمتها حضارة وادي الرافدين وحضارة وادي النيل وحضارة الشرق الاقصى (الحضارة الصينية) وليس عن طريق الصدفة ان نجد آثار كثيرة تمثل فنون المصارعة الحديثة يرجع تاريخها الى هذه الحضارات.

فأول ما اكتشف تمثال برونزي لمصارعين يحمل كل منهما جرة فوق رأسه عُثر عليها في معبد نتسو في خفاجي (منطقة ديالى) يعود الى عصر السلالات الثاني ٢٦٠٠ ق . م عصر مزليم ، كما وجدت الواح نذرية تحتوي على ثلاثة وضعيات الاولى: تمثل القسم التحضيرى للمسكة والثانية: كسر مركز الثقل للخصم في المصارعة الحرة والثالثة: انتهاء المسكة وانتصار القائم بتطبيقها وعدول خصمه بنظره الى الخلف .في نفس الموقع، و وجدت أيضاً مسلة بدرة المشهورة التي وجدت في تل بيرم غرب مدين بدرة بحوالي (٢ كيلو متر) وهي تقع في القسم الوسطي الشرقي من العراق حيث يتكون من مرحلتين الاولى منه الوضع الابتدائي الذي يعين شكل الوقوف ووضع المسك من اجل اداء المسكة والمرحلة الثانية منه وهي المهمة تمثل وضع اداء المسكة وكسر مركز الثقل احدهما من اجل حملة ورمية على الارض بما يسمى الان بالمصارعة الحرة ، والمصارعان عراة ويلفان على جسميهما حبل يبدو كأنه محشو بمادة لينة أو انه جلدي ويتحمل السحب كلباس الذي يرتدونه مصارعو الزور خانة .

والمصارعة عند المصريين القدماء حيث سجلوا الفراعنة أبواب المصارعة ومسكاتها في على آثار (بني حسن) منذ حوالي ٢٠٠٠ عام ق . م وقد بلغ عدد الحركات المسجلة على احد جدران تلك الاثار (٢٢٠ حركة) مختلفة والتي قوانينها تتشابه والمصارعة الحرة في الوقت الحاضر ، وقد طوروا المصارعة الى فن يقوم على قواعد وأنهم لن يمارسوها لغرض الدفاع عن النفس فقط بل جعلوا منها لعبة رياضية شيقة وهم يمارسوها عراة عدا الخصر فقد شدوا حوله حزاماً ، ومن المرجح ان الاغريق

قد نقلوا المصارعة عن الفراعنة والدليل على ذلك ان هومر قد وصف المسكات المختلفة للمصارعة في عهد الاغريق وصفاً يشبه الى حد كبير تلك الصور المنقوشة على مقابر بني حسن .
وقدماء الصين كانوا قبل ٣٠٠٠ سنة يحتفلون بيوم يسمونه يوم المصارعة والذي كانت تزاوّل فيه فنون المصارعة على انغام الموسيقى .

وقد نالت المصارعة اهتماماً كبيراً عند الاغريق حيث اصبحت اللعبة الاساسية في المسابقات في الخماسية وكان يسمح للنشء بمزاولة المصارعة في بعض بلاد الاغريق وقد تقدمت المصارعة تقدماً كبيراً حينما ادخلت ضمن برنامج الالومبياد الاغريقية عام (٧١٤) قبل الميلاد ، وذكر هومر ان اول من وضع قانون المصارعة تيزوس نجل الملك اجوس ملك اثينا سنة (٩٠٠) قبل الميلاد وان المصارعين الاغريقيين كانوا يدهنون اجسامهم بالزيت قبل الصراع ثم يتعوفون في التراب المقدس وان الموسيقى الفلوت كانت تعزف اثناء المصارعة .

ملخص لقواعد عامة للمصارعة الاغريقية (الرومانية) من الوقوف فيما يلي :

- ١- تعتبر الرمية صحيحة اذا سقط المنافس على أي جزء من الجسم (المقعد - الظهر - الكتف) .
- ٢- تحتسب نتيجة المباراة تعادلاً اذا سقط المصارعان على الارض معاً .
- ٣- يفوز المصارع اذا تمكن من طرح منافسه ثلاث مرات صحيحة .
- ٤- يجوز استخدام العثار .
- ٥- يجوز استخدام مسكات الرجل .

أما الرومان فقد مارسوها في الربع الاخير من القرن الثاني ق.م وأهتم الرومانيون بها كثيراً وجعلوها ضمن برامج تربية الناشئين ، وكان الدافع لهذا الاهتمام ما تتميز به المصارعة من قيمة كبيرة في اعداد الفرد للقتال ، والدفاع عن الوطن .

أما مصارعة اليوم فقد دخلت في الالعب الالومبية الحديثة وفي الدورة الالومبية الاولى التي أقيمت في أثينا عام ١٨٩٦ م وكانت مقتصرة على المصارعة الرومانية ، ولم تبدأ المصارعة بنوعها في الظهور الا في الدورة الالومبية الثالثة التي أقيمت في (بانث لويس ١٩٠٤) وكان احتمال الخلط بين المصارعة الرومانية والحرّة كبيراً لذلك اعترف بالفصل بينهما في الدورة الالومبية الرابعة التي أقيمت بلندن عام ١٩٠٨ .

ولقد تطورت قوانين المصارعة عبر الزمن مستندة على بعض القواعد في هذا التطور وهي :

- ١- لحفظ سلامة المصارعين .
- ٢- لجعل هذا النوع من الرياضة ملذ للمتفرجين ومفيد لبناء قابليات مزاوليه ، وان هذه القوانين والعقوبات التي فرضتها على المصارع المخالف قد قللت من حوادث اللعبة .

التمارين التحضيرية العامة

أن أهمية التمارين التحضيرية العامة لم تعرف بشكل واضح في ألعاب رياضية كثيرة وذلك بسبب الرغبة في الوصول الى نتائج عالية بوقت مبكر ، ففي السنوات الاخيرة سار الاتجاه العام بزيادة حجم التمارين الخاصة وتقليل التمارين العامة سواء اكان ذلك في تدريب المتقدمين أو الناشئين وعلى هذا فقد وصل رياضيون فتيان كثيرون الى المستوى العالمي بسرعة نسبياً .

