أساسيات رياضة المصارعة

الأستاذ الدكتور

صالح عبدالجابر عبدالحافظ

استاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي

بكلية التربية الرياضية / بجامعة اسيوط

قائمة المحتويات

• الفصل الأول : التطور التاريخي لرياضة المصارعة .	
• الفصل الثاني : مدخل لرياضة المصارعة	
• الفصل الثالث : اجراءات الأمن والسلامة والأصابات الشائعة في رياضة المصارعة	
• الفصل الرابع : المهارات الأساسية في رياضة المصارعة	
• الفصل الخامس : أهمية القوة العضلية والمرونة للمصارعين	
• الفصل السادس : ملخص القواعد الدولية للمصارعة (رومانى – حرة – نسائية)	
• قائمة المراجع	

الفصل الأول

التطور التاريخي لرياضة المصارعة

مقدمة تاريخية

تعتبر رياضة المصارعة واحدة من أقدم الرياضات القتالية التي عرفها الإنسان البدائي ويرجع منشؤها وبدايتها إلى كونها وسيلة ضرورية لحماية الإنسان من الأعداء والحيوانات المفترسة ، ولتأمين الطعام والشراب طلباً في حب البقاء والاستمرار وهناك الكثير من الأراء التي أعتبرت وأيدت أن تكون المصارعة هي أقدم رياضة عرفها الإنسان بعد الجرى الذى كان يستخدمه فى مطاردة الحيونات للحاق بها واصطيادها ، أو عند الهروب من الحيوانات المفترسة أو الأعداء .

ونشأت المصارعة عند الإنسان البدائى نتيجة تفكيره المستمر في أن يصبح الأقوى والأكثر مهارة فى طرح خصمه أرضاً وخطف الطعام منه والجري بأقصى سرعة ، وبالطبع حاول الخصم الآخر التفكير في تنفيذ مهارة أو حركة مضادة أكثر خدعة ليتغلب بها علي خصمه .

وهكذا ظهر الشكل البدائي للمصارعة وهو عبارة عن قتال باليدين مع استخدام الرجلين وحركات الدفع ووسائل العنف والوحشية لإخضاع العدو وإلحاق الأذى به وقتله ومحاولة صرعة والتخلص منه، ولذلك نستطيع القول أن المصارعة لم تكن بالمفهوم الحالي للرياضة عند الإنسان البدائي ، ولكنها وظفت لتحقيق مبدأ حب البقاء و الدفاع عن مسكنة وطعامة وحياته .

وعندما تجمع الإنسان لأول مرة في صورة قبائل حول موارد المياه والطعام والثروة ، فأخذ علي عاتقه التفكير في تطوير "فن القتال باليد" لإستخدامه بفعالية أكبر في المعارك التي كانت تنشأ بين القبائل بسبب الصراع علي الموارد الحيوية .

وكانت المعارك تعتمد إلي حد كبير علي نتائج الصرعات الفردية . ولذلك إستمرت المصارعة تتسم بالعنف والوحشية ولكونها ترتبط بالحروب التي كانت تنشأ بين القبائل .

وعندما توفرت للإنسان عوامل تكوين الحضارة كالموارد الإقتصادية والجغرافية والجيولوجية والثقافية ، وعرف مهنة الزراعة تكونت الحضارات الأولي العملاقة في التاريخ القديم في كل من مصر، بابل ، والهند ، والصين، كما قام الإنسان بتصنيع الأسلحة كالعربات الحربية والسيوف والسهام والدروع والحراب والمقلاع لإستخدامها في الحروب بديلاً عن المصارعة . حينئذ قام الإنسان بتطوير المصارعة من رياضة حربية عنيفة إلي رياضة فنية تقام لها المباريات في الإحتفالات والأعياد والمناسبات الدينية ، ووسيلة جيدة لإكتساب القوة واللياقة البدنية والشجاعة .

ومن الثابت تاريخياً أن المصارعة موضوع متكرر في حضارة وآداب وتراث الشعوب القديمة والوسيطة والحديثة فى الشرق والغرب. وكان لكل شعب أو مجموعة من الشعوب نمط من المصارعة يميزه عن غيره . ولكن بفضل الجهود الدولية الكبيرة تم دمج وتوحيد الأنماط المختلفة للمصارعة

فى ثلاثة أنماط أساسية تمارس في ظل قواعد دولية تحكمها وتقنن أوضاعها من خلال الأتحادات الأهلية والأتحادات الدولية :

- المصارعة اليونانية الرومانية Greco-Roman Wrestling
- المصارعة الحرة للهواة Free – Style Wrestling
- مصارعة الجودو (المصارعة اليابانية) Judo – Wrestling

وعرف قدماء المصريين المصارعة منذ أكثر من ٥٠٠٠ سنة وسجلوا حركاتها ومساكتها علي جدران المعابد والمقابر في " بني حسن بالقرب من مدينة المنيا بصعيد مصر.

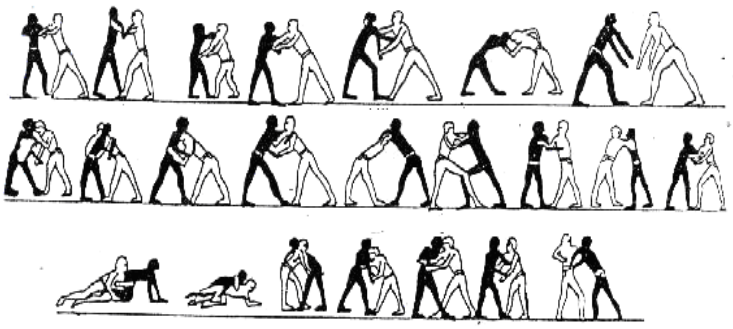
وقد عاشت المصارعة في أحضان قدماء المصريين لفترة طويلة من الزمن (من٢٧٨٠ إلي١٠٨٠ ق م) أي خلال الدولة القديمة والوسطي والحديثة.

كما وجد أقدم أثر تاريخي لمصارعة الأطفال في العالم عند قدماء المصريين

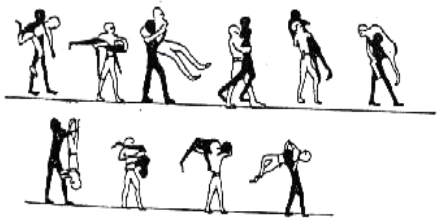
شكل (١)

مصارعة الأطفال(أقدم أثر تاريخي للمصارعة بمقبرة "تل العمارنة")

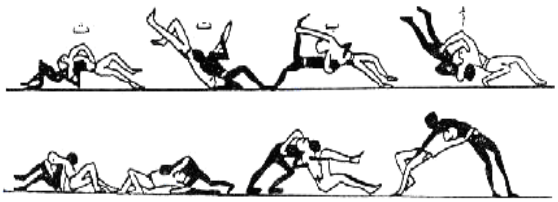
وبتحليل الوثائق التاريخية المصورة علي مقابر "بني حسن" وجد أنها تشمل علي كل العناصر الفنية المعروفة لنا اليوم في تكنيك المصارعة كما هو موضح في شكل(٢) أ،ب،ج.



أحد المهارات الأساسية متمثلة في وضع الأستعداد من أعلى ومن أسفل



أحد المهارات الأساسية متمثلة في مهارة الرفع لأعلى



أحد المهارات الأساسية متمثلة في مهارة التقوس إلى الخلف

شكل(٢)

وبلغ تطور المصارعة ذروته عند قدماء المصريين بتنظيم المنافسات والبطولات الدولية في المصارعة.

كما وجد في أنقاض معبد سومري بالقرب من بغداد وثيقة مصورة عن المصارعة يرجع تاريخها إلي ٣٠٠٠ سنة قبل الميلاد وهي عبارة عن تمثال مصنوع من البرونز يصور مصارعان يمسك كل منهما بحزام الآخر . وكانت المصارعة تمارس في بابل وآشور ، وأقيمت المنافسات بين المصريين والآشوريين في هذا الزمن المبكر.

وتعتبر قصيدة "جلجاميش"Gilgamesh Poem" التي كتبت بالمسمارية(الأبجدية الرمزية) من الوثائق التاريخية التي تروي أو تصف منافسات المصارعة في عهد السومريين.

وعرفت الحضارة الهندية القديمة المصارعة ، وكانت تستخدم كوسيلة تربوية لتعليم صغارهم الفنون الهجومية للمعارك . وكشفت أحد الوثائق المصورة المنحوتة في الصخر عن معرفة الهنود بفنون المصارعة الحرة للهواة.

كما أكدت الدلائل التاريخية والمراجع علي معرفة أهل الصين القديمة برياضة المصارعة ، وكانت لهم طريقتهم المميزة فى الصراع، وهى خليط من حركات المصارعة والملاكمة ، والركلات مع إستخدام بعض الأسلحة البسيطة كالحراب والرماح والبلطة . وكانت المصارعة عندهم تعتبر مهنة أكثر من كونها رياضة ، واقتصرت ممارستها على أبناء الطبقات العليا.

وانتشرت المصارعة أيضاً عند الإغريق ، ومن المحتمل أن تكون قد نقلت إليهم من مصر وصف " هومر " Homer مسكات وحركات المصارعة وصفاً قريب الشبه بالرسوم المنقوشة على مقابر " بنى حسين" بالمنيا ، كذلك وجد حديثاً فى وثيقة من لفائف ورق البردى أجزاء من كتب المصارع التى كانت تدرس فى المدارس الإغريقية وفقاً لما ذكره " كين وآخرون Keen et all" (١٩٧٩م)(*) .وساهمت مجموعة الأساطير التى تمجد الآلهة والأبطال عند الإغريق فى إدخال المصارعة ضمن برنامج الألعاب الأوليمبية.

ويذكر الشاعر " بندار Pindar " أن آلهة أثينا قد علمت " زوس Zeus " المصارعة ولقبه الإغريق بأبو المصارعة ، ووصف " بندار " وغيره من الشعراء مباراة المصارعة التى أقيمت بين الإله " زيوس " والإله " كرونز Kronos " وفاز فيها " زيوس " بجائزة الأرض Earth .

ويذكر " توماس Thomas " (١٩٧٦م) أن المصارعة إحتلت مكانة بارزة فى حياة المجتمع الإغريقى ، فقد كانت قلب الرياضيات الإغريقية القديمة ، ويذكر المؤرخون أن المصارعة أصبحت مسابقة رسمية فى أوليمبياد سنة ٧٠٤ قبل الميلاد عندما أقيم الأوليمبياد الثامن عشر ، حيث أصبحت المسابقة الخامسة فى " البنتاثلون Pentathlone " أو الخماسى بعد مسابقات الجرى ، والوثب وقذف القرص ، ورمى الرمح . وكانت نتائج مباريات المصارعة تستخدم غالباً لفك الرابطة وتحديد الفائز عندما يفوز كلا اللاعبين بمسابقتين .

(*) Keen, P.C. & Speidle, M. C. & Swartz, H. R.: Championship Wrestling, Arco Publishing, New York, 1979, P. 3.

وتناول الشعراء المصارعة فى قصائدهم ، كما أن اللغة الإغريقية مليئة بالتعبيرات التى اشتقت من مصطلحات وتكنيكات المصارعة ، وكان مسموح للمرأة فى بعض المقاطعات بممارسة المصارعة حتى ضد الرجال ، وكانت تقام المباريات فى حفرة رملية sand pit ليس لها نعومة الأبسطة الحالية ، وكان المصارعون يدهنون أجسامهمك بزيت الزيتون والتراب حتى يتعودوا على إحكام المسك .

وكانت المصارعة تمارس من الوضعين : وضع الوقوف ، ووضع الجلوس أرضاً ، وكانت منشرة أكثر فى الوضع الأول (الوقوف) ، ويفوز بالمباراة اللاعب الذى يطرح منافسه أرضاً ثلاث مرات . وكانت تمارس فى الوضع أرضاً على الطين أو الوحل لإعتقادهم بأن ذلك ينمى التحمل والجلد فضلاً عن تقليل الخطورة .

وعرف الإغريق شكل وحشى آخر من المصارعة يسمى " البنكراثيم" pancratium وهو خليط من الملاكمة والمصارعة ويعكس العنف والوحشية فى أبشع صورها وكان مسموحاً فيه بالخنق والعض وشد الشعر وخلع المفاصل وكسر الأطراف وسحق أو خلع العينين ، وتنتهى المباراة بموت أو استسلام أحد المصارعين .

وعندما هزم الرومان الإغريق واحتلوا بلدهم ، استمروا فى مزاولة المصارعة وقاموا بالإشراف على الألعاب الأوليمبية ولكنهم لم ينجحوا فى ذلك وتحولت المصارعة فى عهدهم إلى رياضة عنيفة كما هو الحال فى نمط " البنكراثيم" بل وكانوا يستخدمون بعض الأسلحة فى الصراع . ولكن

سرعان ما تأثر الرومان بالثقافة الإغريقية الراقية وبطريقتهم الفنيـــة فـــى الصراع ، واندمجت الطريقة الرومانية فى الصراع مع الطريقة الإغريقيـــة ونتج لنا نوع واحد يسمى بالمصارعة اليونانيـــة – الرومانيـــة Greco - Roman .

وكانت للمصارعة شعبية كبيرة فى بلاد فارس ، واستخدمت كوسيلة لإعداد الجنود وأقيمت لها المباريات والمنافسات فى الاحتفـــالات والأعيـــاد المختلفة .

كما عرف أهل اليابان رياضة المصارعة وكانت لها شعبيتها عندهم ، وأقيمت أول مباراة للمصارعة فى اليابان سنة ٢٢ ق . م . وتعتبر مصارعة " السومو" Sumo Wrestling هى النمط الشعبى الأول المميز للمصارعة فى اليابان ، وتعتمد على القوة البدنية ووزن الجسم ، حيث لا تقـــل أوزان المصارعين عن ٣٥٠ رطلاً ، ويتحقق الفوز للمصارع فى المباراة عند دفع منافسه خارج حدود البساط أو إسقاطه على البساط ليلمس جسمه الأرض .

ويرتدى المصارعون أحزمة فى الوسط ويظل كل منهما ممسكاً بحزام الآخر ولا يتركه أبداً حتى تنتهى المباراة .

وارتبطت مصارعة " السومو " بالشعائر الدينية لديانة " الشـــنتو" Shinto القديمة وكان الامبراطور حريصاً على مشاهدة هذا النوع من المصارعة .

وانتشرت المصارعة فى القرون الوسطى بمعظم الأقطـــار الأوربيـــة والأسيوية وعرفتها الشعوب التوتونية ليس فقط كرياضة ، ولكن كوســـيلة للقتال فى المعارك التى خاضها أبناء هذه الشعوب .

وأصبحت المصارعة رياضـــة الفرســـان والنـــبلاء **Noble Sport** وكان اللقاء الذى أقيم بين فريقى انجلترا وفرنسا سنة ١٥٢٠م مـــن أبـــرز مباريات العصر ، وتغلب فيها الفريق الإنجليزى على الفريق الفرنسى بتفوق ساحق ، مما أثار غضب وثائرة الملك " فرنسيس الأول " ملك فرنسا ودفعه للنهوض إلى الملك " هنرى الثامن " ملك إنجلترا لمصارعته .

وانتشرت المصارعة فى انجلتـــرا بشـــكل ملحـــوظ ، وكانـــت تقـــام مبارياتها فى العطلات العامة . وطور الشعب الإنجليزى أنماط محلية متعددة للمصارعة مثل : " نمط لانكشير " **The Lancashire Style** وهو قريـــب الشبه بالمصارعة الحرة الأمريكية ، والهدف منه هو تحقيق لمسة الكتفين ، ولا يسمح فيه بتطبيق المسكات الخطرة ، ويستطيع فيه اللاعب أن يستخدم الرجلين فى الصراع .

كما مارس الشعب الإنجليزى أيضا نمطين للمصارعة يطلـــق علـــى الأول اسم " كمبرلانـــد **Cumberland** " والثـــانى اســـم " وســـتمورلاند **Westmoreland** " وهما قريبا الشبه بمصارعة " السومو " ويحاول فيها المصارع تعريض أى جزء من جسم المنافس للمس الأرض بخلاف القدمين.

كما عرف الإنجليز نمط ثالث من المصارعة يسمى " كومش " و "ديفون " وكانت تنتهى فيها المباراة عندما يتمكن المهاجم من رمى منافسه على البساط بحيث تلمس ثلاثة أجزاء من جسمه البساط على الأقل .

وانتشرت المصارعة فى هذه الحقبة الزمنية تقريباً داخل ربوع العالم الإسلامى ، ولقد حث الدين الإسلامى على ممارسة العديد من الأنشطة الرياضية كالمصارعة والعدو ، والرماية والفروسية ، والصيد وكانت للمصارعة شعبية كبيرة عند المسلمين ومارسها الرسول – صلى الله عليه وسلم– فيذكر " الحافظ ابن كثير " عن " أبو بكر الشافعى " باسناد جيد عن " ابن عباس " رضى الله عنهما أن " يزيد بن ركانه " وكان من أقوى مصارعى عصره قد صارع النبى " محمد – صلى الله عليه وسلم – فصرعه النبى ثلاث مرات كل مرة على مائة من الغنم – وكان هذا قبل تحريم القمار – فلكما كان فى الثالثة قال يا " محمد " ما وضع ظهرى إلى الأرض أحد قبلك ، وما كان أحد أبغض إلى منك ، وأنا أشهد أن لا إله إلا الله وأنك رسول الله ، فقام عنه رسول الله – صلى الله عليه وسلم – ورد عليه غنمه .

كذلك يذكر " عبدالله ناصح " فى رواية أخرى أن النبى " محمد" – صلى الله عليه وسلم – قد دعا " ركانه " لمصارعته وكان شاباً شديداً فى قوته ، فصرعه النبى فقال ركانه للنبى عاودنى فى أخرى فصرعه النبى فقال "ركانه" للنبى عاودنى مرة ثانية ، فصرعه النبى – صلى الله عليه وسلم – للمرة الثالثة ، فقال " ركانه" ماذا أقول لأهلى ؟ شاة أكلها الذئب ، وشاة هربت ،

فماذا أقول فى الثالثة ؟ فقال النبى – صلى الله عليه وسلم – : ما كنا لنجمع عليك أن نصرعك ونغرمك خذ غنمك(*).

وكان الصراع فى عهد النبى – صلى الله عليه وسلم – ينتهى بلمس الكتفين وغير مسموح فيه بالعنف والخشونة كما هو متبع الآن فى مصارعة الهواة .

ومع ظهور عصر النهضة الأوربية وبذوغ فجر العصر الحديث ، احتلت التربية الرياضية والرياضة دوراً هاماً فى حياة الأمم والشعوب . وانتشرت المصارعة مع غيرها من الأنشطة الرياضية الأخرى فى معظم الأمم الأوربية والأسيوية كالاتحاد السوفيتى وإيران وإيطاليا والسويد وفنلندا وألمانيا والمجر وفرنسا واليابان ورومانيا وبلغاريا ويوغسلافيا .

