

المبادئ الأساسية في المصارعة

اولاً/ وقفة الاستعداد

وهو الوضع الذي يبدأ به الصراع ويستمر المصارع عليه اثناء التحرك على البساط واثناء الصراع عاليا وتكون وقفة الاستعداد متقنة بحيث تسمح للمصارع بالتحرك بسهولة وانسيابية وتوازن وذلك من خلال المحافظة على قاعدة الارتكاز وقرب مركز ثقل الجسم من البساط، وتنقسم وقفة الاستعداد الى قسمين هما :

1- وقفة الاستعداد بتقديم احدى القدمين.

2- وقفة الاستعداد والقدمان متوازيتان.

وفي النوعين يكون أداء الوقفة باتباع الخطوات الاتية انظر الشكل (9):

1- تكون المسافة بين القدمين اعرض من الصدر لانه كلما اتسعت قاعدة الارتكاز كلما زاد توازن الجسم بشرط أن لا يكون مبالغ بالمسافة بحيث تؤثر سلبا على انسيابية الحركة وسرعة حركة المصارع.

2- ثني مفصل الركبة بحيث تشكل زاوية منفرجة بين الفخذ والساق .

3- يكون الجذع متقدم للامام بزاوية منفرجة بحيث يكون الظهر شبه مستقيم و بشكل يحافظ على توازن المصارع.

4- تكون الذراعين أمام الرجلين لحمايتها من المنافس (هذا في ما يخص المصارعة الحرة اما في المصارعة الرومانية فلا داعي لذلك لان القانون لا يسمح باستخدام الرجلين ويتم وضع الذراعين فيها أمام الجذع لحمايته من المنافس لانه غالبا ما يكون الهدف في المصارعة الرومانية اما الرجلين فيكون الانثناء فيها اقل من المصارعة الحرة ويتم تقديم احدى القدمين للامام)

5-النظر يكون نحو المصارع المنافس. الاختلاف الوحيد بين نوعي الوقفة الخاص في المصارعة الحرة هو تقديم القدم في النوع الأول أما النوع الثاني فتكون القدمان على خط واحد).



شكل (9) يوضح وقفة الاستعداد في المصارعة الحرة

ثانيا/ التحرك على البساط

وهو ايضا من المبادئ الأساسية في المصارعة الحرة والرومانية حيث أن المصارع على طول النزال يتحرك على البساط من وضع الوقوف ويجب معرفة أن التحرك على البساط يكون بطريقة يتم فيها الحفاظ على توازن الجسم وذلك بالمحافظة على اتساع قاعدة الارتكاز أي يجب أن لا تتقاطع الرجلين، وهناك ثلاث حالات للتحرك على البساط في المصارعة و هي:

- 1- التحرك للامام والخلف.
- 2- التحرك لليمين واليسار .
- 3- التحرك الدائري و الدوران.

ثالثا/ وضع الجلوس الصراع ارضا

وهو من الأوضاع والمبادئ الأساسية في المصارعة الحرة و الرومانية ويعتبر وضع دفاعي للمصارع الذي يكون بوضع الجلوس الخاك) انظر الشكل (10)، ووضع هجومي للمصارع المنافس انظر الشكل (11) ويعتبر افضلية للمهاجم من حيث تسجيل النقاط وتطبيق المسكات من الوضع الارضي و المصارع المدافع عليه أن يتخذ الوضع بشكل صحيح ليضمن الدفاع المحكم، مما سبق يتضح لنا انه وضع الصراع الارضي ينقسم إلى قسمين خاص بالمصارع المدافع و قسم خاص بالمصارع المهاجم وكما يلي:

• الخطوات الفنية للمصارع المدافع

- 1- يتخذ المصارع المدافع وضع الجثو الافقي مرتكز على الركبتين وامشاط القدم بحيث تكون المسافة بين الكتفين و الركبتين مناسبة
- 2- الذراعان تكون ممدودة بصورة مستقيمة و المسافة بين الكفين اعرض من الصدر .
- 3- الركبتان متباعدتان قليلا والمسافة بينهما مناسبة لحفظ التوازن والثبات.
- 4- يكون الورك مرتكز على الكعبين.
- 5- الرأس إلى الأعلى والنظر إلى الأمام.