فلكل نوع من الالعاب الرياضية تمارين تحضيرية عامة الى جانب التمارين التحضيرية الخاصة وتمارين المنافسات وأن الفرق بينهما هو من ناحية هدف وواجب التمرين ، وبذلك يثبت شكل التمرين ونوعه ، ويحتوي تقريباً كل تمرين من التمارين التحضيرية العامة للمصارعة على إحدى حركات تكنيك المصارعة .

أن متطلباتها هو عدم ارتباطها بتكنيك المسكات حيث يكون واجبها رفع المستوى العام للأعضاء والاجهزة الداخلية للمصارع الى درجة معينة ، وعلى هذا الاساس يمكن أن نختار التمارين من ألعاب أخرى لكن درجة استعمالها تكون مختلفة .

وأن اختيار تمرين ما من هذه التمارين في لعبة المصارعة يتوقف على الهدف المراد تحقيقه فمثلاً لو أخذنا رياضياً ذا ذراعين ضعيفين ، فأن اختيار اللعبة أو التمرين يكون هدفه قوة الذراعين وعلى هذا الاساس كان واجباً على المدرب معرفة لاعبيه مع نقاط ضعفهم وقوتهم وعلى الرغم من أن جميع انواع الرياضة لها فائدة من بعيد او قريب للمصارع فلا يجوز استعمالها جميعاً وسوف نأتي على الانواع التي لها تأثير جيد على المصارع .

امثلة للتمارين التحضيرية العامة للقوة

١- تمارين القوة:

- أ- تمارين بجهاز رفع الأثقال وللرفعات النظامية .
- ب- تمارين بالأثقال للسحب والذبني والبنج بريس .
- ج- تمارين القفز بحمل الأثقال .

٢- تمارين بالكرة الطبية :

- أ- رمي الكرة بين زميلين مع ملاحظة زيادة المسافة تدريجياً .
 - ب- تقصير المسافة والاسراع بتبادل الرمي بين الزميلين .
- يجلس المصارعون بدائرة ويقف مصارعان باتجاه معاكس حي تعطى لكل واحد منهم كرة طبية ويطلب منهم دحرجتها بالرجل ومحاولة كل واحد منهما للحاق بالآخر ، ثم تعاد الدحرجة باليد اليسرى فاليمينى وأخيراً بالذراعين سوية بعد ان تعطى لكل واحد منهم كرتان وبنفس الشرط السابق .

٣- تمارين مع الزميل :

- أ- الوقوف المعاكس والميل باتجاه البعض ماسكين ايدي بعضهما بحيث يشكل المصارعان قاعدة ارتكاز واحدة ، ويبدأ التمرين بدفع الذراع اليمنى لذراع الزميل اليسرى الذي عليه مقاومة ذلك بشكل يتناسب وقوته وبالتبادل بين الذراعين ، كذلك يتبادل المصارعان الدفع .
- ب- نفس التمرين السابق ولكن الدفع يتم بكنتا الذراعين .
- ج- يقف أحد المصارعان وذراعه ممدودتان بجانبه ويحاول رفعهما الى الاعلى في حين يحاول الزميل مقاومة ذلك بما يتناسب وقوة خصمه .
- د- نفس التمرين السابق ولكن الزميل يقاوم خفض الذراعين الى الاسفل .

٤- تمارين سويدية :

- أ- الاستناد الامامي – ثني ومد الذراعين .
- ب- الاستناد الخلفي – ثني ومد الذراعين .
- ج- الاستلقاء على الظهر – مد الذراعين والرجلين بنثرة عالياً وبأن واحد لمس مشطي القدمين بالكفين.
- د- الانبطاح على البطن وتشابك الكفين خلف الرقبة ثم وضع الصدر عالياً وخفضه .

٥- تمارين ثابتة بالأجهزة وبدونها :

- أ- دفع الحائط .
- ب- الوقوف بين عمودين ثابتين ودفعهما الى الجانب .
- ج- الوقوف بين عمودين وسحبهما الى الجسم .

٦- تمارين التسلق :

- أ- تسلق الحبال بالذراعين وبمساعدة الرجلين .
- ب- تسلق الحبال بالذراعين فقط .
- ج- وضع حبلين جنب بعضهما ومسك كل حبل بذراع واحدة والتسلق بالتناوب .
- د- تسلق السلالم الجمناستكية .

أمثلة للتمارين التحضيرية العامة للمطولة

١- تمارين الركض :

- أ- ركض المسافات الطويلة لمسافة تتراوح بين (١٥ – ٢٥) كيلومتر .
- ب- ركض الضاحية والذي تتخلله العوارض ، وحسب الإمكانية .

٢- السباحة :

أ- سباحة المسافات الطويلة لمسافة ٢ - ٣ كيلومتر .

ب- السباحة الاولمبية ولفترة ساعتين تتخللها راحة قليلة .

٣- العاب الكرة :

أ- كرة السلة ب- كرة اليد ج- كرة القدم

وتؤدى هذه الألعاب جميعاً دون التأكيد على تكنيك وتكتيك اللعبة الا من جهة المحافظة على سلامة اللاعبين .

أمثلة للتمارين التحضيرية العامة للسرعة

١- الركض :

أ- ركض المسافات ولمسافة تتراوح بين ٣٠ - ٨٠ متر .

ب- الهرولة بدائرة وعند الإشارة الركض السريع لمدة (١٠ ثانية) والعودة الى الهرولة بعد الإشارة الآتية ، وتعاد لمدة خمس مرات .

ج- سباق البريد بين الفرق .

٢- تمارين مع الزميل :

أ- وضع الاستناد الأمامي والزميل يحمل الرجلين والتسابق بالسير على الذراعين مع الآخرين.

ب- التماسك مع لزميل والركض على القدم واحدة والتنافس مع الآخرين .

٣- تمارين العاب الكرة :

أ- لعبة كرة السلة ب- لعبة التنس .

٤- الألعاب المصغرة :

أ- لعبة رمي الكرات - يقسم اللاعبين الى قسمين يفصلهما خط وسطي وتعطى لكل لاعب كرة ، وبعد إشارة المدرب يحاول كل فريق رمي الكرات الى ساحة الفريق الأخر ، وبعد دقيقة يعلن إشارة التوقف والفريق الفائز هو الذي يملك أقل عدد من الكرات في ساحته .

ب- يقف اللاعبون في أحد جوانب البساط ويختار المدرب أحد اللاعبين للوقوف في الوسط ، وعلى اللاعبين الانتقال الى الجهة الثانية من البساط ، وكل لاعب يمر خلال عملية الانتقال من قبل اللاعب الوسطي يصبح معه ويساعده على مس الآخرين وهكذا .