وشهدت المصارعة تطوراً كبيراً فى العصر الحديث مع عودة الألغاب الأوليمبية على يد البارون الفرنسى " بيودى كوبرتان Baron de coubretin وقدت الدورة الأولىمبية الأولى سنة ١٨٩٦م باثينا عاصمة اليونان ومهد الألعاب الأوليمبية القديمة ، واشتمل برنامج الدورة على المصارعة ولمكن اقتصر على الرومانية فقط ولم تبدأ المصارعة الحرة فى الظهور بالدورات الأوليمبية إلا فى الدورة الثالثة التى أقيمت بمدينة " سانت

الحافظ بن كثير البداية والنهاية ، المجلد الثانى ، الجزء الثالث ، مكتبة المعراف ، بيروت ، ص ١٠٣ .

(*) عبدالله ناصح علوان ، تربية الأولاد فى الإسلام ، الجزء الثانى ، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع ، ص ٩٣٥.

لويس " بولاية " ميسورى " الأمريكية عام ١٩٠٤م ، وكان احتمال الخلط بين المصارعة الرومانية والحرة كبيراً، ولكن تم الاعتراف بالفصل بين الطريقتين فى الدورة الأوليمبية الرابعة التى أقيمت بلندن عام ١٩٠٨م ، وبالرغم من ذلك اقتصر نشاط المصارعة فى دورة استكهلم عام ١٩١٢م على الرومانية فقط وذلك لعدم اعتراف "السويد" بالمصارعة الحرة .

وتكون الاتحاد الدولى للمصارعة عام ١٩٢١م ، وأخذ على عاتقه دراسة وتنظيم وتوحيد القواعد الدولية التى تمارس فى ظلها اللعبة وتهدف فى مجموعها إلى تنمية وتطوير القدرات الوظيفية والبدنية والصحية للمصارعين وتوفير عوامل الأمن والسلامة لهم . وظهر ثمار هذا التنظيم فى الدورة الاوليمبية التى اقيمت " بباريس " عام ١٩٢٤م حيث تميزت هذه الدورة بمستوى فنى وتنظيمى رائع .

ويرتبط تاريخ المصارعة الحديث فى جمهورية مصر العربية بظهور " عبدالحليم دليور " أو " عبدالحليم المصرى " على مسرح الرياضة بالقاهرة عام ١٩٠٥م حيث كان يعمل مدرباً للمصارعة بنادى " بوكلينى " نادى مختار حاليا وظهور المدرب الإيطالى " الدوبيانكى " عام ١٩٢٢م بالإسكندرية وأخذ على عاتقه أيضاً تدريب الشباب على فنون المصارعة بأنديتها المختلفة ، وما لبث الشباب المصرى بعد فترة قصيرة أن تعلم وأتقن فنون المصارعة وظهر منهم العديد من الابطال على المستوى الأوليمبى والعالمى مثل إبراهيم مصطفى ، وعلى كامل ، وإبراهيم عرابى ، ومحمود

حسن ، ومحمد على عبدالعال ، وعبدالعال راشد ، ومحمد حسن موسى ، وسعد حافظ، والسيد قنديل ، ومحمد عبدالحميد الورد ، ومصطفى حامد ، ومحمود عثمان ، وكمال السيد ، ومحمد رجب الزعيم ، وعطيه السعيد ، ومحمود عمر فوزى ، وعيد عثمان

وعمل هؤلاء الأبطال بعد اعتزالهم فى المجالات المختلفة للمصارعة (تدريب ، تحكيم ، تنظيم وإدارة) وتتلمذ على أيديهم العديد من الأبطال الذين تولوا مسئولية العمل فى المصارعة وانضموا إلى الرعيل الأول .

وتكون الاتحاد المصرى للمصارعة عام عام ١٩٣٣م ، وأقيمت أول بطولة رسمية نظمها الاتحاد عام ١٩٣٤م بالقاهرة ، واخذ على عاتقه نشر اللعبة وتكوين مناطق تابعة له بالمحافظات ، وتعيين مدربين لتلك المناطق ، وانتشرت المصارعة فى المدارس والجامعات، وكليات الشرطة ، والقوات المسلحة ، ونظم الاتحاد العام العديد من البطولات للناشئين والكبار فى المراحل السنية المختلفة وكون فريق قومى لتمثيل مصر على المستوى الدولى.

واشتركت مصر فى العديد من البطولات على المستوى الأفريقى ، والبحر الأبيض ، والمستوى القارى ، وبطولات العالم ، والدورات الأوليمبية، ودخلت المصارعة ضمن مناهج ومقررات كليات التربية الرياضية المنتشرة فى جامعات مصر .

وتدرس بطريقة علمية أكاديمية وتطبيقية ، ويتم إخضاع مشكلاتها المختلفة للبحث العلمى بهدف التوصل إلى أنسب الحلول لها.

ويوضح جدول (١) لائحة الشرف للمصارعين العرب أصحاب الميداليات الأوليمبية حتى دورة " لوس انجلوس " عام ٢٠١٢م .

جدول (١)

لائحة الشرف الأوليمبية لاصحاب الميداليات الأوليمبية على المستوى العربى

سنة الدورة	الدولة	اسم البطل	البلد	نوع الميدالية	نوع المصارعة
١٩٢٨	امستردام	إبراهيم مصطفى	مصر	ذهبية	رومانية
١٩٤٨	لندن	محمود حسن	مصر	فضية	رومانية
١٩٤٨	لندن	إبراهيم عرابى	مصر	برونزية	رومانية
١٩٥٢	هلسنكى	زكريا شهاب	لبنان	فضية	رومانية
١٩٥٢	هلسنكى	كامل خليل طه	لبنان	برونزية	رومانية
١٩٥٢	هلسنكى	عبدالعال راشد	مصر	برونزية	رومانية
١٩٦٠	روما	عبده عثمان	مصر	فضية	رومانية
١٩٨٠	موسكو	حسن بشارة	لبنان	برونزية	رومانية
١٩٨٤	لوس أنجلوس	يوسف عطيه	سوريا	فضية	حرة
٢٠٠٤	أثينا	كرم جابر	مصر	ذهبية	رومانية
٢٠١٢	لندن	كرم جابر	مصر	فضية	رومانية

كما يوضح جدول (٢) لائحة الشرف لاصحاب الميداليات فى بطولات العالم للمصارعة .

جدول (٢)

لائحة الشرف العالمية لاصحاب الميداليات

فى بطولات العالم للمصارعة

سنة الدورة	البلد المنظمة	اســـم اللاعـــب	الميدالية
١٩٤٧	براغ	محمود حسن	ذهبية
١٩٤٧	براغ	محمد عبدالعال	فضية
١٩٤٩	استنبول	محمد حسن موسى	برونزية
١٩٤٩	استنبول	سعد حافظ	برونزية
١٩٥٠	استكهولم	محمود حسن	ذهبية
١٩٥٠	استكهولم	السيد قنديل	برونزية
١٩٥٠	استكهولم	محمد عبدالحميد الورد	برونزية
١٩٦١	يوكوهاما	مصطفى حامد	ذهبية
١٩٦٢	توليدو	كمال السيد	برونزية
٢٠٠٣	فرنسا	كرم جابر	فضية
٢٠٠٦	الصين	محمد عبدالفتاح بوجي	ذهبية

الفصل الثانـي

مدخل إلى رياضة المصارعة

أنـــواع المصارعة

ذكرنا من قبل أن رياضة المصارعة كانت ولا تزال موضوع متكـــرر فى أدب وحضارة معظم الشعوب على مر العصور المختلفة ، وكان لكل شعب نمط المصارعة الذى يميزه عن غيره ، ولـــذلك اختلفـــت أنمـــاط المصارعة وبلغ عددها أكثر من (٤٠) أربعون نمطاً تمارس فـــى مختلـــف الأقطار أو بلدان العالم .

ولكن بفضل الجهود الدولية التى قام بها الاتحاد الدولى للمصـــارعة لدمج الأنماط المختلفة وتوحيد القواعد الدولية المنظمة لتلك الرياضة ، أمكن تقسيم المصارعة إلى عدة انواع رئيسية تمارس فى ظل قواعد دولية موحدة لكل نمط .

١- المصارعة اليونانية الرومانية Greco Roman Wrestling :

نمط من المصارعة مسموح فيه بتطبيق المسكات والحركات الفنيـــة على الرأس والذراعين والجذع فقط ومحظور فيه بتطبيق المســـكات علـــى الرجلين ، ويفوز بالمباراة اللاعب الذى يعرض منافسه للمسة الكتفـــين او يسجل نقط فنية أكثر من منافسه . ودخل هذا النمط من المصارعة برنـــامج منافسات الدورة الأوليمبية الأولى التى أقيمت بأثينا عـــام ١٨٩٦م . ويعـــد الاتحاد السوفيتى وفنلندا والسويد والمجر من الدول المتقدمة فى هذا الـــنمط من المصارعة .

٢- المصارعة الحرة للهواة Amature Free Style Wrestling

نمط من المصارعة يسمح فيه بتطبيق المسكات على الجسم ككل بما فى ذلك الرجلين ، كما يستطيع المصارع استخدام رجليه أيضا فـــى المســـك

والغعاقة وتكملة الخطفات . ويفوز بالمباراة اللاعب الذى يعرض منافسه للمسة الكتفين أو يسجل نقاط فنية أكثر . ودخلت المصارعة الحرة الالعاب الأوليمبية لأول مرة فى الدورة الثالثة التى أقيمت "بسانت لويس" ١٩٠٤م وتعد الولايات المتحدة الأمريكية ، روسيا ، تركا ، اليابان ، بولندا ، السويد ، بلغاريا من الدول المتقدمة فى المصارعة الحرة للهواة .

ولا يفوتنا فى هذا المقام أن نلقى الضوء على المصارعة الحرة للمحترفين **Professional Free – Style Wrestling** التى يرجع تاريخها إلى عام ١٩٣٠م ، وتمارس على نطاق واسع فى أمريكا وتحرص برامج التليفزيون بمصر والدول العربية على إذاعة منافساتها بشكل منتظم ، ونرى على الحلبة اثنان من المصارعين المدربن على الأكروبات يؤديان مخطوطة مسرحية ودور مرسوم لكل منهما ، ويبيعون التسلية للجمهور أكثر من كونها رياضة لها أهداف تربوية تسعى إلى تحقيقها . ومسموح فيها بالركل والضرب والمسك عكس المفصل لتحقيق لمسة الكتفين أو إجبار المنافس على التسليم بالهزيمة .

٣- مصارعة السامبو Sambo Wrestling :

نمط ثالث من المصارعة نشأ فى الاتحاد السوفيتى قبل تفككه وهو خليط من الحركات الفنية للمصارعة الرومانية والحرة ، ومصارعة الجودو. ولذلك نستطيع القول بأن مصارعة السامبو نمط مطور من الأنماط السابقة للمصارعة . ويفوز فيها بالمباراة اللاعب الذى يطرح منافسه من وضع الصراع وقوفاً بمسكة تطويحية بحيث يسقط على ظهره أو فى وضع

الكوبرى بينما يظل هو واقفاً مكانه . ويرتدى المصارعون فى هـذا الـنمط مايوه ، وحذاء للمصارعة ، وجاكيت بدلة الجودو .

كما توجد أنماط أخرى من المصارعة انفصلت عنها ودخلت الألعـاب الأوليمبية كرياضة مستقلة كمصارعة الجودو ، ورياضات الدفاع عن النفس (كالكاراتيه والتايكوندو والكنغ – فو) .

٤- مصارعة الجودو Jodo (المصارعة اليابانية) :

نوع من المصارعة نشأ فى اليابان على يد الأستاذ "جيجـارو كـانو Jigaro Kano " الذى أسس هذه الرياضة عام ١٨٨٢م وقام بمجهود كبير فى تعديل وتطور رياضة " الجوجستو Jujitsu " وحـذف منهـا بعـض الحركات والمسكات والضربات الخطرة والمؤلمة ، وأضـاف إليهـا بعـض القواعد التى تكفل سلامة اللاعبين وتقلل من الإصابات .

وتعتمد رياضة الجودو على الفن والقوة معاً ووتكون كلمة " جـودو " مـن مقطعين :

أ- " جو Ju " ومعناها الرقة أو المرونة .

" دو Do " ومعناها القواعد أو الأسس ،

وتشير الكلمة ككل إلى " القواعد أو الأسس الفنية لاستعمال الرقة أو المرونة" ، وتطبق مسكات الجودو على الجسم ككل كمـا هـو الحـال فـى المصارعة الحرة للهواة ، ويسمح باستخدام حركات الكسر أو الخنق لإجبار

المنافس على الاستسلام ويفوز بالمنافسة اللاعب الذى يستطيع تسجيل رمية كاملة "ايبون Ippon " أو بفرق مجموع النقاط المسجلة لكلا اللاعبين ، أو بتثبيت المنافس لمدة ٣٠ ث ، أو استلام المنافس نتيجة لتطبيق حركة من حركات الكسر أو الخنق .

ودخلت رياضة الجودو الدورات الأوليمبية لأول مرة فى أوليمبياد طوكيو عام ١٩٦٤م تكريماً لليابان . وفاز بأول ميدالية أوليمبية فى الوزن الخفيف اللاعب الياباني " تاكهيد ناكاتانى Takehide Nakatani " وتعتبر اليابان والاتحاد السوفيتى وفرنسا وكوريا وبريطانيا والمانيا الاتحادية من الدول المتقدمة فى الجودو .

٥- المصارعة الشاطئية :

المصارعة الشاطئية تمارس داخل دائرة قطرها ستة أمتار وقواعدها بسيطة للغاية إذ للفوز بالمباراة يجب على المنافس إحكام قبضته على كتف خصمه وإسقاطه على الأرض (الفوز بالسقطة) وطرحه أرضا مرتين أو إخراجه من دائرة المنافسة .

٦- مصارعة المهرجانات الشعبية :

وفي هذا النوع من المصارعة يتم تطبيق حركات المصارعة وفق قوانين معينة و تتم المنازلات والمنافسات في الساحات والهواء الطلق وتتم أحيانا في مواعيد الأعياد القومية لبعض البلدان وتتميز بالتشويق والأثارة بين اللاعبين والمشاهدين في جو يسودة الفرحة والأثارة .

مجموعة من التعريفات الهامه الخاصة بريـاضة المصارعة

المصارعة Wrestling :

منازلة بين فردين يحاول كل منهما تحقيق السيطرة و الفوز على الأخر من حلال استخدام مختلف المسكات و الرميات التي تهدف إلى تحقيق "لمسة الكتفين" أو تسجيل النقط في إطار القواعد الدولية .

المصارعة اليونانية– الرومانية Greco Roman Wrestling :

نمط من أنماط المصارعة تطبق فيه المسكات علي الجزء العلوي للجسم (جذع – رأس – الذراعين) فقط ، وغير مسموح فيه بتطبيق المسكات على الرجلين

المصارعة الحرة للهواة Amateur Free Style Wrestling :

نمط من أنماط المصارعة تطبق فيه المسكات على جميع أجزاء الجسم فيها الرجلين وغير مسموح فيه بالخشونة أو المسك عكس المفصل.

مصارعة الجودو Judo Wrestling :

نوع من أنواع المصارعة ينسب إلى اليونان ويعرف بأنه " القواعد و الأسس الفنية لاستخدام الرقة " وتتكون الكلمة من جزأين "جو" معناها الرقة و "دو" ومعناها القواعد أو الأسس .

الوقفة stance :

وهو الوضع الابتدائي الذي يستهل منه المصارع حركاته .

وضع الاستعداد وقوفا stance position :

هو وضع التحفز الذي يتخذه اللاعب أثناء المصارعة وقوفا بحيث يوفر له الاتزان و سهولة و حرية الحركة ويمكنه من أداء الحركات الهجومية و الدفاعية .

وضع الاستعداد أرضا Ground position :

هو وضع التحفز الذي يتخذه اللاعبان أثناء الصراع أرضا بحيث يوفر لهما الاتزان وسهولة وحرية الحركة ويتخذ المصارع الأسفل **bottom** وضع الدفاع بينما يتخذ المصارع الأعلى **top** وضع الهجوم .

وضع الحياد reutral position :

هو الوضع الذي لا يكون فيه احد المصارعين مسيطرا على الأخر أثناء الوقوف أو الجلوس أرضا ويظل كلا منهما مواجها للأخر.

وضع البدء starting position :

هو الوضع الذي يطلق فيه الحكم صفارته لبدء الصراع في حياد ووضع الصراع وقوفا أو أرضا .

وضع الالتحام closed position:

هو الوضع الذي يلتحم فيه المصارعان عن قرب وهما في وضع الحياد .

الوقفة المائلة staggered stance:

احد الوقفات التي يواجه فيها المصارع منافسه بزاوية ميل مع وضع احد الرجلين أماما وتستخدم هذه الوقفة عند أداء الهجوم .

الرجل المتقدمة lead foot :

هي الرجل الأمامية في الوقف المائلة .

الوقفة المربعة square stance :

احد الوقفات التي يواجه فيه المصارع منافسة وقدميه متوازيتين على خط مستقيم و المسافة بينهما باتساع الحوض وتستخدم هذه الوقفة في الدفاع و الهجوم.

نقاط الارتكاز Supporting point:

عبارة عن أجزاء الجسم للمصارع الملامسة للبساط كالقدمين مثلا عند الوقوف و الركبتين و الكفين عند الجلوس في وضع الصراع أرضا.

قاعدة الارتكاز base of support :

هي المنطقة أو المناطق التي ترتكز عليه أجزاء الجسم .

وضع الكوبري bridge position :

هو وضع التقوس الذي يتخذه المصارع لإبعاد ظهره عن البساط بهدف الهروب من لمسة الكتفين ويسمي بالوضع الخطر .

السيطرة على الكوبري bridge control :

أن يظل المهاجم مسيطرا بقوة على الكوبري مانعا المدافع من التخلص منه.

التخلص من الكوبري bridge escaping :

هروب المدافع من الوضع الخطر وذلك بمواجهه البساط بالصدر بدلا من الظهر.

كسر الكوبري bridge breakdown:

قيام المصارع المهاجم بتطبيق ضغط على المدافع القائم بالكوبري بهدف تعريض ظهره للمسة الكتفين .

لمسة الكتفين fall or pain:

تعريض كتفي المصارع لسطح البساط لمدة ثانية مما يؤدي إلى إنهاء المباراة.

لمسة كتفين محتمله أو وشيكه near fall :

تعريض كتفي المصارع للوضع الخطر مع قرب حدوث لمسة الكتفين .