شكل (10) يوضح وضع الخاك (الخاص بالمدافع)

الخطوات الفنية للمصارع المهاجم

1- يتخذ المصارع وضع نصف

جثو خلف المدافع بحيث تكون الركبة المرتكز عليها بجانب وملاصقة لركبة المنافس او تكون الركبة بين ركبتي المنافس، قدم الرجل الاخرى تكون مرتكزة على البساط وبعيدة عن المنافس ومثنية بزاوية قائمة تقريبا.

2- يحوط خصر المنافس بإحكام بواسطة الذراع القريبة من المنافس وتكون الذراع الأخرى ممسكة الذراع المنافس القريبة.

3- ميل الجذع الى الأمام قليلا بحيث يكون ملامس لجسم المنافس.



رابعاً/ وضع الافلات:

و هو من الاوضاع الدفاعية التي يستخدمها المصارع في الصراع الارضي و غالبا ما يتم تنفيذه اللافلات من احدى المسكات التي تطبق على وضع الخاك ، ولتنفيذ وضع الإفلات يقوم المصارع برمي نفسه للامام بحيث يكون صدره ملاصق للبساط و الذراعان مفتوحة مع انثناء في المرفق وتكون مرتكزة بقوة على البساط للدفاع والرجلين تكون مفتوحة ايضا مع ثني احدهما من مفصل الركبة وحسب الموقف والرأس يكون مرفوع للاعلى، وان وضع الافلات يعتبر وضع دفاعي متحرك حسب موقف الصراع الارضي حيث يقوم بتغيير وضعه ليتمكن من افشال اي هجوم من المنافس اثناء الصراع الأرضي، انظر الشكل (12)



شكل (12) يوضح وضع الافلات حيث أن المصارع بالمايوه الاحمر يتخذ وضع الافلات

خامسا/ المسك في المصارعة

المسك يختلف عن المسكات حيث أن المسك هو طريقة المسك التي يستخدمها المصارع التطبيق المسكات اي هو وسيلة لبلوغ التطبيق الفني الصحيح والحصول على النقاط اما انواع المسك فينقسم الى نوعين رئيسيين هما البسيط والمركب وكما يلي:

• المسك البسيط: وينقسم الى ثلاثة أنواع هي

1- مسك السلاميات: يقوم المصارع بتشبيك سلاميات اصابع اليدين عن طريق ثني

السلاميات باتجاه راحة كف، اليد انظر الشكل (13).



شكل (13) يوضح مسك السلاميات

2- مسك الرفع: يقوم المصارع بمسك معصم اليد الأخرى باحكام بحيث تلف اصابع الكف الممسكة حول معصم اليد الأخرى وغالبا ما تستخدم في المسكات التي يتم فيها رفع المنافس كمسكات الرمي من فوق الصدر في المصارعة الرومانية ولذلك سمي هذا النوع بمسك الرفع، انظر الشكل (14).



شكل (14) يوضح مسك الرفع

3- مسك تشبيك الكفين: يقوم المصارع بمسك المنافس بتشبيك اصابع الكفين معا بحيث تلتقي راحتي الكفين لكي لا يكون الضغط على الاصابع فقط، انظر الشكل (15).



شكل (15) يوضح مسك تشبيك الكفين

• المسك المركب : وسمي بالمركب لانه يتم فيه مسك جزئين من الجسم في آن واحد مثل مسك الرقبة و العضد.

سادسا/ قوس المصارعة

يعتبر وضع القوس من المبادئ الأساسية المهمة في المصارعة الحرة والرومانية حيث يتخذ المصارع هذا الوضع عندما يكون في وضع الخطر أي خطر ملامسة الكتفين للبساط وبالتالي خسارة النزال، وعند أداء القوس يكون المصارع مرتكز على 5 مراكز الجبهة ، الكف الأيمن، الكف الأيسر، باطن القدم اليمين، باطن القدم اليسار انظر الشكل (16)، ويكون العبء الأكبر على الرقبة حيث تتحمل وزن المصارع و المنافس الذي يضغط باحدى الطرق للفوز بالنزال لذلك يجب على المصارع تنفيذ العديد من التمرينات الخاصة بتقوية الرقبة.



شكل (16) يوضح وضع القوس في المصارعة