امثلة لتطوير القابلية الحركية العامة

١- الاكروباتيک :

أ- يقف أحد المصارعين وكفيه متشابكتان أماماً ويصعد الزميل بقدم واحدة على كفيه لعمل القلبة الى الخلف حيث يساعده المصارع الواقف .

ب- الدرجة المزدوجة - يستلقي أحد المصارعان على الظهر ويمسك رسخ قدمي المصارع الآخر الواقف قرب رأسه ، ثم يرفع المصارع المستلقي على الأرض قدميه ليمسكهما المصارع الواقف ، وعند الإشارة تبدأ الدرجة الأمامية على شكل عجلة .

٢- الجمناستك :

أ- المرجحة على المتوازي والدرجة الأمامية .

ب- المرجحة على الحلق والقلبة .

ج- القفز على الحصان .

د- الوقوف على الذراعان ثم الدرجة .

٣- لعبة كرة القدم باستعمال كرة الركبي .

٤- تمارين العصا :

أ- مسك العصا بالذراعين ورفعها أماماً عالياً خلفاً ومحاولة تضيق الذراعين .

ب- مسك العصا أمام الجسم بالذراعين الممتدين والقفز بالقدمين من فوقها لتصبح خلف الجسم والإعادة الى الوضع الطبيعي من فوق الرأس .

التمارين التحضيرية الخاصة في المصارعة

وهي تلك التمارين التي ترتبط بشكل ونوع المسكة (الشغل) ولكن ونظراً لسعة تكتيك المصارعة وتعدد الصفات الجسمية التي يحتاجها المصارع أصبح من العسير تحديد وعزل التمارين التحضيرية الخاصة عن العامة وهذا لا ينطبق على المصارعة فقط وإنما على أنواع كثيرة من الألعاب الرياضية وان التمارين التحضيرية الخاصة في المصارعة هي تلك التمارين التي تعمل على بناء المصارع الفني وتزيد من مهارة حركاته وأنها تؤثر بصورة خاصة على الصفات الجسمية لديه ، كما وأنها معقدة لها هدف معين يخدم إحدى المسكات أو مجموعة مسكات .

ان هذه التمارين تكون صعبة قياساً بالعامة وسبب ذلك يرجع الى انها مرتبطة بشروط تكتيكية معينة والذي يكون أداؤها ليس سهلاً على المتمرن كما ان هذه التمارين تؤدي بالأجهزة ويكن ان نوجز واجبات التمارين التحضيرية الخاصة في المصارعة بما يلي :

- ١- إعطاء معلومات كثيرة حول فن المسكات والتكنيك لها .
- ٢- تعتبر وسائل تعليمية أساسية 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 أماكن ثني عضلات الجزء العلوي وتقوية عضلات مد الرجلين والظهر والذراعين .
- ٧- تنمية الرشاقة والدقة الحركية التي تتطلبها لعبة المصارعة وكذلك المرونة العضلية وتحسين قابلية التوازن .
- ٨- تقوية عملية التنفس خلال المباراة .

أمثلة التمارين التحضيرية الخاصة للقوة

١- تمارين القوس :

- أ- يفتح المصارع ساقيه ويستند على رأسه ويقوم بالدفع نحو الأمام بقدميه ثم ينحني بشدة نحو الخلف ، الى أن يقارب ملامسة البساط بكتفيه ثم يعود الى الوضع الأول ، ويمكن أنجاز هذا التمرين بالانحناء الجانبي من الجزء الخلفي من الرأس والعمود الفقري ثم يلامس الكتف الأيمن البساط ويعقبه الكتف الأيسر .
- ب- القوس في المصارعة : يستلقي المصارع على ظهره ويثني ركبتيه ويطوي مرفقيه ويسند اليدين على البساط من جانبي الرأس يرفع منطقة الحوض الى الأعلى ونحو الإمام ويثني الظهر من المنطقة الوسطى ومن منطقتي الصدر ونهاية الرقبة ، أما مراكز الاستناد لدى المصارع فتكون القدمين ، الرأس ، باطن الكفين ، ويمكن ان تزداد شدة التمرين برفع اليدين عن البساط .
- ج- العبور من على القوس بواسطة الرأس : يأخذ المصارع وضع القوس العالي وبحركة خفيفة نحو الأمام يدفع نفسه عالياً بالساقين ليعود ، بعدها يرجع الى وضع القوس ويكرر التمرين ، بعدها يدفع الأرض ليعمل حركة الوقوف على الرأس ثم يسقط بالقوس .
- د- يجلس المصارع بشكل معكوس على ظهر زميله الذي يأخذ وضع الاستعداد الأرضي ويلف فخذي الزميل بقدميه ثم ينحني بشدة نحو الخلف لغرض ملامسة البساط ثم العودة الى الوضع .

٢- تمارين بالكرات الطبية :

- أ- يمسك المصارعان بوضع الوقوف المتقابل كرة طبية وعند الإشارة يحاول كل منهما ان يمتلكها وحدة ، والفائز الذي يحصل عليها من خصمه قبل الآخر .

ب- الاستلقاء على الظهر وثني الركبتين - يمسك المصارع كرة طبية خلف رأسه وبهذا الوضع يكون قوساً بجسمه ، تستعمل الكرة لاستناد الذراعين .

٤- تمارين بالدمية :

- إسقاط الدمية بالصدر : يسيطر المصارع على الدمية بذراعه وجسمه ثم يمد ركبتيه بقوة وينحني بعموده الفقري نحو الخلف بقوة ، ويدفع بطنه بشدة نحو الأمام والى الأعلى وفي لحظة ملامسته أو تقربه من البساط يستدير المصارع الى جهة الذراع المسيطر عليه ان ثبات هذا التمرين يعتمد على إبعاد الساقين .

٥- تمارين بالأثقال :

- بنج بريس بوضع القوس : يأخذ المصارع وضع القوس العالي ويعطي ثقل يحمله كما في (بنج بريس) وان وزن الثقل يجب ان لا يزيد عن ٥٠ % من وزن الجسم في البداية .

أمثلة للتمارين التحضيرية الخاصة للمطولة

١- تمارين بالدمية :

أ- يعاد تمرين إسقاط الدمية بالصدر بمستوى جيد من ٢٠ - ٣٠ مرة .

ب- يعاد تمرين حمل دموية المصارعة في وضعية القوس بمستوى جيد من ٢٠ - ٣٠ مرة .