الوضع الخطر danger position :

هو الوضع الذي يجوز فيه ظهر المدافع الخط العمودي لزاوية ٩٠ درجة. ويعتبر المصارع متعرضا للخطر إذا قام بعمل كوبري للهروب من لمسة الكتفين.

حركة فنية technical move :

عبارة عن حركة تطبق بمهارات عالية لتسجيل النقاط أو تحقيق لمسة الكتفين.

مسكه hold :

مسكه مصارع ثابتة وتسمي غالبا باسم الجزء الممسوك من جسم المنافس

تشبيك القبضتين wrestlers grip :

تشبيك اليدين لتطبيق اكبر ضغط على المنافس .

تطويق الجسم body lock :

حركة تؤدي في العادي بالسيطرة على الكرف العلوي للمنافس ورفعة عن البساط ثم لتعريضه للوضع الخطر أو لمسة الكتفين .

حركات أعلى الجسم upper body moves :

مجموعة من الحركات و الرميات الفنية التي تطبق على الرأس و الجذع و الذراعين .

الحركات الفنية (التكنيك) technique :

مجموعة من الحركات الفنية التي تطبق لتحقيق لمسة الكتفين وتسجيل النقط كالمسكات و الرميات و الدفاعيان .

التخلص و الهروب escape :

قدرة المصارع المدافع على التخلص من سيطرة منافسة و التحول إلى الوضع الحياد .

حركة عكسية reversal :

حركة مضادة تطبق من الجانب العكسي للمنافس تؤدي إلى تخلص المدافع من سيطرة المهاجم ، وامتلاكه لزمام السيطرة .

دفاع سلبي block :

الحركة التي يقوم بها المدافع لصد هجوم المنافس .

دفاع ايجابي counter :

حركة دفاعية يقوم بها اللاعب لإفساد هجوم الخصم و الاستفادة منه لصالحة.

المصارع السفلي bottom wrestlers :

هو المصارع الذي يجلس في وضع الصراع أرضا الدفاعي.

المصارع العلوي top wrestlers :

هو المصارع الذي يجلس في وضع الصراع الهجومي ويعتلي منافسة .

تطويق الذراع bar armor :

لم الذراع و السيطرة علية و تطويقه من العضد (من اقرب منطقة للكتف) .

تطبيق نظام الروافع leverage :

تطبيق قوة أو ضغط على المنافس باستخدام الأطراف لاكتساب اكبر كمية ممكنه من الحركة .

الذراع الحر free arm:

هو الذراع غير الممسوك للمدافع .

تحطيم الارتكاز destroy :

الضغط بقوة على المدافع لأضعاف وتحطيم لارتكازاته على البساط يصبح غير قادر على الاتزان و المقاومة .

بطح المنافس flat :

فرد المدافع على بطنه أو ظهره بعد تحطيم ارتكازاته .

اكتساب ميزة advantage :

السيطرة الكاملة على المنافس .

الاعتلاء ride :

استمرار السيطرة على المدافع و الحفاظ على الميزة المكتبية بالرغم من جهود المنافس المستمرة للتخلص من السيطرة .

تثبيت الوزن stabilization :

استمرار محافظة المصارع على وزنه قريبا من وزن المنافسة من خلال السيطرة الواعية على التغذية و التدريب .

الروح القتالية aggressiveness :

كفاح المصارع من اجل تحقيق الفوز ومقاومة الهزيمة لأقصي حد ممكن.

التخلص من السيطرة بالوقوف stand – up :

تخلص المدافع من سيطرة المهاجم في وضع الصراع السفلي و الوقوف على قدميه . حركة فنية من الحركات الشائعة وتطبق بوضع ذراع المهاجم تحت أبط النافس القريب وخلف رقبته أو رأسه للاستفادة من نظام الروافع عند تنفيذ الدوران .

نيلسون كامل full – nelson :

حركة شائعة تطبق بوضع الذراعين تحت أبط المدافع وخلف رقبته أو راسة للاستفادة من نظام الروافع عند تنفيذ الدوران .

البرم rotation :

تبديل وزن الجسم من جانب إلى أخر .

الوضع النهائي finish :

هو الوضع المناسب الذي يتخذه المهاجم لتكملة الحركة الفنية للحصول على أقصي ميزه ممكنه .

إجلاس المنافس takedown :

إجلاس المنافس من وضع الصراع وقوفا الحيادي إلى وضع الصراع أرضا و الالتفاف حوله و السيطرة علية .

الالتفاف حول المنافس go behind :

التفاف خلف المنافس من وضع الحياد و السيطرة علية من الظهر باستخدام مجموعة من الحركات .

رمية ذراع arm throw :

رمية من رميات أعلى الجسم تؤدي بتطويق ذراع المدافع بالذراعين ورميته من فوق المقعدة باستخدام مهارة الخطو خلفا .

السوبليس souplesse :

رمية من رميات أعلى الجسم تطبق بتطويق ذراع المدافع الممسكتان للوسط من الخارج مع أداء مهارة التقوس خلفا لرمي المنافس على ظهره .

مهارة وضع الجسم posture :

قدرة المصارع على الاحتفاظ بأجزاء جسمه في خط تنظيم راسي جيد في الوقفات و التحركات و المناورات وهر المهارة الأولى من المهارات السبعة الأساسية .

تحركات المصارع motion :

التحرك لمختلف الاتجاهات لتنفيذ الحركات الدفاعية و الهجومية مع المحافظة على الاتزان ووضع الجسم الصحيح وهي المهارة الثانية من المهارات السبعة الأساسية .

تغير مستوي الجسم changing level :

قدرة المصارع على رفع أو خفض مستوي الجسم أثناء تنفيذ المناورات و المهارات الدفاعية و الهجومية وهى المهارة الثالثة من المهارات الأساسية السبعة.

الاختراق penetration :

يشير إلى الحركة أو الخطوة الأمامية التي تؤديها المهاجم بهدف اختراق دفاع المنافس من احد الجانبين وهى المهارة الرابعة من المهارات السبعة الأساسية.

الرفع لأعلي lifting :

ويشير إلى قدرة المصارع على رفع المنافس تماما عن البساط وتعتبر من المهارات الهامة التي تفتح الطريق لأداء مجموعة من الرميات المثيرة في المصارعة وهى المهارة الخامسة من المهارات السبعة الأساسية .

الخطو خلفا back – arching :

احد المهارات التي تطبق بأخذ خطوة بالرجل الخلفية لتستقر بجوار الامامية مع دخول المقعدة تحت المنافس لرمية على البساط مع مسك الذراع و الرقبة أو الوسط وهى المهارة السادسة من المهارات السبعة الأساسية .

التقوس خلفا back – arching :

احد المهارات التي تستخدم لرمي المنافس على ظهره من وضعي الصراع (وقوفا و أرضا) و المصارع الذي يستطيع دمج مهارتي الرفع لأعلي و التقوس خلفا بشكل تكاملي يصبح من اللاعبين المميزين في المصارعة وهي المهارة السابعة و الأخيرة.

حركة تمهيدية preliminary move :

أداء حركة تمهيدية توصل إلى حركة أخري .

الخداع fake :

قدرة المصارع على إخفاء نواياه الحقيقية وذلك بالتظاهر بمسك جزء معين من جسم المنافس ومهاجمة الجزء الأخر .

تحليل المنافس reading :

ملاحظة المنافس بطريقة ما للاستفادة من أخطاؤه وتجنب مميزاته وتوقع نواياه وطريقة هجومه .

السيطرة على المباراة match control :

امتلاك زمام المباراة وذلك بالهجوم المستمر على المنافس وان يظل المصارع نشيطا لأقصي حد ممكن .

الضغط على المنافس pressure :

جعل المصارع في موقف دفاعي من جراء الهجوم المستمر عليه.

مركز الثقل center of gravity :

هو النقطة التي تتعادل حولها كل القوي بالجسم .

القوي المركبة composite force :

تطبيق قوانين أو أكثر موازية لبعضهما أما في نفس الاتجاه أو في الاتجاهات العكسية .

التوازن equilibrium :

الثبات أو الاستقرار في وضع معين لبعض الوقت أو بمعني أخر هو الحالة التي تتعادل فيه القوي المضادة بالجسم .

القصور الذاتي inertial :

قدرة الجسم على مقاومة التغير في الحركة .

تمرينات حرة calisthenics :

مجموعة من التمرينات الحرة التي تؤدي ضد الجاذبية الأرضية فقد تكون في العادة ذات طبيعة تكرارية .

المنافسات الفعلية scrimmage :

التدريبات على تكنيك المصارعة في صور جولات كالمنافسات المعتادة .

الفئات الوزنية weight classes :

تحديد الحد الادني والاقصي للفئات التي يتباري فيها المصارعون.

الوزن الأمثل optimal weight :

هو الوزن الذي يكون فيه المصارع متخلصا من الدهون الزائدة بالجسم مع الاحتفاظ بطاقته القصوى .

مجموعة من المصطلحات الهامة الخاصة برياضة المصارعة

Throw	يرمي
Top position	وضع عالي
Trailing leg	الساق الخلفية
Turn over	يقلب
Under neath position	وضع سفلي
Warning	تحذير ، انذار
Weight categories	فئات الاوزان
Win on point	الفوز بالنقاط
Wrest in passive manner	يصارع بطريقة سلبية
Wrestle kneeling	مصارع من وضع جثو
Wrestler	مصارع
Wrestling in closed	مصارعة بطريقة الاشتباك
Wrist and tight pick up	حمل من الرسغ و الفخذ

Wrist hold	**قبض أو حبس الرسغ**
Pick up	**يحمل المنافس**
Pin	**دبوس**
Painful hold	**مسكه مؤلمة**
Red corner	**الركن الأحمر**
Referee	**حكم الحلقة**
Reveres hold	**مسكه معكوسة**
Roll over the shoulder	**دوران أو دحرجة**
Roughness	**الخشونة في اللعب**
Round	**دورة ، جولة**
Sambo	**نوع من المصارعة تسمي السامبو**
Scissor	**مقص**
Scissors on arm	**مقص الذرا ع**
Scissors on leg	**مقص رجل**

Score card	بطاقة تسجيل
Shoulder throw	رمية من أعلى الكتف
Slam	فوز ساحق
Standing arm roll	لف الذراع مع الوقوف
Standing throw	رمية من الوقوف
Standing wrestling	مصارعة من الوقوف
Sumo	نوع من المصارعة الياباني تسمي السومو
Super heavy weight	وزن فوق الثقيل
Tackle an opponent	القبض على الخصم
High bridge	كوبري مرتفع
Hip roll	لف المقعدة
Hold	مسكه
Holds in ground	مسكات التصارع أرضا

Holding in the bridge	حبسة الكوبري
Hook	خطف
Hug	طوق أو حزام
Illegal hold	مسكه غير قانونية
Judge	قاضي
Lock	حبس أو مسكه تلف بها يد المصارع
Loosin grip	فك المسكه
Loos on point	الهزيمة بالنقط
Low bridge	كوبري أو تقوس منخفض
Mat	بساط
Mat escape	هروب من البساط
Neck hold	حبس الرقبة
Neck hold and leg trip	خنق الرقبة و العرقلة بالرجل

Nelson holds	مسكات نيلسون
Opponent	منافس
Parry a grip	يتفادي مسكه
Passivity	السلبية
Fall back	السقوط الخلفي
Full down	السقوط أرضا
Feather weight	وزن الريشة
Fila	الاتحاد الدولي لمصارعة الهواة
Free style wrestling	المصارعة الحرة
Front trip	اعثار أمامي
Grapple	تماسك بالايدي ، تلاحم
Greco roman style	مصارعة يونانية
Grip	مسكه
Gripping	المسك

Grip zones	مناطق المسك القانوني
Ground holds	مسكات أرضية
Ground position	وضع ارضي
Ground wresting	المصارع أرضا
Head and heel pick up	حمل الخصم
Head hold	مسكه الرأس
Head lock	تطويق رأس الخصم بذراع واحد
Head under arm	خنق الرأس بذراع مع رفع المقعدة
Heavy weight	وزن ثقيل
Controlling ones opponent	سيطرة على المنافس
Cradle	القاعدة
Cross buttock	تقاطع الردف
Cross face	تقاطع الوجه
Crouching position	وضع الانبطاح

Dangerous position	**وضع خطر**
Defeat	**هزيمة**
Defense position	**وضع الدفاع**
Double arm hip throw	**رمية المقعدة**
Double arm lock and hip roll	**مسكه ذراع**
Double gripping	**مسك**
Double leg pick up	**حمل المنافس**
Double wrist lock and arm roll	**مسكه الرسغ مزدوج مع لف الذراع**
Drop back	**سقوط للخلف**
Edge of the mat	**حافة البساط**
Elbow push up	**الدفع بالمرفق**
Embrace	**تطويق**
End the match	**ينهي المباراة**

Escape	الهروب أو التخلص
Fake attack	هجوم خادع
Bridge escape	تخلص من الكوبري
Bridge his opponent to the mat	جذب المنافس للارض
Call the pin	ملامس الكتفين للبساط
Catch of legs with turning	مسك الساقي مع اللف
Caution	تحذير
Center of the mat	وسط البساط
Change of the holds	تغيير المكان
Chin push	دفع الذقن
Combative competitor	مصارع شديد المراس
Combative under neath	المنافس ارضا
Continually blocking	اعاقة مستمرة للمسكات
Allocation of penalty	يحدد نقاط الجزاء

points	
Announcing the caution	اعلان التحذير
Ankle and leg drive	دفع الساق و الكاحل
Ankle hold	مسكة الكاحل
Ankle trip	عرقلة الكاحل
Arm drag	سحب الذراع
Arm hold	مسكة الذراع
Arm lock	حبس الذراع
Arm pull from under knee	سحب الذراع من تحت الركبة
Arm roll	لف الذراع
Bad mark	تقدير ضعيف
Bantam weight	وزن الديك
Blocking the bridge	تعويق الكبري (حبس الكوبري)
Blue corner	الركن الازرق

Body press	**ضغط الجسم**
Bout	**مباراة مصارعة أو ملاكمة**
Break a hold	**التخلص من مسكة**
Break down	**انهيار ، تعطيل**
Bridge	**كوبري**

القيم التربوية للمصارعة

القيم التربوية للمصارعة

تساهم المصارعة فى تنمية الجوانب المختلفة للشخصية حيث يعمل فيها العقل والجسم بتوافق تام وهرمونية دائمة للتغلب على المنافس ، ولا ينفصل عنهما الوجدان فى تحقيق الثقة بالنفس والتصميم على بذل أقصى جهد ممكن ورفض الهزمة .

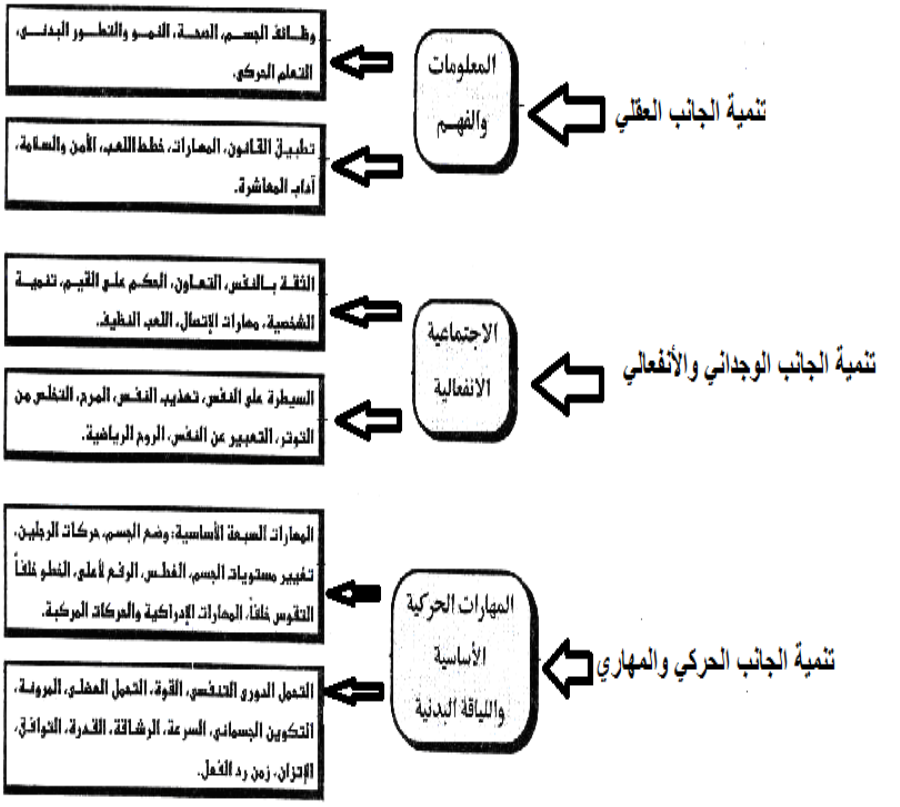
ويوضح شكل (٣) الأغراض العقلية والوجدانة والنفس – حركية التى تحققها المصارعة .

مدى ما تساهم به المصارعة فى تنمية الجانب العقلى :

تساهم المصارعة فى تنمية النواحى العقلية أو المعرفية على النحو التالى :

- اكتساب المعلومات والمعارف التى ترتبط بالأمن والسلامة والصحة والقواعد الدولية المنظمة للمصارعة .
- اكتساب المعلومات والمعارف التى ترتبط بمواصفات الأداء الفنى السليم لتحسين فعالية التكنيك .
- فهم طريقة عمل الجسم بالكفاءة البدنية المطلوبة ومعرفة العوامل التى تؤدى إلى رفع إنتاجية المصارع .
- فهم واستجابة وتطبيق خطط اللعب .

- تقليل التعب العقلى الناتج عن الأعمال الذهنية .
- تنمية سرعة التصرف والتفكير فى مواقف اللعب المتغيرة .
- خفض التعب والتوتر وتحقيق الاسترخاء والذهنى مما يؤدى إلى زيـــادة الإنتاجية .