٢- تمارين مع الزميل :

- رفع الزميل : يقف المصارعان بوضع التهيؤ ويقوم أحدهما برفع زميله بعد أن يطوقه بذراعيه حول الجذع ويجب أن يكون الرفع عالياً بحيث تترك قدمي الزميل الأرض ، وعند انتهاء التمرين لا يجوز رمي الزميل ويعاد هذا التمرين ١٥ - ٢٠ مرة .

٣- المصارعة الخيالية :

- ينتشر المصارعون على البساط وتترك مسافة مناسبة بين مصارع وآخر وبعد إعطاء الإشارة من المدرب يؤدي كل مصارع لوحده مسكات مصارعة كالنزول لمسك وسحب قدم الخصم والرفع بأنواعه والخطف بأنواعه والدخول من أسفل ذراع الخصم يستمر التمرين لفترة ١٠ دقيقة .

أمثلة للتمارين التحضيرية الخاصة للسرعة

ان المؤثرات الحركية للسرعة تعمل بشكل كامل في حالة راحة الجهاز العصبي لذلك لا يجوز أتعاب الجهاز العصبي قبل تدريب السرعة ولهذا يجب ان ينتقل الى تدريب السرعة بعد بداية الساعة التدريبية مباشرةً أما الواجبات الأخرى فتؤجل بعد ذلك . وهناك تمارين لزيادة رد الفعل والشعور الحركي هي:

أ- مصارعة البوخ : البوخ مصارعة محلية منغولية ، تتم في وضع الوقوف يصاحبها عدد كبير من المسكات للحصول على الإسقاط أو لمصاحبة الخصم الى الأرض على ظهره أو على جنبه أو بطنه وركبتيه والخاسر هو المصارع الذي يلامس الأرض بأي جزء من جسمه وحتى كف اليد ويكون خاسراً المصارع الذي يهاجم ساقى الخصم في منطقة الركبتين .

ب- المصارعة الصينية : يأخذ المصارعان مكانهما متقابلان ويحاول كل منهما السيطرة على ذراعي الآخر دون ان يرخي سيطرته وبحركات القفز المختلفة يحاول كل منهما ان يضع قدميه على قدمي زميله ويكون الفوز للمصارع الذي وضع قدمه أكثر عدد من المرات من ١ - ٣ دقيقة .

ج- صراع في وضع الاستناد الأمامي : يحاول كل مصارع سحب ذراع خصمه من منطقة الرسغ والفائز هو الذي يجلب خصمه الى وضع الانبطاح على البطن أو الاستناد على مفصل المرفق ، ولا يجوز مس الأرض بالركبة أو الركبتين .

تمارين المنافسة في المصارعة

ان التدريب الخاص بالمنافسة هو عبارة عن شكل تدريب يمكن بمساعدته من ربط عناصر مكونات حالة التدريب المختلفة ويسرع في ملائمة وصلاحيه الناحية الجسمية والنفسية للرياضي ويجعله متأهلاً جسمىاً ونفسياً وتكنيكياً وتكتيكياً لمتطلبات المنافسة .

وان التدريب الخاص بالمنافسة والمباريات له تأثير ايجابي على سرعة تطور المستوى وخاصة في نهاية المرحلة لتحضيرية ومرحلة المنافسات لأنه يحتاج الى متطلبات عالية لقوى الرياضي الجسمية والنفسية .

أمثلة على تمارين المنافسات

- ١- المصارعة القانونية لثلاث جولات نظامية وطبقاً لقانون اللعبة .
- ٢- المصارعة القانونية مع خصم طويل او قصير أو أكثر وزناً (لان قصار القامة يختصون بمسكات تختلف عن المسكات التي يفضلها طوال القامة) .
- ٣- المصارعة مع خصوم مختلفي المستويات من اجل رفع معنويات المصارع وتعويده على المستويات المختلفة لخصومه في المنافسات .

المسكات

ان المسكات هي الهدف الاساسي في عملية التعليم ، واما الجوانب الاخرى سواء كانت جسمية أو نفسية أو تكتيكية فأنها تخدم هذا الهدف وان عملية تعليم هذه المسكات تعتمد على مستوى الاعداد لدى المتبارين وعلى درجة صعوبة المسكة وعمر المصارعين ومميزاتهم .

مفهوم المسكة :

هي عبارة عن حركات منظمة بشكل مجدي وتتم هذه الحركات أو قسم منها بأن واحد أو التدريج بحيث يكون تأثيرها موجهاً على الخصم ومتبادلاً بين القوة الخارجية والداخلية بشكل فعال ومتكامل من أجل استثمارها للحصول على نتائج جيدة حسب ما يقرره قانون اللعبة .

مسكات الجلوس في المصارعة الحرة

مسكة الحصير

أن 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 عالياً رافعاً خصمه ، ثم يضع ذراعه اليمنى على رقبة الخصم لتثبيته بالوضع ويدفع بفخذ الخصم عالياً ليستطيع إدخال ساقه اليسرى بين ساقى الخصم ويلف بها ساق الخصم الملامسة للأرض في المنطقة الواقعة بين مفصلي الكاحل والركبة ، بعد هذه الحركة يسقط المهاجم اماماً أسفل على البساط ويرخي ذراعه اليسرى الماسكة للخصم لكي يستند بها على البساط ويترك فخذ الخصم الايمن ويقفل بذراعه اليمنى ذراع الخصم اليمنى ، كما يمكن تقادي العمل بالذراع اليمنى والتركيز على توجيه وزن المهاجم على صدر الخصم وسحب رجلة عالية نحو الراس .

مسكة قفل وسحب الساقين

يجلس المهاجم على الركبتين بجانب المدافع ويمسك بالذراع اليمنى منطقة امام الفخذ رجلي خصمه لتتماسك مع ذراعه اليسرى الماسكة للرجلين من الخلف حيث تقفل اليدين ثم يسحب بقوة الى الاعلى وعندما تترك ركبتى الخصم البساط يدفع المهاجم بكتفه القريب من الخصم الى الامام الاسفل وبواسطة هذا الدفع ومسك الفخذين يجبر الخصم بالذهاب الى الكتفين .

ويمكن تطبيق نفس المسكة وبنفس طريقة قفل اليدين الا ان المهاجم يمسك خصمه اسفل الساقين أي قرب الكاحل .