شكل (٣)

ملخص للأغراض العقلية ، والوجدانية ، والنفس حركية التى تحققها المصارعة

مدى ما تساهم به المصارعة فى تنمية الجانب الوجدانى :

يتضمن هــذا الجانــب البعــدين الاجتمــاعى Social والانفعــالى Emotional وتساهم المصارعة فى تنمية هذا الجانب ببعديه على النحــو التالى :

- **تنمية القيادة والمواطنة الصالحة .**
- **تنمية التعاون وروح الفريق والولاء للمجتمع .**
- **حرية التعبير عن النفس والواقعية واحترام المنافس .**
- **تحقيق العدالة وذلك بإتاحة الفرصة لاشتراك الشباب من الأوزان والأنماط الجسمية المختلفة فى رياضــة المصــارعة ، كمــا يســتطيع الأعمــى (الكفيف). والأطرش (الأصم) الاشتراك فى رياضة المصارعة مما جعلها رياضة نفسية تحقيق العدالة وتناسب غالبية الناس .**
- **تنمية الثقة بالنفس self – confidence والاعتماد على النفس .**
- **تنمة الشجاعة والجراة والتحرر من الخوف .**
- **تنمية روح القتالية والتصميم لبلوغ الهدف وتحقيق الفوز .**
- **تهذيب وإعلاء دوافع العدوان .**
- **تنمية الخلق الرياضى واللعب النظيف .**
- **تحسين الثبات والاتزان الانفعالى والتخلص من التوتر .**

- تذوق المهارات الجمالية من خلال محاولة اكتساب الأداء الفنى الجيد

مدى ما تساهم به المصارعة فى تنمية الجانب النفس حركى :

تساهم المصارعة فى تنمية الجانب النفس حركى على النحو التالى :

- تحسين التوافق العضلى العصبى بما يمكن المصارع من توجيه وضبط استجاباته الحركية وفقاً لأوامر وتوجيهات الجهاز العصبى المركزى ، وذلك من خلال أداء الحركات المركبة من أوضاع الصراع المختلفة وفقاً لمجريات المباريات .
- اكتساب المهارات الفنية الحركية الهجومية والدفاعية من وضعى الصراع مما يؤدى إلى اكتساب التوافقات المركبة والخاصة بالمصارعة .
- تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية التى ترتبط بالصحة كالتحمل الدوى التنفسى ، القوة ، والتحمل العضلى ، والمرونة والنمط الجسمى ، وكذا العناصر التى ترتبط بالأداء المهارى كالسرعة والقدرة والرشاقة والتوافق والاتزان وزمن رد الفعل .

وتساهم المصارعة فى تنمية التحمل الدورى التنفسى ، والعضلى للمصارعين نظراً لطبيعة الأداء الذى يتصف بالعمل العضلى الكلى للجسم والذى تشترك فيه عضلات الرجلين بصفة أساسية ، كما يتصف بالاستمرار وطول زمن الأداء .

كما تساهم المصارعة فى تنمية القوة العضلية من خلال المحاولات المستمرة التى يبذلها اللاعب للتغلب على المقاومات المختلفة التى يواجهها

على البساط كوزن المنافس وقوته ومقاومة الجاذبية الأرضية واحتكاك البساط .

وتساعد المصارعة على تنمية المرونة والمدى الحركى للمفاصل من خلال أداء حركات التقوس كالكوبرى ، والمد الزائد للعمود الفقرى والرقبة ومفصلى الكتفين تحت ضغط خارجى من المنافس .

كما تساهم المصارعة فى تحسين النمط الجسمى للاعبين نتيجة لاشتراك معظم عضلات الجسم فى الصراع مما يؤدى إلى تحقيق مبدأ الاتزان فى التنمية العضلية musle balance وزيادة كتلة العضلات ونقص النسبة المئوية للدهون بالجسم مما يساهم فى تحسين المظهر العام للجسم ، فنادراً ما نجد بن المصارعين ضعيفاً أو هزيلاً أو ذو حركة مضطربة أو تشوه قوامى .

وتؤدى المصارعة أيضاً إلى تنمية عنصرى السرعة والقدرة العضلية من خلال أداء الحركات الفنية الهجومية بأقصى سرعة ممكنة لمفاجأة المنافس وإرباكه ، أو عند الرد السريع على هجوم المنافس باستخدام الوسائل الدفاعية المناسبة والحركات المضادة لصد وإيقاف حركاته وتحويلها لصالحه.

كما تساهم المصارعة فى تنمية الرشاقة نظراً لما تتطلبه طبيعة الأداء من تغيير مستويات وأوضاع الجسم بغرض التهيئة أو الإعداد للهجوم، أو للإفلات من حركة وشيكة الحدوث ، والمصارع الجيد هو الذى متلك خاصية الانتقال من وضع الهجوم إلى وضع الدفاع أو العكس ،

والقدرة على تغيير وضع الالتحام مع المنافس من المستوى العالى إلى المستوى المنخفض وبأقصى سرعة ممكنة وتوقيت سليم .

كما تؤدى المصارعة إلى تنمية التوافق العضلى العصبى من خلال أداء الحركات المركبة او الجمل الحركية التى تتطلب دمج حركتين أو أكثر فى إطار حركى منظم ومنسق يتطلب درجة عالية من الدقة والإنسيابية وفقاً لمجريات وظروف الصراع .

كما تساهم المصارعة فى تنمية الاتزان بنوعيه (الثابت والحركى) ويتحقق ذلك من خلال حرص المصارع الدائم على المحافظة على توفير قاعدة ارتكاز مناسبة بين القدمين حتى لا يفقد اللاعب اتزانه أمام ضغط القوى الخارجية للمنافس .

الفصل الثالث

إجراءات الأمن والسلامة والأصابات الشائعة لرياضة المصارعة

إجراءات الأمن والسلامة لرياضة المصارعة

تعتبر المصارعة من الرياضات الاحتكاكية التى تزداد فيها نسبة الإصابة نظراً لطبيعتها العنيفة وما يتطلبه الصراع من إظهار أقصى قوة ممكنة تحت الظروف التنافسية للتغلب على المنافس ويوضح جدول (٤) النسبة المئوية للإصابات فى المصارعة .

ويجب أن يقوم المدرب بالتخطط لبرنامج فعال للاسعافات الأولية يسير جنباً لجنب مع برنامج الإعداد والتدريب ، ولا يترك كل شيئ للصدفة والمحاولة والخط ولكن يجب أن يكون برنامج الإسعافات الاولية مبنيا على ترتيب وإعداد كل الوسائل والإمكانات المطلوبة لسرعة التحرك والتعامل من الإصابات خلال الدقائق الأولى من حدوثها حتى يمكن تقليل الضرر الناجم عنها .

وعند التخطيط لبرنامج فعال للإسعافات الأولية يجب مراعاة العوامل التالية :

- تعليم الإسعافات الأولية
- الاحتفاظ بسجلات صحية للاعبين .
- توفير عوامل الأمن والسلامة فى الأدوات والأجهزة الرياضية .
- التهيئة البدنية والاستعداد الجيد للأداء الرياضى .
- إعداد خطة لمواجهة الحالات الطارئة .

ويجب أن يكتسب المدرب الخبرات الكافية فى مجال الإسعافات الأولية التى تؤهله للقيام بالاتى :

- الإلمام بمبادئ الإسعافات الأولية .
- التعرف على الإصابات الشائعة

- القيام بإجراء الإسعافات الأولية اللازمة لنوع الإصابة .

الإصابات الشائعة فى المصارعة :

الإصابات التى تحدث فى الأنشطة الرياضية بصفة عامة تحدث أيضاً فى المصارعة ولكن توجد بعد الإصابات التى تحدث للمصارعين وتميزهم عن غيرهم كالأذن القرنبيطية وإصابة الأضلاع ، ونزيف الأنف . وأجمع معظم الباحثين والخبراء أن الإصابات التالية هى أكثر الاصابات شيوعاً بين المصارعين :

- حروق البساط **Mat Burns**
- السجخات **Abrasions**
- الأذن القرنبيطية **Cauliflower Ear**
- الكدمات **Contusions**
- تمزق الغضروف **Cartilage Tear**
- الالتواء **Sprain**
- الشد العضلى **Strain**
- الجروح القطعية **Cuts**
- الخلع **Dislocation**
- ارتجاج المخ **Concussion**
- نزيف الأنف **Nose Bleeding**
- الكسور **Fractures**

** وفيما يلى سنقوم بشرح بعض الإصابات الأكثر شيوعاً فى المصارعة .

١- حروق البساط السججات :

تحدث هذه الإصابات كثيراً نتيجة لاحتكاك المصارع بالبساط والمنافس خاصة فى بداية الموسم قبل حدوث عمليات التكييف لمناطق الجسم التى يرتكز عليها المصارع كالركبتين والكوعين . وللوقاية من هذه الإصابات ينبغى تنظيف البساط بالماء والصابون وتطهير أماكن السجاجات بالجسم بمحلول Hydrogen Peroxide .

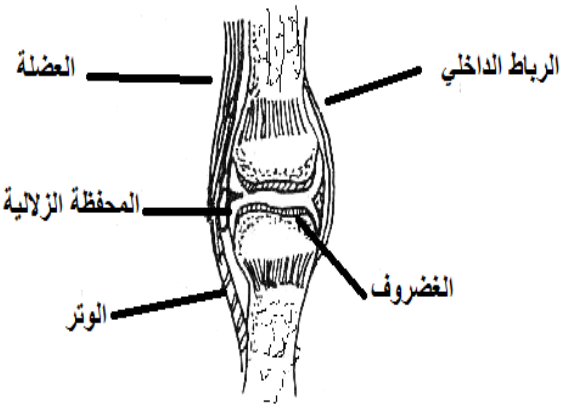
٢- الإلتواء Sprain :

يحدث الالتواء نتيجة شد أو تمزق الأربطة المثبتة للمفصل أو كليهما (الشد والتمزيق معا) بسبب توجيهضغط مباشر على المفصل أو نتيجة للف والدوران السريع للمفصل ، ويؤدى الالتواء إلى فقد ثبات المفصل حيث تعمل الأربطة على ضم وتثبيت العظام معاً . وبدون تثبيت المفصل لن تستقر العظام فى مكانها الطبيعى ، ولذلك فإن الاربطة المصابة من المحتمل ألا تعود إلى طولها الطبعى بعد الغصابة ، وربما تطول أو تقصر . ويوضح شكل (٤) كيفية حدوث إصابة التواء الركبة للمصارعين .

شكل (٤)

ويوضح شكل (٥) التركيب التشريحى للمفصل لتصور ميكانيزم الغصابة التى تحدث لكل من العضلات والأوتار والأربطة ، ويحدث الشد العضلى بسبب إجبار العضلات والأوتار على الانقباض السريع تحت تاثير قوة خارجية كبيرة ، ولو كان الشد العضلى حاداً فإنه يؤدى إلى التأثير سلبياً على المفصل وتعطيل قدرة العضلات والأوتار على تحريك العظام .

ويتم علاج الالتواء والشد العضلى بوضع المفصل فوراً فى الثلج بعد حدوث الغصابة ، وتثبيت المكان المصاب ، وأخذ فترة راحة كافية ، وتطبيق تمرينات العلاج الطبيعى ، ويمكن استخدام العلاج الحرارى .



شكل (٥)

التركيب التشريحى للمفصل

٣- الكدمات Contusions :

تحدث الكدمات للأنسجة الرخوة بالجسم نتيجة لتوجيه ضربة مباشرة للجسم ، وينجم عن ذلك تهتك بالشعيرات الدموية مما يؤدى إلى تجمع السوائل والدم بالنسيج المصاب والشعود بألم حاد ، وحدوث ورم ، وتغيير لون النسيج المصاب ، وتعتبر كدمات الجلد من الإصابات البسيطة بعكس الكدمات التى تحدث للعظام والعضلات نتيجة الاصطدام القوى بالأجزاء الصلبة من جسم المنافس كالكوعين والركبيتين مما يؤدى إلى حدوث ألم شديد ، أما الكدمات التى تحدث للأجهزة الحيوية الداخلية بالجسم كالقلب والرئتين والمخ قد تهدد حياة المصارع .

٤- إصابات الغضاريف Cartilage Injuries :

تغطى الغضاريف نهايات العظام وتقل من الصدمات والاحتكاك ، وتحدث هذه الإصابة نتيجة الضغط على عظام المفصل أو لفها مما يؤدى إلى الضغط على الغضاريف وتمزقها وإصابة غضاريف الأضلاع ، والركبة من الإصابات الشائعة فى المصارعة ، ويجب أن يتدخل أخصائى العظام فوراً لتشخيص الغصابة الصحيح بعد حدوثها وإعطاء العلاج المناسب ويمكن وضع شريط لاصق على مكان الضلع المصاب لتخفيف الألم عند حدوث

إصابة شد الضلع من الغضروف ، واخذ فترة راحة كافية لتماثل المصـــارع للشفاء .

٥- الخلع Dislocation :

الخلع هو عبارة عن خروج إحدى العظام المكونة للمفصل عن مكانها الطبيعى ، ويحدث الخلع نتيجة للسقوط بقوة على أحد الأطـــراف ، أو عنـــد توجيه ضربة مباشرة قوية للمفصل ،و خلع مفصلى المرفق ، والكتف مـــن الغصابات التى تحدث بكثرة فى المصارعة ، وتكرار خلع مفصل الكتف يؤدى إلى اعتزال المصارع للعبة نهائياً ، وينبغى التعامل مع إصابة الخلـــع فـــور حدوثها ورد المفصل إلى مكانه الطبيعى وهو دافئ وعمل كادات باردة وأخذ صورة أشعة للتأكد من عدم حدوث كسر ، وتثبيت المفصل مـــن ٣ إلـــى ٦ أسابيع ، وأداء تمرينات علاجية بعد زوال الألم ، ولابد من التدخل الجراحى عند حدوث الخلع الكلى المتكرر للكتف

٦- إصابات العمود الفقرى Spine Injuries :

العمود الفقرى هو المحور الذى تؤدى حوله جميع حركات الجســـم ، وتحدث إصابات العمود الفقرى للمصارعين عند تطبيق الرفعات المختلفة من وضعى الصراع ، وفى لحظة سقوط المصارعين معاً على البساط ، وتطبيق تكنيك الرفع بدون مراعاة الوضع العمودى الصحيح الجيد للجسم يؤدى إلى حدوث إصابات العمود الفقرى .

ويتعرض العمود الفقرى للعديد من الإصابات كالكسور والالتـــواء ، والكدمات ، والتمزق ، وقد يؤدى كل منها إلـــى إصـــابات خطيـــرة للحبـــل الشوكى Spinal Cord .

وتؤدى إصابة الإلتواء إلى التأثير سلبياً على أربطة العمود الفقـــرى مما يؤدى إلى فقد جزء كبير من ثبات العمود الفقرى ، كذلك تؤدى الكسور فى الفقرات إلى الضغط على الأعصاب أو الحبل الشوكى .

ويوضح شكل (٦) نموذج لميكانزم إصابة العمود الفقرى للمصارع

شكل (٦) ميكانزم إصابة العمود الفقرى

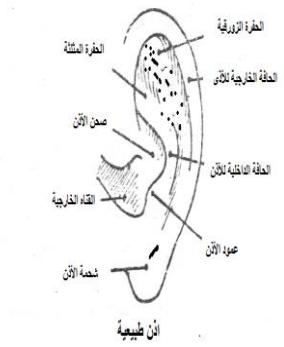
كما تؤدى كدمات العمود الفقرى التى تحدث للعظام ، والعضلات ، والنسيج الفقرى إلى حدوث رشوح للسوائل والدم ، وورم العضو المصاب مما يؤدى إلى الضغط على الأعصاب والحبل الشوكى .

٧- الأذن القرنبيطية Cauliflower Ear :

عبارة عن إصابة الأذن الخارجية بكدمة نتيجة لضربة قوية ، أو عصر الأذن بتطبيق مسكة قوية عليها ، مما يؤدى إلى تجمع السوائل بين الجلد والغضروف ، ويجب استخدام الثلج أو الكمادات الباردة للسيطرة على الورم المبدئى للأذن .

وإذا استمر الورم لأكثر من ٤٨ ساعة ، يمكن إجراء عملية بذل Aspiration للسوائل ويتم اخذ العلاج بمعرفة الطبيب .

واستخدام المصارعين لواقى الرأس Headgear's قد يقلل من إصابة الأذن .



أذن طبيعية

أذن مصابة

٨- نزيف الأنف Bloody Nose :

يتعرض المصارعون لهذه الإصابة التى ينتج عنها نزيف بالأنف . وتحدث هذه الإصابة نتيجة لضربة مباشرة للأنف أو عند السقوط عليها ، وكذلك بسبب ضغط الدم المرتفع أو جفاف ممرات الأنف وقد تؤدى هذه الإصابة إلى تشوه الأنف ، وعند حدوث الإصابة يجب إسعاف المصارع على الفور وذلك بجلوس الرياضى ورأسه للأمام وتثبيت فتحتى الأنف وغلقهما بإحكام باستخدام الأصابع من خلال توجيه ضغط مباشر .

كما هو موضح فى شكل (٧)

٩- الضلوع المنشده Pulled Ribs:

تعتبر من الإصابات الشائعة فى المصارعة وخاصة عند استخدام مسكات معينة حول الضلوع وفى هذه الحالة ينفصل الضلع المصاب من غضروفه.

الوقاية: تحاشى التواء الجسم عندما يكون ممسوكاً بحدة حول منطقة الضلوع.

١٠- قدم الرياضى Athletes Foot:

وتوصف قدم الرياضى بأنها حالة عدوى فطرية فى الجلد توجد عادة بين أصابع القدم، ومن علاماتها الشعور الشعور بالحكة فى مكان الإصابة، وإحمرار بين الأصابع أو ظهور بثور صغيرة على كعب بنعل القدم، وتعتبر هذه الحالة عدوى شائعة تؤدى إلى فقد المقدرة إذا لم تعالج.

الوقاية من الإصابات :

للوقاية من الإصابات ينبغى إتباع النصائح والإرشادات الوقائية التالية:

١- إجراء الفحص الطبى المبدئى على المصارعين فى بداية الموسم .

٢- تقويم الحالة البدنية والوظيفية للاعبين فى بداية الموسم .

٣- الإعداد البدنى الجيد .

٤- أداء الإحماء المناسب ، والتهدئة المطلوبة فى كل وحدة من وحدات التدريب .

٥- استخدام وسائل الوقاية المناسبة كالأربطة والبنداج ، وواقى الرأس والأذنين .

٦- التدرج فى تعليم المهارات ورفع أحمال التدريب .

٧- تناول كمية كافة ومتوازنة من الغذاء .

٨- منع الخشونة فى التدريب والمنافسات .

١- إجراء الفحص الطبى :

الفحص الطبى هو أول خطوة فى سلم إعداد الرياضيين للاشتراك فى المنافسات ، ويدخل ذلك فى نطاق مسئوليات الطبيب . ويجب أن يجرى الطبيب فحصاص صحياً عاماً ، بالإضافة إلى فحص الجهاز الدورى ، والتنفسى ، والعصبى ، والعظمى والنظر ، والسمع ، وتحليل الدم ، والبول .

ويجب أن يجتاز الرياضى هذه الفحوص قبل الاشتراك فى المنافسات ويتم حفظ نتائج هذه الفحوص فى ملفات المصارعين للرجوع إليها فى الوقت المناسب فى المستقبل .

وفيما يلى سنعرض بعض المشاكل الصحية الشائعة التى تؤثر سلبياً على مجهود الرياضى وتحد من قدراته التنافسية :

- السكر - الربو Asthma

- حالات القلب - ضغط الدم المرتفع
- الصرع Epilepsy - الغصابات السابة للرأس
- الإصابات السابقة للعمود الفقرى
- مشاكل العظام المزمنة مثل (عدم ثبات مفاصل الركبة ، والكاحل ، والكتفين)

٢- إجراء الاختبارات البدنية :

بالرغم من أن الفحص الطبى يبين المشاكل الصحية الخاصة للرياضيين فإنه لا يكشف عن مستوى اللياقة البدنية لهم .

ويجب اختيار مجموعة من الاختبارات البدنية التى تقيس العناصر التالية :

* **القوة العضلية** :

ويتم اختيار مجموعة من الاختبارات التى تقيس المجموعات العضلية العاملة فى الصراع باستخدام " ديمناميتر " الظهر والرجلين ، أو باستخدام الأثقال .

* **التحمل الدورى التنفسى** :

ويمكن قياسه باستخدام اختبار " هارفارد " للخطو لأعلى ، واختبار "كارلسون" لمنحنى التعب ، واختبار " كوبر " ودليل " شنيدر " .

* **التحمل العضلى** :

ويمكن قياسه باستخدام اختبار " الشد لأعلى " ، واختبار " بربى " واختبار " الجلوس من الرقود " ، واختبار " الدفع لأعلى بالذراعين " .

* **المرونة** :

ويمكن قياسها باستخدام جهاز " الفليكوميتر" أو " الجينوميتر" أو باستخدام تمرين " ثنى الجذع لأعلى مدى ممكن " وتمرين " رفع الجذع عالياً من وضع الانبطاح " وتمرين " رفع الكتفين عالياً " من وضع الإنبطاح .

* **مكونات الجسم Body Composition** :

للتعرف على النسبة المئوية للدهون ، وكتلة العضلات ، والعظام ، وسوائل الجسم ، والمحيطات والأعراض .

* **السرعة** :

ويمكن قياس السرعة الغنتقالية باستخدام اختبار العدو (مسافة من ٣٥ إلى ١٠٠ متر) ، والسرعة الحركة وزمن رد الفعل باستخدام ساعات الإيقاف الحديثة التى تقيس ١/١٠٠ من الثانية .

* **القدرات التوافقية** :

وتشتمل على الرشاقة ، والتوافق ، والاتزان ، ويمكن قياس الرشاقة باستخدام اختبار الجرى الزجزاجى أو المكوكى ،وقياس التوافق باختبار رمى

ولقف كرات التنس ، وقياس الاتزان الحركى باستخدام اختبار المشى على عارضة التوازن ، والاتزان الثابت بالوقوف على المشطين والثبات لأطول فترة زمنية ممكنة .

* **القدرات العضلية** :

ويمكن قياسها باستخدام الوثب العريض من الثبات ، والوثب العمودى ، والوثب الثلاثى .

ومن خلال أداء هذه الاختبارات يستطيع المصارع أن يتعرف على نقاط الضعف التى تتعلق باللياقة البدنية وقد تحدث الإصابات بسببها .

٣- الإعداد البدنى فى فترة الموسم :

تعتبر هذه الفترة على درجة كبيرة من الأهمية لتنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة للمصارعين كالقوة ، والتحمل والمرونة ، والرشاقة ، والقدرة ، والسرعة ، والتوافق ، والاتزان ، وتنمية عنصرى القوة والمرونة على درجة كبيرة من الأعمية لوقاية العضلات من الغصابة ، وتؤدى تمرينات القوة العضلية بشدة تتراوح من ٨٠% إلى ١٠٠% من القوة القصوى ، ويتم تكرار التدريب ٣ مرات أسبوعياً (يوم بعد يوم) ويؤدى كل تمرين من ١ إلى ٦ تكرارات فى المجموعة الواحدة ، وبواقع ٣ مجموعات ، وفترات الراحة البينية من ٣ – ٥ ق . وتحدث تنمية حقيقية للقوة العضلية بعد مرور ثلاثة شهور من التدريب . وتؤدى تمرينات المرونة

أو الإطالة ٦ أيام فى الأسبوع نظراً لانخفاض شدة التمرينات عن القوة العضلية ، وتؤدى تمرينات الإطالة فى بداية وحدة التدريب ونهايتها . ويجب أداء تمرينات السرعة بحرص شديد لتجنب الإصابة ويوصى الخبراء بتنمية هذا العنصر كلما اقتربنا من فترة المنافسات حيث يكتمل استعداد المصارعين فى هذا الوقت من السنة ، كذلك يجب مراعاة التدرج فى تطبيق مبدأ رفع الحمل ، وعدم التسرع فى زيادة الشدة قبل التأكد من حدوث التكيف المطلوب لأجهزة الجسم المختلفة . وتجنب الوصول لظاهرة الحمل الزائد Overtraining .

٤- أداء الإحماء والتهدئة على نحو ملائم :

يجب أن يؤدى اللاعبين فترة كافية من الإحماء قبل الاشتراك فى التدريب الأساسى أو المنافسات ، وزمن الإحماء لا يقل عن ١٥ ق ، ويؤدى بالترتيب التالى :

* إحماء عام للجسم General Body Warm-up :

ويهدف إلى تدفئة الجسم ، وزيادة التنفس . ويتم تحقيق ذلك من خلال أداء تمرينات الجرى ، والوثب ، والحجل بشدة خفيفة من ٥ إلى ١٠ ق حتى ظهور عرق خفيف . وسوف يؤدى ذلك إلى إعداد القلب ، والرئتين ، والعضلات والأوتار لأداء الأنشطة العنيفة ، مما يساعد على منع الإصابة بالإضافة إلى تحسين الأداء .

*** تمرينات الإطالة Stretching Exercises :**

بعد أداء تمرينات الإحماء العام ، يجب أن يؤدى اللاعب مجموعة من تمرينات الإطالة لعضلات الكبيرة :

- للكتفين — الذراعين والمرفقين
- الجذع (البطن والظهر) — الفخذين والساقين

ويجب أن يؤدى اللاعب التمرين ويثبت فى الوضع النهائى ٥ ثوانى بدون اهتزاز ، ويتم تكرار التمرين ١٥ مرة تقريباً .

*** التدريبات الخاصة بالرياضة Sport Specific Drills :**

وهى عبارة عن مجموعة من التدريبات المختارة لتنمية المهارات الهجومية والدفاعية للمصارعين من وضعى الصراع ، كما تساهم هذه التدريبات أيضاً فى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمصارعة ، وبعد ذلك يتم التدريب على المباريات أو المصارعة التنافسية وفى نهاية وحدة التدريب يقوم اللاعبون بأداء مجموعة من تمرينات الاسترخاء كالمشى ، والهرولة ، وتمرينات التنفس ، والتدليك بهدف خفض شدة الحمل ورجوع أجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية ويتبع ذلك بأداء مجموعة من تمرينات الإطالة للعضلات الكبيرة بالجسم .

٥- استخدام وسائل ومعدات الوقاية :

لقد ذكرنا من قبل أن استخدام تلك الوسائل قد قلل من حدوث الإصابات ، ومن هذه الوسائل واقى الراس والأسنان فى الملاكمة ، وواقى الأذنين فى المصارعة ، وواقى الساق فى الهوكى وكرة القدم ، وحزام الخصر للرباعين ، كذلك تستخدم الأربطة والشرائط ، وأجهزة السند .

٦- التدرج فى تعليم المهارات :

لقد تعرض العديد من المصارعين للإصابة بسبب تطبيق تكنيك أو أداء فنى غير صحيح ، ولذلك يجب تعليم الأداء المهارى الصحيح للمصارعين والتدرج من السهل إلى الصعب ، ومن البسيط إلى المركب ، ومن المعلوم للمجهول ومراعاة تصحيح الأخطاء أولاً بأول واستخدام الطرق الآمنة فى التدريس ، ونوصى بتعليم المصارعة من وضع الصراع أرضاً فى البداية ، وكذلك تعليم الكوبرى من وضع الرقود على الظهر ، وتعليم المصارعين طريقة المسك الصحيحة ، والتخلص من المسكات ، وكيفية امتصاص الصدمات ، وأداء السقوط الصحيح على البساط من أعلى لتجنب الإصابات .

٧- تناول كمية كافية ومتوازنة من الغذاء :

يجب تعويض السعرات الحرارية التى يفقدها المصارع فى التدريب والمنافسات ، ويتم ذلك من خلال تناول غذاء متوازن يشتمل على جميع

العناصر الغذائية كالكربوهيدرات ، والدهون ، والبروتينات ، والأملاح المعدنية والفيتامينات . ويشتمل الغذاء المتوازن على ١٥% بروتين ، ٣٠% دهون ، و٥٥% كربوهيدرات ، كما يزود المصارع بعدد السعرات الحرارة التى يستهلكها فى الأيض القاعدى ، والتدريب والمنافسات ، ونقص الفيتامينات فى الغذاء يؤدى إلى أمراض سوء التغذية ، كما أن زيادة عدد السعرات الحرارية فى الغذاء يؤدى إلى زيادة الوزن وتقليل الكفاءة الحركية وكذلك نوصى باستخدام الطرق والاساليب اعلمية المعتدلة لإنقاص الوزن حتى لا يتعرض المصارع لمخاطر الجفاف **Dehydration** وما يرتبط به من فقد جزء من سوائل وأملاح الجسم ، والبعد عن تناول المسهلات أو مدرات البول لإنقاص الوزن .

٨- منع الخشونة فى التدريب والمنافسات :

يجب البعد عن اللعب الخشن أو العنيف ، وتجنب إيذاء أو إصابة المنافس ، وهو ما يسمى " باللعب النظيف " والالتزام بالروح الرياضية ، ويمكن إضافة مجموعة من القواعد التى تكفل سلامة المصارعين وتقليل نسبة الغصابات وتشجيع الروح الرياضية ، وتخصيص جائزة للعب النظيف وتغليظ العقوبة على اللاعب الذى تعمد إصابة المنافس ، وزيادة عدد الحكام والمراقبين لكشف الخشونة .

بعض الاقتراحات الخاصة بالصحة والأمان للمصارعة:

- **الاحتفاظ بالبساط ناعماً ومشدوداً جيداً.**

- **التأكد من أن البساط والمراتب نظيفة ومطهرة.**

- **التأكد من أن الجداول المحيطة بالبساط مبطنة، أو يبعد البساط مسافة كافية عن تلك الجدران.**

- **الاحتفاظ بحقيبة إسعاف فى حجرة البساط وتدريب أحمد الأفراد على استخدامها.**

- **إعطاء أهمية سريعة لجميع الإصابات والعدوى التى قد تحدث لأحد اللاعبين.**

- **توفير وقت مناسب لإحماء جميع اللاعبين.**

- **التأكد من أن جميع المصارعين معدين إعداداً بدنياً ملائماً.**

- **العمل على أن يستعمل جميع المصارعين الجدد والناشئين واقى الأذنين.**

- تقنين الفترات التدريبية اليومية بحيث لا تطول أكثر من اللازم.

- عدم السماح لأى مصارع مصاب بالاشتراك فى التدريب أو المباراة ما لم يحصل على تصريح من الطبيب.

- يجب التأكد من أن الأدوات الشخصية للمصارعين ملائمة.

- يجب بذل إنتباه جيد إلى غذاء المصارعين.

- دراسة بطاقات وزن المصارعين بعناية.

- عدم السماح لأى مصارع بالاشتراك فى التدريب ما لم يكن قد أجرى عليه الكشف الطبى الشامل.

- حفظ جميع الأدوات الشخصية معقمة.

- التأكد من أن أجسام جميع المصارعين قد لطفت وجففت قبل خروجهم إلى الجو الخارجى بعد التدريب.

- الإصرار على أن تكون المناشف نظيفة وجافة يومياً.

- توفير أداه ملائمة للبصق.

- الإصرار على أن يأخذ كل المصارعين حماماً ساخناً متبوعاً - بآخر بارد بعد التدريب.

- حفظ حجرة الملابس والحمامات نظيفة.

- توفير أدوات صحية للشرب.

- استخدام بطاقات الوزن لمتابعة وزن المصارع بهدف التعرف على العلاقة الأيضية الصحيحة بين التدريب والتغذية .

- الابتعاد عن التدخين وشرب الخمور وأخذ العقاقير والمنشطات الصناعية.

- شرح المسكات والحركات الفنية غير القانونية للبراعم والناشئين .

- توفير مساحة البساط الكافية للتدريب (٥٠ قدم مربع للمصارع) لتجنب اصطدام اللاعبين ببعضهم أثناء التدريب والمباريات .

- تنظيف غطاء البساط بمحلول مطهر لتجنب العدوى .

- إذا وضع البساط داخل صالة مغلقة كبيرة ، يتم وضع مراتب حوله لتجنب سقوط المصارعين على السطح الخشبى للصالة .

- مراعاة عدم وضع الكراسى والمناضد والأدوات على مسافة قريبة من ابساط لتجنب اصطدام المصارعين بها .

- يجب تبطين الحوائط المحيطة بالبساط بسطح لين بارتفاع ١٥ قدم فى حالة وضع البساط داخل حجرة صغيرة .

- يجب أن تكون الصالة جيدة التهوية ، ومزودة بإضاءة كافية ، وارضيتها من الخشب ، ودافئة (درجة الحرارة من ٧٠ إلى ٨٠ درجة فهرنهيت) .

- عدم السماح المصارعين بالاستلقاء على البساط حتى تبرد أجسامهم.

الأدوات اللازمة للمصارعة

كيفية صيانتها وتوفير الأمن والسلامة بها

يعتبر اختيار أدوات المصارعة والمحافظة عليها من اكبر مسئوليات المدرب فى أيامنا الحالية. فعليه أن يجرى دراسة جيدة عن موقع حجرة المصارعة وكيفية اختيارها ، وكذلك عن نوع ومواصفات الأدوات لمطلوبة وطرق المحافظة عليها وضحيتها. والغالبية العظمى من المدربين يشعرون بالتزامهم المحافظة على لاعبيهم عن طريق توفير الأدوات الكافية ، والفريق الذى يعتنى بجودة ملابسه وجودة أداته يلقى قبولاً جيداً عند المشاهدين ، وفى نفس الوقت يكون أقل عرضة لحدوث الإصابات الرياضية.

حجرة المصارعة:

يجب ان تكون حجرة المصارعة كبيرة ، جيدة التهوية ، فى مكان يتيح لها التعرض لفترة مناسبة من اليوم لأشعة الشمس ، ويتحتم احتوائها على مساحة وفيرة لعملية التعليم ، ويراعى فيها عدم ملاصقة البساط للجدران إلا إذا كانت مبطنة بسطح لين ، وإذا ما تواجدت أعمدة فى داخل حجرة المصارعة ، فلا بد من إحاطتها بوسائد لتقليل المخاطر ، كما لا بد أن تكون أرضيتها من الخشب لتوفير الحماية للمشتركين ويراعى أن يخصص ٢ متر مربعاً تقريباً لكل فرد من المشتركين. حتى يستطيع أداء المهارات والتدريبات بسهولة وحرية تجنبا لأصابات اللاعبين ببعض. ونستطيع التنويه

بأن غالبية الأسباب فى حدوث الإصابات الرياضية فى المصارعة يرجع إلى سقوط المصارعين فوق بعضهم البعض ، ولهذا السبب وحده يفضل توفير مساحة كافية.

الوسائد:

لقد تصارع الإنسان منذ مئات السنين على الحشائش أو الأرض المغطاة بالطين اللبن ، ولكن تلك الطريقة لا ترضينا فى عصرنا الحاضر لما تسببه من إصابات وأضرار ، وتتكون أجود الوسائد من اللباد المرن أو القطن موضوع داخل كيس من قماش القلاع ، على أن يكون سمك الوسادة كل عشرة سنتيمترات ، مع مراعاة عمل غرز معقودة بسمك الوسادة عشرة سنتيمترات للمحافظة على تماسكها ، وإذا كانت الوسائد سوف تستخدم فى المصارعة فقط ، ونادراً ما تنقل من مكانها ، فيجب أن تكون أبعادها ١٢ × ١٢ متر على الأقل ، وإذا ما استخدمت الوسائد فى أغراض متعددة أخرى كما هو الحال فى معظم صالات التدريب ، فيحسن تركيب مقابض على حوافها ، وليس من الحكمة الصراع على الوسائد دون البساط حيث أن سطحها خشن ويؤدى إلى حدوث احتراقات بالجلد ، كما ان ذلك يؤدى إلى عدم إمكانية الاحتفاظ بنظافتها وصحيتها.

البساط:

إن نوع البساط المستعمل يعتبر بالغ الأهمية ، كما لا بد من شده جيداً فوق الوسائد لتحاشى تعرجه والتوائه مما يقلل من حدوث عدد من الإصابات حيث تتعرقل اقدام المصارعين به ، ويجب حفظ البساط نظيفاً حتى يقلل من احتمال حدوث العدوى ، ويراعى أن يمتد البساط حوالى مترين خارج الوسائد من جميع الأضلاع ، ولكى يسهل شد البساط جيداً يتحتم أن تكونه فى حوافه عراوى يشد منها البساط بأحبال ثابتة.

وفيما يلى مواصفات لثلاثة أنواع من الأبسطة التى تعتبر أكثر شيوعاً فى الاستعمال

١- البساط المصنوع من قماش :

وهو لا يسبب احتراقات بالجلد ، يمكن كيه إذا لم يكن كبير جداً ، ولكنه ليس فى متانة الأبسطة الأخرى ، ولا بد من رشه يومياً بمحلول مطهر متعادل ، إلى جانب كنسه مرة فى اليوم ، وحفظه صحياً.