مسكة سحب الذراع ورفع الرجل

يجلس المهاجم على الركبتين بجانب المدافع ويمسك بالذراع اليمنى الذراع البعيدة لخصمه من منطقة العضد ، وبذراعه اليسرى يمسك الرجل القريبة لخصمه أي الرجل اليمنى من منطقة الفخذ ويضغط برأسه على الخصم وبسحبة قوية لذراع خصمه وبنفس الوقت سحب رجليه عالياً يندفع الخصم الى البساط على كتف واحدة ثم كتفيه ، واذا بقي الخصم بالوضع الجانبي وحاول التخلص بمد جسمه يتحول المهاجم الى مسكة المقص بالرجل .

مسكات الوقوف في المصارعة الحرة

مسكة الغطس بربط الرجل (الاسكيف)

يقف المصارعان بوضع التقابل ويضع المهاجم ذراعه اليسرى تحت ذراع الخصم اليمنى ويسحبها وبنفس الوقت يضغط خصمه براسه ، يستغل المهاجم مقاومة خصمه ويغطس الى الاسفل دافعاً ذراع خصمه اليمنى عالياً بذراعه اليسرى شرط ان يبقى القسم العلوي من جسمه منتصباً يساعد هذه الحركة السحب القوي بذراع المهاجم اليمنى لرقبة خصمه ، بعدها يعتدل ويمسك بيده اليسرى فوق مفصل حوض خصمه من الجهة البعيدة ويضغط عليه بوزنه ويجبره على السقوط اماماً على البساط ويثبتته ، وعلى المدرب ان يؤكد على السحب القوي لرقبة الخصم وعلى اعتدال الجسم عند الغطس .

مسكة التقاط القدم

ان مسكات القدم تعتبر من المسكات غير المعقدة فيمكن تطبيقها في حالة حركة الخصم اماماً أو خلفاً وان الهجوم يوجه الى الرجل الامامية التي لا يقع عليها ثقل الجسم ، فعن طريق ضغط الراس بقوة الى الاسفل وسحب القدم يدفع الخصم من وضع الوقوف نصفاً يمسك المهاجم رقبة خصمه بذراعه اليسرى ، ولا بد للمهاجم من الانتباه على قدمه اليسرى من احتمال هجمة مضادة ، وأن ضغط الرأس وسحب القدم يجب ان يستمر خلال تطبيق المسكة وعند سقوط الخصم يسحب المهاجم ركبته الى جانب جسم الخصم ويغير من مسك القدم الى الساق تحت مفصل الركبة ليدفع ساق الخصم بقوة باتجاه صدره ، واخيراً بسحب المهاجم رجله اليمنى اماماً ليضغط بها على لرجل اليسرى للخصم .

مسكة ضرب الرجل

يقف المصارعان بثني الجذع قليلاً اماماً مع وضع قدمين يسار غير متساوي ، يمسك المهاجم خصمه بذراعه اليمنى عند منطقة الرقبة وبالذراع اليسرى عند ذراع خصمه اليمنى ، ثم يضرب المهاجم عالياً بالقدم القريبة اليمنى رجل خصمه اليسرى في منطقة سمانة الساق وبنفس الوقت يسحب ذراعه اليسرى

ويدفع برقبته الى الجهة المعاكسة ليجبره بالذهاب الى البساط ، ويبقى المهاجم في الجهة التي سقط فيها ولكنه يزحف دون تغيير وضع يديه ثم يتحول الى الجهة الثانية ليمسك رأسه وذراعه اليمنى .

مسكات الجلوس في المصارعة الرومانية

حركة الدوران بربط الخصر (الرول)

ان هذه المسكة تستعمل كثيراً في المصارعة الرومانية حيث يجلس المهاجم جنب خصمه ويطوقه بذراعيه في منطقة الحزام ، ثم يدفع المهاجم ركبته اليمنى أمام ركبة الخصم ويضغط عليها بعدها يدور على المحور الطولي ساحباً خصمه معه ليستلقي على البساط ، ويستمر بالدوران دافعاً بصدرة ظهر خصمه ليذهب الى وضع القوس ويثبت خصمه في الوضع الخطر واذا حاول الخصم تكميل الدورة ، على المهاجم اعادتها دون فك مسك اليدين .

مسكة سحب الذراع

يجلس المهاجم بجانب خصمه واضعاً ركبته اليمنى تحت خصمه وثانياً الاخرى للاستناد ومن هذا الوضع يمسك بذراعه اليسرى ذراع الخصم البعيدة عنه ومن مفصل الزند ، أي ذراع الخصم اليمنى ويسحبها اليه ويغير مكانه الى الجهة الثانية من خصمه محدداً حركة خصمه بواسطة ضغطه بوزن جسمه بعدها يهبط تدريجياً بمسكته ليمسك الرسغ بعدها يسحب خصمه بقوة من مفصل الرسغ لجهته ، وهذا السحب يجلب الخصم الى البساط وظهره مواجهاً اليه ، وقبل ان يذهب الخصم الى وضع القوس تترك يد المهاجم اليمنى كتف الخصم ليستند بها ، واذا مد الخصم ذراعيه فتؤدي المسكة .

مسكة الذراع الممدودة

يجلس المهاجم بجانب خصمه واضعاً ركبته اليمنى بجانب ركبة خصمه القريبة منه أما الرجل اليسرى فتكون مثنية ومثبتة للارتكاز ، ثم يمسك المهاجم بيده اليسرى ذراع خصمه اليسرى عند مفصل الرسغ ويدخل اليد اليمنى من تحت يد خصمه حول العضد لتمسك يده اليسرى عند مفصل الرسغ ، ثم يدير جسمه بعد سحب ذراع خصمه عن الارض ليشكل زاوية مع ظهر الخصم ، ويدفع بقوة بعضد يده اليمنى وليس بالكتف مفصل كتف الخصم من الاسفل (الابط) وبنفس الوقت يسحب يده اليسرى خلفاً عالياً ، وعن هذا الوضع يتمكن المهاجم من تثبيت خصمه والدوران من جهة الرأس ليجلب خصمه الى وضع القوس أو الصرعة .

مسكات الوقوف فى المصارعة الرومانية

مسكة سحب الخصم الى الاسفل

يقف المصارعان متقابلان امام بعضهما ويضع كل منهما قدمه اليمنى اماماً يمسك المهاجم بيده اليسرى يد الخصم اليمنى من مفصل الرسغ وبيده اليمنى يمسك ذراع الخصم اليمنى من الداخل فى منطقة العضد ، يدفع المهاجم يد الخصم من مفصل الرسغ قليلاً الى الخلف ويسحبه بقوة وبسرعة من عضده الى الامام ، 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 ، ان هذه المسكة لا تجبر الخصم بالذهاب الى وضع القوس بل الى الوضع الارضى حيث بعدها يعمل المهاجم على تطبيق مسكات اخرى أرضية .