٢- البساط المصنوع من المطاط :

وهو أيضاً لا يسبب احتراقات جلدية ، يمكن تنظيفه بطريقة سهلة عن طريق غسله بمحلول مطهر متعادل ، وهو نوع متين ، وغالى الثمن ولكنه سوف يعيش عدة سنوات وبالتالى يكون رخيصاً على المدى البعيد ،

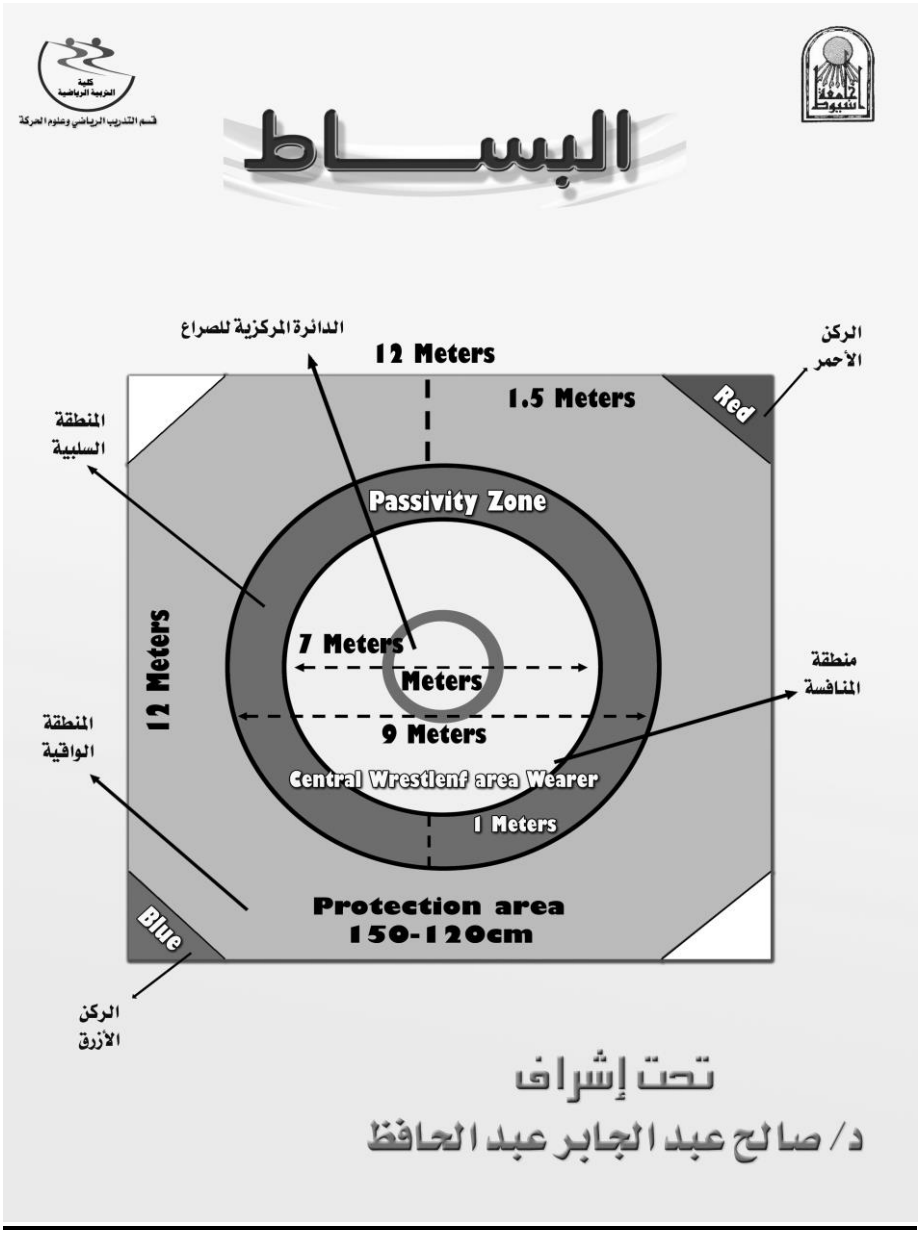
وهناك كثير من المدربين يعترضون على هذا النوع حيث أنه يحد من حرية الحركة عندما تنزلق الأقدام عليه

٣- البساط المصنوع من البلاستيك:

وهو أحسن أنواع الأبسطة وأحبها استعمالاً فى العصر الحديث ، ومن مميزاته أنه لا يسبب احتراقاً بالجلد ، كما أنه يعيش وقتاً أكبر عن أى بساط آخر ، واحتكاك اللاعبين به عند الصراع أرضاً يعتبر مثالياً. أما بالنسبة لثمنه فهو مرتفع عن غيره. ولكن مع المدى البعيد حيث يعيش طويلاً ، فهو رخيص الثمن ، ولكن يحفظ لا بد أن يستمر مشدوداً ومفروداً وإلا سوف يتشقق ، حيث من السهل ثنيه وتطبيقه ، ومن السهل غسله بواسطة محلول مطهر حتى يكون صحياً باستمرار.

المقاييس الفنية والقانونية

لبساط المصارعة


كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة
جامعة أسيوط
البســـاط
الدائرة المركزية للصراع
12 Meters
1.5 Meters
Red
الركن الأحمر
المنطقة السلبية
Passivity Zone
7 Meters
Meters
12 Meters
منطقة المنافسة
9 Meters
المنطقة الواقية
Central Wrestlenf area Wearer
1 Meters
Protection area
150-120cm
Blue
الركن الأزرق
تحت إشراف
د/ صالح عبد الجابر عبد الحافظ

الميزان

لا بد من توفير ميزان ذا قاعدة لماله من أهمية قصوى بالنسبة لأى فريق مصارعة ، ويجب ألا تقل حمولته عن ١٥٠ كجم ، كما يراعى أن تسهل قراءته من كلا الجانبين ، وتكمن أهمية الميزان كأداة من أدوات المصارعة فى أن المصارع يهتم بوزنه أكثر من أى أكثر رياضى آخر ، حيث يتحتم عليه الحفاظ على وزنه فى قسم معين ، ولذا هو يراجع عن طريق الميزان كل يوم تقريباً.

المبصقة :

على الذين يقومون برسم حجرة المصارعة أن يوفروا مبصقة فى مكان يسهل استعمالها أثناء التدريب ، وعليهم أن يصمموها بحيث تستوعب بسهولة قليلاً من الماء ، وتعلق فى مكان جانبى على الحائط ، وهى من الأدوات الضرورية ، حيث أن هناك بعض المصارعين الذين يضطرون إلى البصق خلال التدريب ، وإذا لم تتوفر لهم الأداء اللازمة لذلك. فإنهم سوف يبصقون على الحائط أو على الأرض ، فى جميع الدورات والبطولات والمقابلات يراعى توفير وعاء ومنشفة فى متناول يد اللاعبين لهذا الغرض.

الأدوات الشخصية:

على كل فرد من أفراد الفريق أن يمتلك أدوات شخصية للتدريب وأخرى للبطولات والمقابلات ومن الأهمية أن يحتفظ المصارع بأدواته نظيفة، حيث أن المصارعة من الرياضات الاحتكاكية ، فهناك فرص كثيرة لانتقال العدوى من الفرد إلى آخر ، وإذا يجب أن تغسل الأدوات الشخصية (الملابس) وتكوى باستمرار

أدوات التدريب الشخصية:

يجب أن تتكون من اثنين لباس مصارعة وحذاء مصارعة (انظر المواصفات بالقانون) ، جوارب قطنية وواقى خصيتين (سلب). وفى السنوات القليلة القليلة الماضية كان يعتبر واقى الأذنين أداء شخصية هامة للتدريب. وعلى كل مصارع أن يمتلك بدلة تدريب لكى يحتفظ بجسمه دافئاً أثناء أثناء فترات الراحة التدريبية.

الأدوات الشخصية للبطولة:

إلى ما سبق من أدوات شخصية خاضعة للمواصفات القانونية ، فيجب أن يرتدى المصارعون الزى واللون الخاص بفريقهما أو ناديهما.

الادوات الاضافية:

١- ساعات ايقاف.

٢- عدد من الصفارات.

٣- مكبر للصوت.

٤- عدد من كتب القانون.

٥- بطاقات للوزن.

٦- موازيين.

٧- بطاقات تسجيل المباريات.

٨- حبال وثب.

٩- اوعية للمياة.

١٠- توفير اوعية تستخدم كمباصق.

الفصل الرابع

المهارات الأساسية في رياضة المصارعة

المهارات السبعة الأساسية

تختلف المصطلحات الفنية للمصارعة من بلد إلى آخر ومن منطقة إلى أحرى لدرجة أن الحركة الواحدة قد تسمى بأسماء متعددة .

وأجريت دراسة حديثة بالولايات المتحدة الأمريكية لتوحيد وتصنيف المهارات الأساسية فى المصارعة ، وتم تشكيل لجنة عليا وتتكون من أبرز سبعة مدربين ممن حققوا إنجازات على المستوى الأوليمبى كالاعبين ومدربين فى مجال المصارعة لوضع هذا التصنيف .

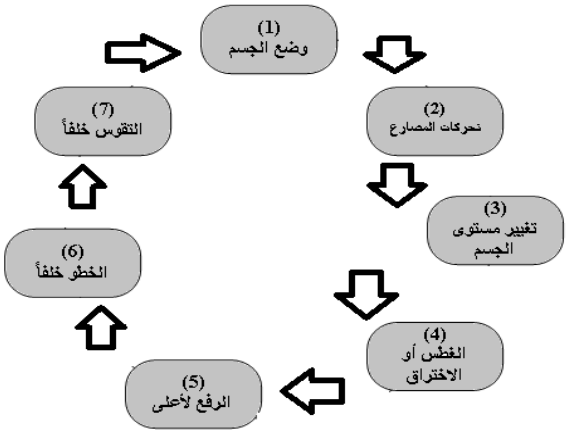
وخلصت اللجنة إلى تقسيم مهارات المصارعة إلى سبعة أنواع أساسية وفقا لما يلى :

١- وضع الجسم .
٢- تحركات المصارع .
٣- تغيير مستوى الجسم .
٤- الغطس أو الاختراق .
٥- الرفع لأعلى .
٦- الخطو خلفاً .
٧- التقوس خلفاً .

وتستخدم المهارات السبعة الأساسية كإطار عام لتعليم تكنيك المصارعة والتدريب عليه ، وتعتبر بمثابة القواعد الأساسية التى يبنى عليها التكنيكيات التفصيلية الدقيقة والمركبة للمصارع . وإتقان المصارع لهذه المهارات والتدريب عليها باستمرار يحسن من قدراته تابدنية والوظيفية والفنية ، ويوصله إلى بداية سلم الإنجاز والبطولة .

وترتبط هذه المهارات ببعضها على نحو متسلسل كدائرة مغلقة كما هو موضح فى شكل (٨) ويتوقف نجاح المصارع فى أداء المهارة على

صحة ودقة المهارات السابقة لها فى الترتيب ، فأداء المهارة الرابعة (الغطس أو الاختراق) على نحو جيد مرهوناً بصحة وضع الجسم ، والتحركات ، وتغيير مستويات الجسم ، ولذلك ينبغى على المصارع أداء وإتقان المهارات السبعة الأساسية على نحو شامل ومتزن . وهذه المهارات لا تغطى كل الحركات التى يمكن تنفيذها فى المباراة . ولكنها تزودنا بإطار عام وأساسى وشامل لتعليم التكنيك .



شكل (٨)

المهارات السبعة الأساسية فى المصارعة

- **وضع الجسم Posture** :

تشير هذه المهارة إلى قدرة المصارع على اتخاذ الوضع الصحيح للجسم أثناء الوقفات والأوضاع المختلفة وأداء التحركات والرميات الفنية . وهى المهارة الأولى من حيث الترتيب . ويتحقق الوضع الجيد للجسم عندما

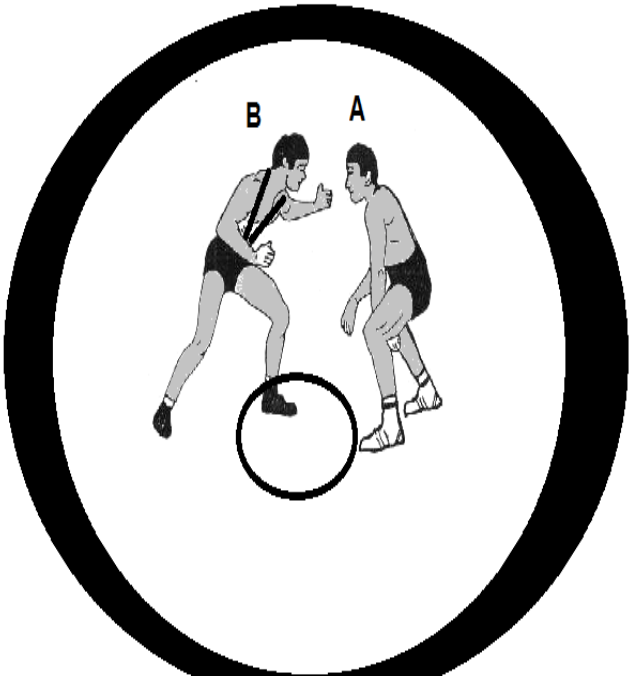
تصنع أجزاء الجسم المختلفة خطاً عمودياً يمر بمركز ثقل الجسم العام ويسقط فى منتصف قاعدة ارتكاز المصارع (الرجلين) ، وتكون الرأس لأعلى والذراعين بجوار الجسم تماماً ، والكتفين والمقعدة والكعبين فى وضع رأسى ، وعندما يخرج أى جزء من الجسم عن الخط الرأسى أو العمودى ، فإن الجسم يصبح فى وضع ضعيف ، ويكون قابلاً للاقتحام أو الدوران ، ويجب أن يتدرب المصارع طويلاً لتحسين أوضاع جسمه فى وضع الصراع وقوفاً ، وأرضاً ، وأثناء أداء التحركات المختلفة ، والدخول لتنفيذ الرميات الفنية ، وأداء الحركات الدفاعية .

ويجب مراعاة الشروط الفنية التالية فى وضع الاستعداد وقوفاً :

- أن تكون الرأس لأعلى .
- الذراعان بجوار الجسم تماماً . وفى وضع انثناء من الكوعين بحيث يصنع الساعد مع العضد زاوية قائمة ، مع تجنب فرد الذراعين أكثر من اللازم .
- أن تأخذ أجزء الجسم خط التنظيم الرأسى أو العمودى وتكون الكتفين فوق المقعدة ، والمقعدة فوق الكعبين .
- أن تكون الركبتان فى حالة إنثناء بسيط لامتصاص تأثير القوة الخارجية من المنافس ولإنتاج القوة العضلية الكافية لأداء الحركات الهجومية المختلفة .

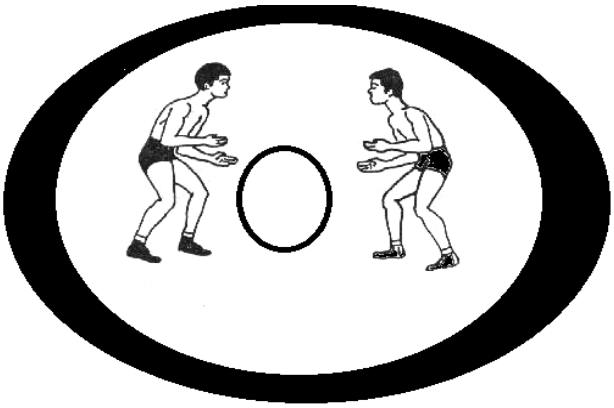
- عند فقد الوضع الجيد للجسم ، يتم استعادته برفع الرأس لأعلى وتحريك المقعدة للأمام .
- يجب أن يتناسب وضع الجسم الجيد مع الخصائص الفردية للمصارع، ويسمح له بحرية الحركة ، وأداء الحركات الفنية الهجومية والدفاعية .

ويوضح شكل (٩) وضع الجسم الجيد للمصارع (ب) ووضع الجسم غير الصحيح للمصارع (ا) .



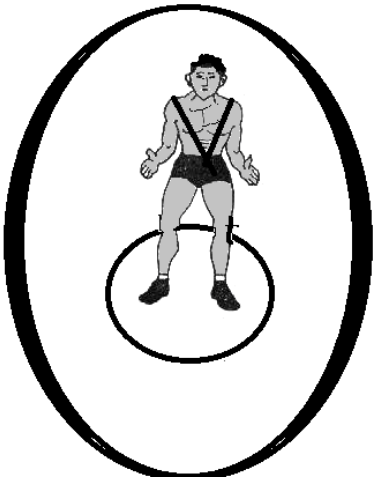
شكل (٩) مهارة وضع الجسم

كما يوضح شكل (١٠) نموذج جيد لوضع الجسم الصحيح لمصارعين فى الوقفة المائلة .



شكل (١٠) نموذج لوضع الجسم الجيد فى الوقفة المائلة

ويوضح شكل (١١) نموذج لوضع الجسم الجيد فى الوقفة المربعة .



شكل (١١) نموذج لوضح الجسم

الجيد فى الوقفة المربعة ويجب أن يتخذ المصارع وضع الجسم الصحيح أيضاً أثناء وضع الصراع أرضاً سواء عند الهجوم أو الدفاع ، ويجلس فى الوضع الذى يوفر له قاعدة ارتكاز متسعة ومزيد من الثبات والاتزان ويمكنه من سهولة وسرعة التحرك وتنفيذ الحركات .

المستوى المنخفض (العميق) Low Guard :

يتخذ المصارع هذا الوضع فى حالة الدفاع ، وتكون رأس المصارع فى محاذاة بطن المنافس .

وضع الاستعداد من أسفل (وضع الصراع السفلى) : Ground Position

مواقف المباراة لا تستمر فى المصارعة من أوضاع الصراع العلوية فقط ، بل فى بعض الأحيان قد يضطر المصارع من الصراع من الوضع السفلى ويتنوع وضع الاستعداد من أسفل وفقاً لموقف المصارع سواء فى حالة هجومية أو دفاعية كما يلى :

أ- وضع الاستعداد السفلى الدفاعى Defensive Ground Position :

يجب أن تتوافر بهذا الوضع الشروط الفنية التالية :

- **الكفان** :

- يرتكز المدافع على كلتا كفيه ، والذراعين على كامل امتدادهما
- المسافة بين الذراعين أكبر قليلاً من اتساع الكتفين ، وتعادل تقريباً ٣٠ سم.
- ينبغى ألا تقل المسافة بين الكفين والركبتين عن ٣٠ سم تقريباً .

- **الركبتين** :

- يرتكز المصارع على كلا المشطين لإعطائه القدرة على الهروب من الوضع سواء للاعتلاء أو لمواجهة المهاجم .

- **المقعدة** :

- تكون خلفاً ومرتكزة على كلتا العقبين .

- **الرأس والجذع** :

- دائماً تكون الرأس لأعلى والنظر للأمام .

ب- وضع الاستعداد السفلى الهجومى Offensive Ground Position

ينبغى أن يتوافر بهذا الوضع الشروط الفنية التالية :

- **الذراعان** :

تكون كفى المصارع متوازيتان بدون تقاطع وموضوعتان فوق ظهر المدافع على جانبى العمود الفقرى .

- **الرأس** :

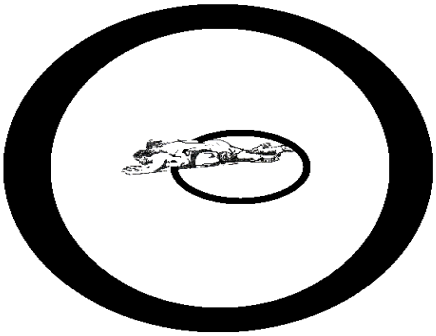
تكون عمودية على الكتفين والنظر موجه نحو المدافع .

- **الرجلين** :

- يجلس المهاجم خلف المدافع ، ويختار إما رفع كلتا الركبتين عن البساط أو وضعهما على البساط ، أو أن يرفع إحدى الركبتين عن البساط ويرتكز بالأخرى خلف المدافع .

- وكذا يمكنه الجلوس على يمين أو يسار المدافع .
- ومع إطلاق صافرة الحكم يحق للمصارع المهاجم تطوق وسط المدافع أو أى جزء منه وفق ما يسمح به القانون لتنفيذ الحركات الفنية .

خ- وضع الاستعداد أثناء الصراع Wrestling position :



يقوم المصارع المدافع بفرد جسمه للانبطاح على البساط ، بينما يعمل المصارع المهاجم على تطويق الوسط ، أو مسك أجزاء جسم المدافع وفقاً لما يسمح به القانون لتنفيذ الحركات الفنية .

تحركات المصارع Motor :

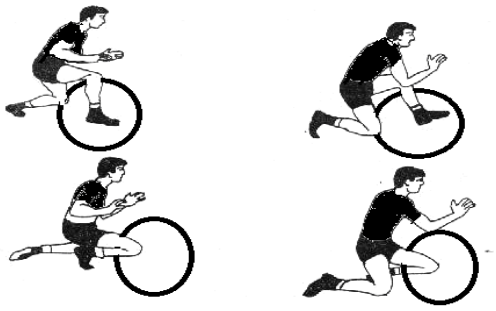
تشير هذه المهارة إلى تحرك المصارع لمختلف الإتجاهات لتنفيذ الحركات الدفاعية والهجومية مع المحافظة على الاتزان ووضع الجسم الصحيح ، والحركة السريعة الدقيقة سمة من سمات المصارع الناجح

وتساعده على الاقتراب أو الابتعاد عن المنافس والالتفاف حوله بهدف تنفيذ الحركات الهجومية والدفاعية ، ويجب أن يحافظ المصارع على قاعدة ارتكازه طوال فترات المباراة ، وعندما يفكر فى الحركة يبدأ أولاً بنقل الرجل القريبة من اتجاه الحركة ، ثم يتبعها بنقل الرجل الأخرى بحيث يحافظ على المسافة البنية للرجلين .

ويجب أن يحتفظ المصارع بقدميه متباعدتين طول الوقت ، وألا تتقاطع أبداً ، وتؤدى التحركات وفقاً للشروط الفنية التالية :

- الاحتفاظ بالقدمين متباعدتين .
- الحذر من تقاطع الرجلين .
- عدم رفع القدمين أكثر من اللازم أثناء نقلهما ،
- يجب أن يحرك المصارع رجله القريبة من الاتجاه المطلوب ثم تتبعها الرجل الأخرى .
- أن يكون جسم المصارع فى وضع عمودى جيد اثناء الحركة .
- يجب ألا تأخذ الحركة المصارع بعيداً عن اتزانه .
- تستخدم التحركات عند أداء الهجوم ، والدفاع ، والتهيئة للهجوم ، وتنفيذ الحركات الفنية .

ويوضح شكل (١٢) تحركات المصارع على البساط :



شكل (١٢)

تحركات الرجلين فى المصارعة الحرة

٣- تغيير مستوى الجسم Crargtrc level :

يحتاج المصارع بشدة إلى تغيير مستوى أو طول الجسم وفقاً لمجريات الصراع ما بين المستوى العالى والمتوسط والمنخفض ويتميز مصارعو المستويات القمية بإتقان هذه المهارة ، ويستفيدون منها فى مفاجأة المنافس وتنفيذ الحركات الفنية المختلفة وخطط اللعب ، وتنفيذ هذه المهارة بالشكل الصحيح والفعال يتطلب توفر عنصرى القوة والسرعة (القدرة) بالإضافة إلى مرونة مفصلى الحوض والركبتين ، كذلك ينبغى أن يأخذ الجسم الشكل العمودى وتتم حركات الرجلين على نحو جيد ، وتغير مستوى الجسم ليس مطلوباً فقط لتطبيق وتنفيذ وإنهاء الحركات ، ولكن يستخدم أيضاً فى تنفيذ الحركات الدفاعية والعكسية ، وتؤدى هذه المهارة وفقاً للشروط التالية :

- وضع الجسم الجيد شرط أساسى لأداء مهارة تغيير مستوى الجسم .

- تستخدم مهارة تغيير مساوى الجسم عند بناء وتنفيذ وإنهاء الحركات الفنية ، وكذا عمائد أداء الحركات الدفاعية والعكسية .

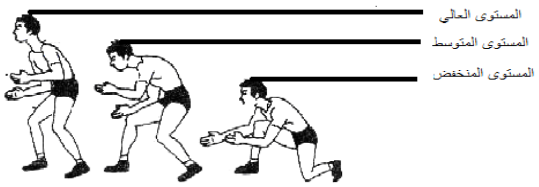
- لضمان تنفيذ المهارة بكفاءة تامة ، ينبغى تنمية القوة والسرعة (القدرة) ، والمرونة لمفصلى الحوض والركبتن .

- تؤدى المهارة بنجاح عند استخدام وسائل التمويه والخداع المختلفة .

- مفاجأة المنافس شرط أساسى لنجاح مهارة تغيير مستوى الجسم .

- كلما ارتفع مستوى المنافسة كلما زادت الأهمية النسبية لمهارة تغيير مستوى الجسم .

ويوضح شكل (١٣) مستويات الجسم أثناء الصراع



شكل (١٣)

تغيير مستوى أو طول الجسم

٤- الغطس أو الاختراق Penetraijor :

يشير الغطس إلى الحركة التى وُديها المصارع للأمام بهدف الاقتراب من المدافع وتنفيذ الحركات الفنية المختلفة والرميات . ويتم الغطس فى

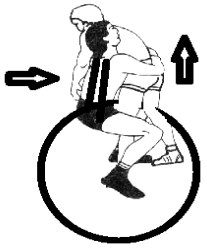
المصارعة الرومانية تحت الذراع وفى مستوى الجذع ، بينما يتم على الحوض والرجلين فى المصارعة الحرة للهواة .

ولتنفيذ مهارة الغطس ، يجب أن يكون جسم المصارع فى وضع عمودى جيد Good Posture بحيث تكون المقعدة للأمام وتحت الجزء العلوى من الجسم Upper Body لتصبح بمثابة قاعدة جيدة تحقق الاتزان ويستفاد منها لإنهاء الإجلاس أو الحركات الفنية ، ويجب اتخاذ الاحتياطات اللازمة ضد دفاعات المنافس المحتملة أثناء تنفيذ الغطس ، خاصة وأن الجسم يكون فى المستوى أو الطول المنخفض ، واتقان هذه المهارة بطريقة اوتوماتيكية يحتاج إلى التدريب لسنوات طويلة ، ويقع المبتدئ فى خطأ الغطس أكثر من اللازم Overpenetration بحيث ينتهى الغطس بعيداً عن المنافس . وفى هذه الحالة يفقد المهاجم ضع الجسم الجيد بالإضافة إلى الاتزان ويتعرض للدفاع الناجح من جانب المنافس ، ويجب أن ينفذ الغطس بالقرب من المنافس بحيث يكون هناك التحام فعلى كذلك يجب تقنين الخطوة التى يأخذها المهاجم قبل الغطس ويتم التدريب عليها باستمرار حتى يكتسب المصارع احساسا جيدا بالمسافة ، وإذا أدرك المصارع أن الغطس قد تم بطريقة خاطئة أو بعيداً عن المنافس فيجب عليه أن يعود بسرعة إلى وقفته الأصلية وذلك برجوع الرجل الذى حاول الخطو بها للأمام إلى مكانها الأصلى لاستعادة التوازن مرة أخرى ، وتؤدى مهارة الغطس عادة مع الحركة وتغيير مستوى الجسم حتى يمكن اكتساب وتوليد كمية حركة كبيرة من روافع الجسم المختلفة تساعد بشكل فعال على أداء الحركة الفنية المستهدفة.

وأفضل وضع يغطس فه المصارع على منافسه عندما يفرد طوله لأعلى من وضع الوقوف أو يفتح المرفقين ، وعند أداء مهارة الغطس يجب أن يكون الرأس لأعلى حتى يتمكن المهاجم من رؤية وتحليل وقراءة دفاعات المنافس جيداً . ويجب أن يكون المصارع حذراً من فرد ذراعيه أثناء الخطو حتى لا يتمكن المنافس من السيطرة على الذراعين ، ويجب الاحتفاظ بهما بجانب الجسم تماماً حتى اللحظة الأخيرة للغطس .

والسقوط على الركبتين أثناء تنفيذ الغطس من الأخطاء المعتادة والخطيرة وتجعلك من صعوبة أن تحافظ على الوضع العمودى للجسم . وتوجد العديد من الحركات التى يرتكز فيها المصارع على الركبة أو الركبتين أثناء تنفيذ وعند تنفيذ تلك الحركات ينبغى على المصارع أن تلمس ركبته أو ركبتيه البساط لبرهة من الوقت أو جزء من الثانية ، وتستخدم الركبة فى هذه الحالة كسوسته أو ياى أو كمحور للدوران ، ولكنها لا تستخدم كنقطة ارتكاز لفترة طويلة من الوقت .

ويوضح شكل (١٤) نموذج للتكنيك الجيد للغطس



شكل (١٤) مهارة الغطس أو الاختراق

* ولأداء حركات الغطس على الرجلين ، يستخدم نمطين من الخطــو هما :

* الخطو المركزى أو فى المنتصف Center step

* الخطو اللامركزى أو للخارج Outside Step

* وعند أداء مهارة الغطس أو الاختراق ينبغى الالتزام بالشــروط الفنيــة التالية :

- لا تبالغ فى الخطو أو الغطس أكثر من اللازم .
- لا تفرد جسمك أكثر من اللازم حتى لا تصبح تحت سيطرة منافسك .
- احتفظ بالرأس لأعلى والمقعدة على خط رأسى مع الجذع .
- احتفظ بالذراعين ملاصقتين للجسم تماماً حتى اللحظة الأخيرة للغطس .

وضع الجسم السليم أكثر أهمية من عمق الغطس والاقتراب .

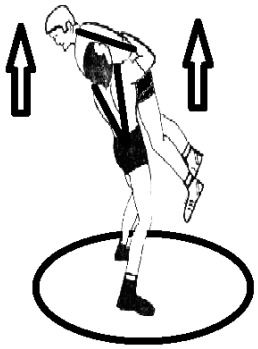
٥- الرفع لأعلى Liftrg :

تعتبر مهارة الرفع لأعلى من المهارات الضرورية لكل أنواع وأشكال المصارعة ، وتستخدم فى تنفيذ الرميات ، وإنهاء الإجلاس ، وأداء الحركات الدفاعية والمصارع الذى يتقن هذه المهارة يتمكن من تنفيــذ العديــد مــن الرميات ذات الأداء الجمالى المرتفع والنقاط الفنية الكبيــرة وتشــير هــذه المهارة إلى رفع المنافس تماماً عن البساط ، وفقد قاعدة ارتكازه ، وبالتالى

تقل قدرته على أداء الحركات الدفاعية أو الهجوم المضاد ، كما ترتفع نسبة نجاح الحركة إلى درجة كبيرة ولذلك اصبحت هذه المهارة سلاح فعال لمن يتقنها من المصارعين ، ويعتبر وضع الجسم الصحيح هو مفتاح نجاح الرفعات المختلفة ، ولكى تتمكن من تنفيذ مهارة الرفع بنجاح تام ، ينبغى أن يشترك فيها المجموعات العضلية الخاصة بالظهر والرجلين بصفة خاصة ، ومحاولة رفع المنافس باستخدام عضلات الطرف العلوى من الجسم Upper Body والظهر فقط قد يؤدى إلى الفشل والإخفاق ، بينما استخدام عضلات الرجلين بجانب المجموعات العضلية الخاصة بالطرف العلوى وعضلات الظهر سالفة الذكر يؤدى إلى نجاح مهارة الرفع فى أغلب الأحيان وعند تنفيذ الرفع يجب خفض مستوى الجسم من خلال ثنى الركبتين بحيث يتمكن المصارع من وضع المقعدة تحت جسم المنافس تماماً ، وبتطبيق الشروط الفنية السابقة تستطيع رفع منافسك فى الهواء بسهولة . كذلك يستطيع المصارع تنفيذ مهارة الرفع لأعلى بفاعلية أكثر وذلك بدمجها مع حركة الجسم وتغيير المستوى والغطس أسفل المنافس .

ويجب مراعاة عوامل الامن والسلامة عند التدريب على مهارة الرفع لأعلى ، وذلك بغتباع مبدأ التدرج والإحماء الكافى وأداء تمرينات الإطالة وتطبيق التكنيك السليم والضغط على المنافس بقوة .

ويوضح شكل (١٥) التكنيك الصحيح لمهارة الرفع



شكل (١٥)

التكنيك الصحيح لمهارة الرفع

وفيما يلى نذكر بعض الشروط الفنية التى تساعد علـــى أداء مـــارة الرفع بنجاح :

- تستخدم الرفعات لإنهاء الإجلاس ، وأداء الرميات المختلفة والـــدفاعات ، والهجوم المضاد .
- استخدام عضلات الظهر من الأحيان إلى إصابة العمود الفقرى .
- يجب أن تستخدم عضلات الرجلين والمقعدة بجانب الظهـــر عنـــد تنفيـــذ الرفعات المختلفة .
- يمكن تنفيذ الرفعات المختلفة بكفاءة تامة وذلك باستخدام الحركة وتغييـــر مستوى الجسم .
- قبل تنفيذ مهارة الرفع يجب أن يقوم المصارع بخفض مستوى جســـمه ، ثم يقوم بالدفع بالمقعدة أسفل وداخل مركز ثقل المنافس .

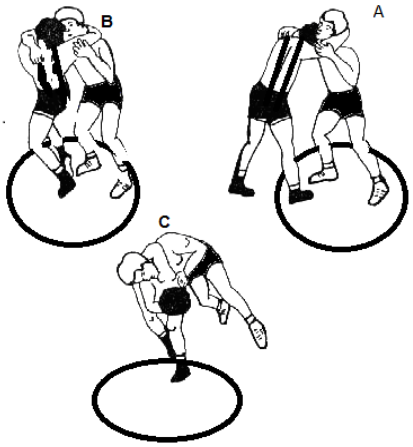
- يجب التدريب على أنواع الرفعات المختلفة بدون زميل وذلك باستخدام الشاخص .
- يجب العمل على تنمية قوة المجموعات العضلية العاملة فى الرفع كالظهر والرجلين والذراعين .

٦- الخطو خلفاً Back stepping :

تشير هذه المهارة إلى استخدام والرجل الامامية كمحور ارتكاز والخطو بالرجل الخلفية والدخول بالمقعدة ووضعها تحت المنافس للشروع فى أداء رميات الذراع ، أو الذراع والرأس **headlock** أو الذراع والوسط ، وتسمى أيضاً بمجموعة رميات المقعدة ، أو الرمى من فوق المقعدة **Throw Over the Hips** وتساعد هذه المهارة فى إنجاز بعض الرميات المرتفعة المثيرة وتسجيل عدد كبير من النقاط الفنية ، والرميات المرتفعة الناجحة التى تنفذ باستخدام هذه المهارة تعمل فيها المجموعات العضلية المختلفة للطرف العلوى والسفلى لجسم لتوليد قوة عضلية كافية لرفع المنافس عن البساط (كما هو متبع فى مهارة الرفع لأعلى) . ولذلك يجب العمل على تنمية قوة المجموعات العضلية العاملة فى مهارة الخطو خلفاً حتى يمكن تنفيذها بنجاح ، ولتعليم هذه المهارة للمصارعين ، يجب ان تؤدى أولا بدون زميل ، وبعد اتقان عمل الرجلين ، وحركة المقعدة ، وتغيير مستوى الجسم يمكن أداء المهارة ككل باستخدام الشاخص وبعد ظهور التحسن المطلوب فى الأداء يمكن استبدال الشاخص بالزميل بدون خوف أو تردد من الإصابة .

ولأداء هذه المهارة بالتكنيك الصحيح ، ينبغى الاقتراب جيدا من المنافس ، والدوران على مشط القدم الأمامية كمحور ارتكاز pivot مما يؤدى إلى دوران ظهر المهاجم داخل المدافع ، ثم يخفض مستواه مع أخذ خطوة للخلف بالرجل الخلفية مع الاستمرار فى الدوران حتى يلف ١٨٠ درجة تقريباً ويصبح المهاجم مستعداً للرمى ، ويجب ملاحظة أن تكون القدمين بجوار بعضهما مما يسمح بعمل محور دوران ومد الركبتين لأقصى مدى وتوليد القوة العضلية اللازمة لإقلاب المصارع على البساط .

ويوضح شكل (١٦) مراحل التكنيك الصحيح لمهارة الخطو خلفاً



شكل (١٦) التكنيك الصحيح لمهارة الخطو خلفاً

ولتطبيق تكنيك مهارة الخطو خلفاً على نحو صحيح ، ينبغى إتباع الإرشادات الفنية التالية :

- خفض مستوى الجسم عى درجة كبيرة من الأهمية لنجاح مهارة الخطو خلفاً .
- عمل القدمين الصحيح أكثر أهمية من قوة المجموعات العضلية للطرف العلوى للجسم Upper Body Strength .
- يجب دمج مهارة الخطو خلفاً مع الحركة وتغيير مستوى الجسم لضمان تنفيذ تلك المهارة بفاعلية أكبر .
- يجب ضم القدمن معاً كلما أمكن ذلك لتسهيل حركة الدوران ، وعملية فرد الركبتين لأقصى مدى ممكن .
- يجب أن قترن فرد الركبتين لأعلى بشد المنافس بالذراعين لأسفل للاستفادة من الإزدواج فى توليد عزم دوران يساعد فى إقلاب المنافس ورميه على البساط .

٧- التقوس خلفاً Back Archirg :

تفتح مهارة التقوس خلفاً الطريق إى أداء معظم الرميات المثيرة فى المصارعة ، ودمج تلك المهارة مع الرفع لأعلى حسم الصراع فى حالة ارتفاع وتقارب المستوى ، واتقان الرميات التى تتطلب مهارتى الرفع لأعلى والتقوس خلفاً من سمات مصارعى المستويات القمية ، وتحتاج هذه المهارة إلى الشجاعة والجرأة والتحكم فى الجسم أثناء الأداء .

وعمل المقعدة أثناء أداة مهارة التقوس خلفاً من الشروط الهامة لنجاح تلك المهارة ، ويجب أن يقوم المصارع بالدفع بالمقعدة للأمام ولأسفل تحت منافسه قبل أن يفكر فى التقوس خلفاً ، وينبغى أن تؤدى الحركة بالحد

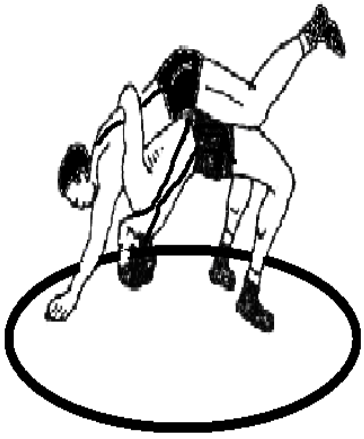
الأقصى للقوة والسرعة ، مع مراعاة عدم السقوط بالمقعدة لأسفل أثناء المراحل التالية للأداء .