مسكة الرمي من فوق الظهر بمسك الذراع بكلتا اليدين وبوضع احدى الركبتين على البساط

يمسك المهاجم ساعد خصمه بكلتا اليدين ثم يدخل رجليه ليسحبه الى امام ثم ينزل على احدى ركبتيه ويواصل عملية السحب ليرتفع الخصم من فوق ظهره ويسقطه على كتفيه ، دون ان يفرط المهاجم فى ذراع خصمه والسيطرة عليه ، ويواصل عملية تثبيته على ظهره لتحقيق الفوز .

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 ومن هذا الوضع يجبر الخصم على دفع معاكس ينقل المهام قدمه الخلفية جنب القدم الامامية وبسرعة يرجع ذراعه اليمنى ليمسك ذراع الخصم اليمنى من تحت الابط وبدويرة قدرها ٩٠ درجة من الخصم يسقط المهاجم لوضع القوس ، وقبل ان يمس راس 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 ، وبواسطة المحافظة على مسك الخصم وفتح الرجلين كالمقص يثبت الخصم بوضع القوس ويضغط الى ان يذهب على الكتفين .

التكنيك :

هو الذي يعتبر نظاماً خاصاً لحركات تؤدي بأن واحد او بالتعاقب مستنداً على تنظيم مجدي للعلاقة بين القوى الخارجية المؤثرة على الرياضي ، وان 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 :

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 تأثير استعمال التكنيك في المنافسات وضد 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 ٣ - ٦ مسكات .

وان تثبيت التخصص ضمن التكنيك المتنوع يجب ان يتم على اساس نقطتين هما :

* التوقع المستقبلي لتطور التكنيك الحالي .

* امكانات الرياضي الخاصة .

٢- ضبط التكنيك:

بغض النظر عن حقيقة ان حالات العلاقة المتبادلة مع الخصم تعطي احتمالات نموذجية احياناً في تطبيق التكنيك لكن المتطلبات الاساسية تبقى دائماً 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 .

٣- سعة تنوع التكنيك :

وطبقاً لتنوع الهدف هناك المسكات والمضادة والدفاع ، وضمن التصرفات التكتيكية تأخذ المسكات المركز الرئيسي ، ان سعة تنوع التكنيك تحتوي كذلك على طرق الوصول الى الهدف النهائي المبين بواسطة ضبط المناورات والمراوغات التي تؤدي الى ايجاد وضع مناسب لتطبيق المسكة وهذا

يتطلب قابلية تنوع واسعة . وهذا يعني التحضير للمسكة والمسكة والدفاع والمسكة المضادة والتي يتم التدريب عليها بربط بعضها مع الاخر من اجل استعمالها في المنافسات . وان بناء قابلية الاداء التكنيكي يفرض التنوع الواسع والمجدي له من اجل تطبيقه ضد الخصم طبقاً لوجهة نظر تكنيكية 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 وضعاً 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 والمسكات رغم ان الواجب الحركي واحد والسبب هو ان التمرين الدائمي والسباقات تكون عند الفرد اسلوباً وطريقة خاصة به لإداء الحركات الرياضية وخاصة في تكنيك المتقدمين ، والذي نسميه بالأسلوب ويجب ان نفرق بين التكنيك والاسلوب رغم ان تكنيك المصارعة جميعه يحتاج الى عشرات السنوات لكي يضبط ويطبق بالسباق وفي الواقع لا يطلب من أي 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 معرفتها .

* مجموعة العناصر الفنية لوضع الرجلين :

هناك وضعان للرجلين قياساً بالمهاجم وهما الوضع المتساوي والوضع غير المتساوي ، اما الشكل المتساوي وهو اما ان يكون يميناً او يساراً والشكل الغير متساوي يكون ايضاً اما يميناً او يساراً ام متوازياً .

* مجموعة العناصر الفنية للمسك :

من المعلوم ان لكل مسكة نوعا يصحح به المصارع خصمه ، فعند اعلان الحكم بدء المباراة يتقدم المصارعان من بعضهما الى وسط البساط لمسك احدهما الاخر وهذا المسك هو المساس الاول للخصم.

ففي المصارعة الرومانية فان احسن مسك يفضله اكثر المصارعين هو مسك الخصم بإحدى اليدين تحت الابط على ان تكون كف اليد الماسكة فوق مفصل كتف الخصم مع سحب الخصم الى جهة اليد الماسكة وباليدين الاخرى يمسك رسغ الذراع الاخرى ، اما في المصارعة الحرة فان الاتصال المباشر يكون قليلاً في اغلب الاحيان واذا حدث فيكون بمسك رقبة الخصم بإحدى اليدين وباليدين الاخرى تمسك رسغ يد الخصم .

* مجموعة العناصر الفنية لوضع الجسم :

هناك ثلاث اشكال لوضع الجسم وهي الوقوف والوقوف مع الثاني قليلاً الى الامام ثم الوقوف مع الثاني النصفي .

ان الانتقال من وضع الى اخر يتم عن طريق ثني ومد الجزء العلوي وبنفس الوقت يحاول المصارعان عن طريق ثني ومد الركبتين من رفع وخفض مركز الثقل لكي يحصلوا على وضع الثبات ان وضعيات الجسم هذه هي التي تقرر نوع الصراع بعيداً او وسطاً او قريباً ، والملاحظ بأن الوقوف والوقوف مع الثاني قليلاً يحدث كثيراً في المصارعة الرومانية في حين ان الوقوف مع الثاني النصفي نجده في المصارعة الحرة .

* مجموعة العناصر الفنية لحركة القدمين :

ان حركة المصارع على البساط تساعده على الخلاص من مسكة يريد الخصم تطبيقها او انها نتيجة دفعه للخصم او قصد المراوغة ، وهذه الحركة لا تشبه الحركة الطبيعية حيث ان القدمين ترتفعان قليلاً عن البساط حين اخذ الخطوة وكذلك تكون الخطوة قصيرة لدرجة تكون القاعدة مناسبة لثبات الجسم مع تجنب التقاطع أي مثل حركة الملاكمة على الحلبة .

وقد قسمت مسكات المصارعة من حيث شكلها وما تحتويه من حركات الى ثلاثة مجموعات :

١- المجموعة الاولى :

وهي الرمي من الاعلى وهذه تكون الصفات الرئيسية للمصارعة وقوفاً وتعني حمل الخصم وتدويره ورميه على البساط ، وان المنطقة التي يتم عليها الدوران هي قدما الرامي ويعني هذا ايضاً ان الخصم والرامي يكونان نقطة ارتكاز واحدة وعندما يتمكن من طرح خصمه اما عن طريق رميه من خلف ظهره او من فوق صدره .

٢- المجموعة الثانية :

سحب الخصم الى البساط وهذا ان يتم الى الامام او الخلف او الجانب وعند سحب الخصم الى الامام يجلب لنا نقطة واخذة في حالة تثبيته والدوران خلفه او جنبه وعند جلب الخصم الى البساط ممكن استعمال جميع مسكات الجلوس .

٣- المجموعة الثالثة :

هي المجموعة الي تكون الصفات الخاصة بمسكات الجلوس وهنا يمكن ان نقسم المسكات الى قسمين وهي نصف مسكة وهذا يعني ان الخصم يرمي الى الامام او الجانب وما زال قسم من جسمه ملامساً للبساط ، والمسكة الكاملة والتي يرفع فيها الخصم عن البساط ويرمي واذا تم ذلك بنجاح يأخذ الخصم وضع القوس الذي هو اخر وسيلة للدفاع وهناك ثلاثة انواع من القوس وهي :

أ- القوس العالي .

ب- القوس الواطئ .

٣- نصف القوس .

وعلى الخصم في جميع هذه الحالات ان يخاص نفسه من القوس اما ان يدور الى الجانب ويأخذ الماسك معه او بدونه .

التكتيك :

ان هدف التكتيك يستند على الهدف الذي يريده المرء تحقيقه والذي يمكن التخلي عنه انياً ليحل محله هدف جانبي ان قيمة الهدف الجانبي تنحصر بكونه تهيئة الوسيلة أو بتعبير اخر الوصول الى وضع يتمكن فيه من تطبيق هدفه او تغير الوضعية بتوسيع الحركات ، وان مكونات التكتيك في المصارعة هي الابعاد الاستراتيجية – التصرفات المهدوفة والمجدية طبقاً للوضعية خلال المنافسة والتي تعتمد على القابليات الجسمية بشكل كامل ومجدي وقابلية التوافق والقابلية التكنيكية .

ومن الجانب النظري هناك نقطتان مهمتان للتكتيك ضمن اطار بناء المستوى :

١- تكتيك اداء التصرفات التكنيكية .

٢- التفكير التكتيكي .

والنسبة للنقطة الاولى فأنها تنقسم الى :

أ- تكتيك التحضير للمسكة (استثمار الحالات المفاجئة المناسبة لتطبيق المسكة) :

هذه النقطة تتطلب من الرياضي تجارب واسعة وعلى اساسها تبنى قابلية التوقع الحركي وقابلية رد الفعل اضافة الى تنوع وسعة التكنيك لديه ، ان هذا التكتيك لوحده لا يكفي لتسيير الصراع يجب استثمارها بشكل هجومي لان المصارع الذي يستخدم هذا الاسلوب يعتبر منتظراً وبالتالي يعاقب بالسلبية ولا يمكن ايساير الاتجاه لعالمي الذي يؤكد على الجانب الهجومي .

ب- تهيئة الظروف المناسبة لتطبيق المسكة :

يجب ان يربى المصارع ويدرب على عدم الاعتماد فقط على الحالات المناسبة ، وانما يجب ان يكون ذا قدرة على تهيئة الحالة المناسبة بواسطة التصرفات الهجومية الخاصة بالتحضير للمسكة ، اننا نقسم التصرفات الهجومية للتحضير للمسكة (المناورة ، المراوغة) :

١- المناورة :

اننا نفهم ان اصطلاح المناورة في المصارعة هي 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 :

أ- المناورة بواسطة تغير مسك اليدين : لكل مسكة تقنية 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 .

ب- المناورة بتغير المسافة من الخصم : ان المسافة بين المصارعين متعلقة ايضاً بارادة ورغبة المصارعين والمسافة الكبيرة بينهما تصعب تطبيق المسكات وخاصة في المصارعة الرومانية بينما تكون مناسبة لتطبيق مسكات المصارعة الحرة عن طريق مسك الرجلين .

ج- المناورة بتغير وضع القدمين : عن طريق تغير وضع القدمين يضيق المجال امام المصارعين اللذين يكون تكتيكهم ضيق من جهة واحدة وهذا يعني بانهم يتمكنون من اداء المسكة اما في جهة اليمين او جهة اليسار فقط ، ان مثل هؤلاء الخصوم يعطل مجهودهم في اداء المسكة كالياً عند اخذ وضع القدم الغير مناسبة .

د- المناورة بتغير وضع لجسم : مثلما 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 أخذ وضعية جذع معينة تنسجم مع المسكة المراد تطبيقها فان الترفات لتطبيق المسكة تسهل .

هـ- المناورة باستثمار البساط : حيث يجبر الخصم بان يأخذ وضعاً على البساط تصعب عليه تطبيق المسكة او تجعلها غير مجدية في الوقت الذي يترك لنا هذا الوضع مكاناً كافياً لتطبيق مسكتنا .

و- المناورة باستثمار القوة بشكل مباشر : هناك امكانية للتهيئة التكتيكية والتي لا تعتمد على رد الفعل الجوابي للخصم وهي استعمال القوة بشكل مباشر ، فبواسطة استعمال القوة يجبر الخصم على اخذ وضع مناسب لتطبيق المسكة المراد ادائها ضده .

ز- المناورة باستثمار السرعة : عن طريقه يتمكن المهاجم من الحصول على وضع مناسب لتطبيق مسكة بواسطة تصرفات تكتيكية – تكتيكية مبنية على قابلية السرعة.

ح- المناورة باستثمار استنزاف الخصم : ان الاستنزاف يعتبر وسيلة ناجحة والذي يتم بواسطة استمرار التأثير التكتيكي – التكتيكي 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 .

٢- المراوغة :

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 ، واقسام المراوغة هي :

أ- المراوغة الحركية : ان تأثير المراوغة الحركية يعتمد على تخلخل مركز ثقل الخصم ، ان تخلخل 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 .

ب- المراوغة بواسطة الحجز: ويعتمد على تحديد حرية حركة الخصم بواسطة نوع مسك معين او موقع على حافة البساط والذي يمنعه من عمليات الهجوم ، ان المدافع يحاول بواسطة حركات مناسبة التحرر من الوضع المضرب به ، فيظهر نقطة ضعف من خلال التركيز على الوضع المضرب به فيستثمرها المهاجم .

ج- مراوغة المسكة : وتتمثل بإظهار تطبيق مسكة وعن طريقها يعرض المدافع للخطر وان حركاته الدفاعية تجلبه الى الوضع الذي يرغبه المهاجم .

د- مراوغة التحدي : وتتم عندما يظهر المهاجم الى خصمه وضعاً مناسباً لتطبيق مسكة ، وبذا يعتقد الخصم بان المهاجم قد اعطى وضعية مناسبة عن طريق الخطأ او الصدفة .

هـ- المراوغة بواسطة تغير توجيه التركيز : ان تأثيرها يعتمد على فاعلية التأثير المستمر للجانب التكتيكي – التكتيكي على الخصم .

و- **المراوغة بإعادة المسكة** : يستعمل المصارع مسكة او عدة مسكات كتظليل او مناورة ولكن ليست المسكة المراد تطبيقها ويجب تركيز الخصم كاملاً على الدفاع عن طريق هذه التصرفات ، بعدها يؤدي المهاجم المسكة المراد تطبيقها .

ز- **المراوغة المزدوجة** : عن طريقها يدفع الخصم الى الاعتقاد بأن المسكة المراد تطبيقها وبتعبير اخر 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 .

ج- **تكتيك أداء المسكة وتكتمتها** :

ان تطبيق مسكة وتكتمتها يفرض ان تكون للرياضي القابلية على :

* بواسطة المجهود المبذول يمكن تكملة المسكة .

* 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 تظمين الظروف المناسبة لكسر مركز ثقل خصمه وبالتالي تكملة المسكة ، فبعد التحضير للمسكة على المهاجم توقع واستيعاب وتحليل الوضعية بشكل صحيح من اجل التوصل الى قرار قاطع وسريع حول سير تصرفاته ، ويجب الانتباه بان القسم النهائي من المسكة يرتبط بعمل توقي قوي اذا كان الهدف التوصل الى وضع ثابت من اجل تثبيت الخصم بوضع معين .

د- **تطبيق مكونات التكتيك كسلسلة تصرفات متجمعة** :

ان تهيئة المسكة ، ومحاولة تطبيق المسكة ، وتطبيق المسكة ، تسمى سلسلة التصرفات وهي يمكن ان تتكون من أقسام قليلة أو كبيرة .

وخلال مراحل البناء يجب التدريب على مثل هذه السلسلة او ما يشابهها ومن اجل ان يكون المصارع ذا قابلية تكتيكية متنوعة لإدارة الصراع لابد من بناء امكانيات التحضير للمسكة وتطبيق المسكة بشكل متجمع وجعله تصرفات تكتيكية خاصة به .

التفكير التكتيكي :

وهو التقدير السريع للحالات المعقدة وأخذ القرار للحل الصحيح وتحويله الى التصرفات .

وهو يلعب دوراً رئيسياً في اختيار لحظة تطبيق المسكة او المسكة المضادة وبتعبير اخر في الحالات التي يجب ان تستوعب بوقت قصير ومن وجهة النظر هذه يجب تقسيم التفكير التكتيكي الى ثلاثة اقسام:

١- **ناحية الاستعلامات النظرية (استقبال المعلومات وهضمها)** : ويفهم منها بأن المعلومات حول

الخصم يجب ان تكون كبيرة وكذلك المعلومات الخاطئة التي تعطى له تكون كبيرة اما المعلومات

الصحيحة التي تعطى له فيجب ان تكون قليلة جداً ومن ناحية اخرى فإن المعلومات الخاطئة التي تأتي من الخصم يجب تقديرها بشكل مضبوط .

٢- **ناحية النوعية الجيدة (أخذ الراي القاطع) :** وهنا تأتي مشكلة مراحل استيعاب الوضعية ومراحل تحليل الوضعية ومرحلة اخذ القرار القاطع اضافة لما يرتبط بها من قابليات للتوافق ، كقابلية السيطرة وقابلية التطبع وقابلية رد لفعل الحركي من اجل رفع فاعلية عمليات التفكير التي تسبق التصرفات الحركية .

٣- **ناحية وضوح التصرفات (الاجابة الحركية) :** وهنا تأتي مشكلة الربط بين العمل الفكري والحل الحركي للحالة وبنوعية جيدة .

الاستراتيجية :

هي الاجراءات التي تقام لإخراج خطة الصراع التي تسبق المنافسة والتي تتضمن التحليل والتخطيط لهدف المنافسة .

وانواع الاستراتيجية هي :

١- استراتيجية خطة التدريب .

٢- استراتيجية اخراج الصراع في الدورات للفريق .

٣- استراتيجية الصراع الفردي .

ان النمو المستمر لأهمية الاستراتيجية من اجل الاخراج الناجح للصراع متأ من حقيقة تحليل قوة وضعف الخصم التي على أساسها توضع الخطة طبقاً للحالة ، وان وضع استراتيجية يتم بالتعاون بين المدرب والرياضي بشكل واقعي وقبل فترة طويلة ويعتمد مدى نجاحها على تطبيقها قبل المنافسات بشكل مباشر ضمن الوحدات التدريبية .

ان الاستراتيجية (في المفهوم لنظريات اللعب) تعني المغزى الاساسي للمصارع الذي يريد توجيه الصراع على اساسه وطبقاً لهدفه ، وخلال ذلك تخدم المصارع مبادئ اساسية استراتيجية معينة ونعني بها حركات مركبة (المسكات المتنوعة والمركبة ، سلسلة التصرفات ، تصرفات مركبة) والتي تظهر على شكل مسكات ومسكات مضادة وتصرفات دفاعية .

وان الاستراتيجية هي استعمال العناصر المتعددة للمكونات الاساسية للاستراتيجية وكذلك العدد المطلق للتصرفات الحركية ، ان استعمال العناصر المتعددة يعني نوع وطريقة وترتيب التصرفات التكنيكية – التكتيكية الموجهة ضد الخصم ، وبهذا فإن عناصر الاستراتيجية تضع الاساس لوصف وتوضيح الازمة .