ويجب دمج هذه المهارة مع الحركة وتغيير مستوى الجسم لتنفيذ مهارة التقوس خلفاً بفاعلية أكثر ، وينبغى أداء التقوس الكامل قبل محاولة الرمى الفعلى للمنافس ، والمقعدة لأسفل ، مع إحكام المسك على الجزء العلوى من جسم المنافس (الذراعين ، والرأس والذراع ، والوسط والذراع ، الرقبة والوسط) ثم يبدأ المصارع فى التقوس خفاً مع الدفع بالمقعدة للأمام ولأعلى مع تقوس الرأس خلفاً ، ثم يلف لليمين أو لليسار ويهبط فوق صدر المهاجم الذى يتخيله .

والمصارع الصغير ينتابه الخوف دائمً عند أداء مهارة التقوس خلفاً خشية اصطدام رأسه بالبساط .

ولذلك يفضل تعليم هذه المهارة من وضع الرقود على الظهر لتلافى اصطدام الرأس بالبساط .

ويوضح شكل (١٧) نموذج لتكنيك مهارة التقوس خلفاً :



شكل (١٧) نموذج للتكنيك الصحيح لمهارة التقوس خلفاً

ولكى يستطيع المصارع أداء تلك المهارة بنجاح ، ينبغى عله اتبـــاع الشروط الفنية التالية :

- عمل المقعدة الصحيح هو مفتاح نجاح هذه المهارة .
- يجب الدفع بالمقعدة داخل وتحت مركز ثقل المنافس للأمام ولأعلى .
- جب ألا تفكر فى رمى المنافس خلفاً قبل أن تـــؤدى التقـــوس الكامـــل بالتكنيك الصحيح .
- يجب عدم التردد عند أداء تك المهارة .

- توفر مرونة الرقبة والجذع والعمود الفقرى من الشروط الأساسية لأداء تلك المهارة بالشكل المطلوب .
- يجب أن يتم الهبوط على الجبهة بعد أداء التقوس بالشكل الكامل .
- أداء التمرينات الخاصة بمهارة التقوس خلفاً يساهم بشكل فعال فى تنمية المرونة أو الإطالة العضلية .

الفصل الخامس

أهمية القوة العضلية والمرونة للمصارعين

القوة العضلية

مفهوم القوة العضلية

يستخدم مصطلح القوة في الحياة عامة كصفة يتحلى بها الفرد وكقدرة مميزة له كقوة الإيمان وقوة العزيمة وقوة الجأش وقوة العضلات ، كما يستخدمها الفيزيائيون بمعنى كل مؤشر يغير أو يحاول أن يغير في حالة الجسم من حيث الشكل والحركة مقداراً واتجاهاً وللقوى أنواع متعددة مختلفة والذي يعنينا في المجال الرياضي بصفة أساسية هي القوة الميكانيكية والقوة العضلية هي وجه من أوجه القوى الميكانيكية .

يشير **مختار سالم (١٩٩٢م)** أن القوة العضلية هي السبب الرئيسي لإنتاج جميع الحركات البدنية وهى تؤثر بشكل مباشر على درجة تنمية وتطوير جميع عناصر اللياقة البدنية كما أنها العنصر الأساسي للقدرة الحركية " Motor Ability "

ويذكر **أحمد محمد خاطر وعلى فهمي البيك (١٩٨٧م)** أن القوة العضلية تعرف كأحد الصفات البدنية المحددة لكفاءة الفرد بأنها " قدرة العضلة أو المجموعات العضلية في التغلب على المقاومات الخارجية " وهذه المقاومات تختلف من حيث النوع والمقدار تبعاً لطبيعة ونوع النشاط الذى يزاوله الفرد ، كما أن القوة إحدى الصفات البدنية التي يتمتع بها الفرد والتي يمكن تنميتها لديه

ويضيف **محمد حسن علاوى (١٩٩٠م)**أن القوة العضلية تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية كالسرعة والتحمل والرشاقة وخاصة بالنسبة

لأنواع الأنشطة الرياضية التي يرتبط فيها استخدام القوة العضلية بجانب الصفات البدنية السابقة

ويتفق كل من **كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين (١٩٨٥م) ، محمد حسن علاوى (١٩٩٠م)، إبراهيم أحمد سلامة (٢٠٠٠م) نقلاً عن هوجر Hoeger (١٩٩٧م)** أن القوة العضلية هى إحدى مكونات اللياقة البدنية ، وتوافرها يضمن وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة .

وتعد القوة العضلية هى أهم المكونات الأساسية للياقة البدنية حيث يذكر **بسطويسى أحمد (١٩٩٩م)** أن القوة العضلية أهم صفة بدنية وقدرة فسيولوجية وعنصر حركي بين الصفات البدنية الأخرى ليس فقط في المجال الرياضي بل للحياة عامة .

تعريف القوة العضلية :

يعرف **مسعد على محمود (١٩٩٤م)** القوة العضلية بأنها " قدرة العضلة أو مجموعة العضلات في التغلب على مقاومة خارجية كبيرة لمرة واحدة أو عدد قليل من المرات "

كما يعرفها **محمد صبحي حسانين (١٩٩٩م)** بكونها " قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها " .

ويعرفها **مفتى إبراهيم (١٩٩٨م)** بأنها " المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها " .

ويعرفها **أبو العلا عبد الفتاح(١٩٩٨م) نقلاً عن لامب Lamb (١٩٨٤م)** علىأنها هي " أقصى مقدار للقوة يمكن للعضلة أداؤه فى أقصى انقباض عضلى واحد "

وكذلك عرفها **بسطويسى أحمد (١٩٩٩م) ، نقلاً عن ماتفيف Matweew (١٩٦٤م) وستيللر Stiehler** على أن أنها هى " قدرة العضلة فى التغلب على مقاومات مختلفة "

أنواع القوة العضلية :

يتفق كل من ديك **Dick (١٩٨٠م) ، محمد حسن علاوى(١٩٩٠م)، عصام الدين عبد الخالق (١٩٩٢م) ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد (١٩٩٣م) ، محمد محمود عبد الدايم وآخرون (١٩٩٣م) ، عادل على عبد البصير (١٩٩٣م) ، عبد العزيز النمر ونارياما الخطيب (١٩٩٦م) ، السيد عبد المقصود (١٩٩٧م) ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح(١٩٩٧م) ومسعد على محمود (٢٠٠١م)** على تقسيم القوة العضلية فى المجال الرياضى إلى القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) ، تحمل القوة (التحمل العضلي) .

القوة القصوى :

تعريف القوة القصوى :

اتفق كل من **محمد حسن علاوى (١٩٩٢م) وأبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين (١٩٩٣م) وعصام عبد الخالق (١٩٩٤م)** على تعريف القوة القصوى بأنها " أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي "

كما يعرفها كل من **عبد العزيز النمر ونارياما الخطيب (١٩٩٦م)** بأنها " أقصى قوة تستطيع العضلة أو مجموعة العضلات إنتاجها في إنقباض عضلي إرادي واحد "

كما يعرفها **مسعد على محمود (١٩٩٤م)**بأنها " قدرة العضلة أو مجموعة العضلات في التغلب على مقاومة خارجية كبيرة لمرة واحدة أو عدد قليل من المرات "

أهمية القوة القصوى للمصارعين :

يشير **مسعد على محمود(١٩٩٤م)** إلى أن المصارع يحتاج بشدة إلى القوة العضلية للتغلب على المقاومة الخارجية للمنافس والتي تتمثل في وزن جسمه والقوة التي يبذلها بالإضافة إلى مقاومة الجاذبية الأرضية .

ويشير كل من **السعيد على ندا ومحمد الكيلانى (١٩٩١م)** إلى أن خبراء المصارعة قد اتفقوا على أن مجموع القوى البدنية هو العامل الأكبر فى إنجاح المصارعة ولقد عضد هذا الرأى أحد رواد التربية الرياضية وهو **مكلوى Mccloy** والذي أثبت أن القوة أكثر عناصر اللياقة البدنية أهمية فى

الأداء الحركي والمصارعون العقلاء يعملون على بناء قوتهم إلى درجة تفوق المتطلبات العادية للمباراة حتى يمكن أن يؤدوا الرفع والدفع والمسك بسهولة خلال الصراع

كما يؤكد كل من **عبد العزيز النمر ونارياما الخطيب (١٩٩٦م)** على أن القوة القصوى ضرورية للأنشطة الرياضية التى تتطلب المقدرة على مجابهة مقاومة كبيرة مثل المصارعة والجودو والجمباز .

واتفق كل من **محمد حسن علاوى (١٩٩٢م) وعصام عبد الخالق(١٩٩٤م) ومحمد صبحى حسانين وأحمد كسرى(١٩٩٨م)** على أن القوة القصوى متطلب هام وضروري لكثير من الأنشطة الرياضية خاصة أنشطة القوة وأهمها المصارعة .

ويرى **صلاح محمد عسران (١٩٩٦م)** أن القوة القصوى تمثل عامل هام فى مستوى الأداء المهارى في رياضة المصارعة وأن افتقار المصارع إلى قوة مرتفعة قد يعوق وصوله للمستوى العالي ويحد من كفاءة أدائه للحركات التي تتطلب هذا النوع من القوة .

ويشير **علاء محمد قناوى (١٩٩٦م)** إلى أن القوة القصوى تلعب دوراً هاماً في حركة الرمية الخلفية حيث يتم فيها السيطرة الكاملة على المنافس ورفعه لأعلى وفصله عن الأرض وبالتالي يفقد المنافس اتزانه تماماً .

القوة المميزة بالسرعة

تعريف القوة المميزة بالسرعة :

يعرف **محمد حسن علاوى (١٩٩٢م)**القوة المميزة بالسرعة بأنها " قدرة الجهاز العصبي العضلي فى التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية " .

ويعرفها **عصام عبد الخالق(١٩٩٤م)** بأنها " كفاءة الفرد فى التغلب على مقومات مختلفة بأقل وقت ممكن " .

كما يعرفها **عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (١٩٩٦م)** بأنها " المقدرة على بذل أقصى قوة في أقل زمن ممكن " .

ويعرف **مسعد على محمود (2001م)** أن القدرة العضلية هي " دمج القوة بالسرعة لتحقيق مزيداً من الفاعلية والزيادة في القوة بمفردها والسرعة بمفردها أو في الاثنين معاً سوف يؤدى إلى زيادة القوة العضلية " .

وقد عرفها **بسطويسى أحمد(١٩٩٩م)** بأنها " مقدرة الجهازين العضلي والعصبي فى التغلب على مقاومة أو مقاومات خارجية بأعلى سرعة انقباض عضلي ممكن " ويعرفها **بسطويسى أحمد (١٩٩٩م) نقلاً عن هارا Harra (١٩٧٩م)** أنها " مقدرة العضلة أو مجموعة عضلية للبلوغ بالحركة إلى أعلى تردد فى أقل زمن ممكن " .

ومن التعريفات السابقة نجد أن القوة المميزة السرعة هى عبارة عن مزيج من القوة والسرعة تتطلب توافق عضلي عصبي حتى يستطيع المصارع أداء المهارات بأقصى قوة وفى أقل زمن ممكن .

أهمية القوة المميزة بالسرعة للمصارعين :

يذكر كل من **السعيد على ندا ومحمد الكيلانى (١٩٩١م)** أن القوة البطيئة نادراً ما تكون ذات قيمة للمصارع فالقوة السريعة تخدم المصارع أكثر وتفيده جيداً فالمصارعون العمالقة يمسكون خصومهم ثم يدفعونهم ببطء إلى الوضع الذى يريدونه أما مصارعونا الممتازون فإنهم يتحركون فى سلسلة من الإندفاعات الرشيقة ثم يفجرون قوتهم لإبداعهم الوضع الذى يرغبونه والمصارع الذى يطبق مسكاته باستمرار أو يؤدى مناوراته بهذه الكيفية يملك ميزة جيدة ، ولقد لاحظ كثير من الخبراء مصارعين تتسم حركاتهم بالقوة المتفجرة السريعة ولكن طريقتهم الفنية فى أداء الحركات كانت رديئة يفوزون على خصوم تتصف طريقتهم الفنية فى الأداء بالجودة ولكنهم لا يملكون القوة ذات السرعة المتفجرة

كما يشير **محمد الروبى (١٩٨٩م)** أن القوة المميزة بالسرعة هى المقدرة على إخراج قوة كبيرة بسرعة عالية وهى ضمن القدرات البدنية الضرورية لتطوير لياقة المصارع حيث أن رياضة المصارعة تتميز بالتغيير السريع المفاجئ فى مواقف الصراع من مختلف الأوضاع تبعاً لحركات المنافس الهجومية والدفاعية مما يتطلب قدرات عالية من القوة المميزة

بالسرعة فالمصارع الذى يمتلك مستوى عال من القــوة المميــزة بالســرعة يستطيع تنفيذ الواجبات الهجومية والدفاعية المضادة بسرعة وكفاءة عالية .

ويشير **مسعد على محمود ، محمد رضا الروبى (١٩٩٢م)** أن القــوة المميزة بالسرعة لها أهمية كبيرة فى المصارعة حيث أنها إحــدى القــدرات البدنية اللازمة لتطوير لياقة المصارع وهى من الصــفات الحاســمة فــى رياضة المصارعة وتعزز القدرات التنافسية للمصارع

ويتفق الباحث مع تعريف **محمد نبوى الأشرم (١٩٨٦م)** بأن القوة المميــزة بالسرعة فى المصارعة هى " قدرة المصارع على إنتاج وتوليد القوة بأقصى سرعة ممكنة لمفاجئة المنافس فى المواقف التى تتطلب ذلك .

تحمل القوة

تعريف تحمل القوة :

يعرف **محمد حسن علاوى (١٩٩٢م)** تحمل القوة بأنه " قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراتــه وارتباطه بمستويات من القوة العضلية .

كما يعرفه **عصام عبد الخالق(١٩٩٤م)** بأنه " كفاءة الفرد على العمل لفترة طويلة تحت ظروف مقاومات ذات تأثير فعال " .

ويعرفه كل من **عبد العزيــز النمــر وناريمان الخطيــب(١٩٩٦م)** بأنه " مقدرة العضلة أو مجموعة العضلات على بذل جهــد متعاقب بحمــل أقــل مــن الأقصى لأطول فترة ممكنة " .

وقد عرفه **مسعد على محمود(١٩٩٧م)** بأنه " قدرة العضلة أو مجموعة العضلات على تكرار الإنقباضات العضلية وهى تعمل ضد مقاومة متوسطة " .

كما عرفه **مفتى إبراهيم(١٩٩٨م)** بأنها " المقدرة على الاستمرار فى إخراج القوة أمام مقاومات لفترة طويلة " .

وقد عرفه كل من **محمد صبحى حسانين وأحمد كسرى (١٩٩٨م)** بأنه " استمرار أداء الجهد المبذول ضد مقاومات متوسطة الشدة بحيث يقع العبء الأكبر للعمل على الجهاز العضلي " .

ويعرف **بسطويسى أحمد (١٩٩٩م)** تحمل القوة بأنه " مقدرة الفرد فى بذل جهد بدني مستمر مع وجود مقاومات على المجموعات العضلية المعنية لأطول فترة ممكنة " .

<u>أهمية تحمل القوة للمصارعين :</u>

يشير **مسعد على محمود(١٩٨٨م)**أن تحمل القوة من القدرات البدنية ذات الأهمية الكبيرة في رياضة المصارعة نظراً لطول زمن المباراة ويحتاج المصارع إلى التحمل العضلى بنوعيه (الثابت والحركي) .

كما يشير كل من **السعيد على ندا ومحمد الكيلانى (١٩٩١ م)** أنه لكى تمد العضلات ذات النشاط الزائد النمو المطرد بالدم الكافي تتفتح شعيرات دموية جديدة فى تلك العضلات ويعمل هذا التعديل على زيادة الدورة الدموية بدرجة كبيرة فى العضلات بالقدر الذى يسمح بالحركة لفترة طويلة

لألياف العضلة كما أن تنمية تحمل القوة يؤدى إلى زيـــادة حجم القلب وقلـــة عدد نبضاته في الدقيقة وقلب المصارع أثناء الراحة يؤدى الدفع ببطء حيـــث تتراوح ضرباته في المتوسط ٦٤ ضربة في الدقيقة ، كذلك تزيد تنمية تحمل القوة من السعة الحيوية للمصارع .

يشير **السيد عبد المقصود (١٩٩٧م)** أنه يحتاج الأمر إلى تحمل القوة فى الأنشطة التى تتطلب منافساتها تكرار استخدام القوة وأن الأداءات الحركية لبعض الأنشطة تهدف لرفع ثقل كبير أو إلى التغلب على مقاومات كبيرة لعدة مرات مثل ما هو عليه الحال فى المصارعة ، لذا يحتاج المصارع إلى تحمل القوة القصوى .

ثانيا : أهمية المرونة للمصارعين :

تعد صفات القوة والمرونة والتحمل الدوري التنفسي من اهم الصفات البدنية الاساسية التي يعتمد عليها الأداء البدني في العديد من الأنشطة الرياضية وكلما أزداد النشاط الرياضي تعقيداً في الأداء أستلزم ذلك تنمية لعدد من الصفات البدنية وفقاً للمتطلبات العامة والخاصة للنشاط الرياضي الممارس .

والتمرينات المنتظمة خاصة تلك المصممة لتنمية المرونة والقوة والتحمل يمكنها المساعدة في التخلص من كثير من مشاكل الجهاز العضلي الهيكلي وألام الرقبة والظهر والرجلين والقدمين ، كما يمكنها تحسين شكل القوام .

وقد شهدت السنوات الاخيرة تطورا كبيرا في مجال تدريب المرونة ، وأصبح من الشائع استخدام مصطلحات المرونة Flexibility والاطالة Stretching ومدى الحركة Range of motion والمقدرة الحركية للمفصل Joint mobility وكلها مصطلحات تستخدم لوصف نوع التمرين الذي يتطلب تحريك المفاصل والعضلات في مدى واسع

ويمكن تعريف المرونة بأنها المقدرة على تحريك العضلات والمفاصل خلال مداها الكامل للحركة وهي بذلك تتضمن مركبين هما المقدرة الحركية للمفصل والمقدرة على الاطالة.

والمرونة لا تتحسن إلا من خلال تمرينات الاطالة الصحيحة فلا توجد وسيلة أخرى أكثر أهمية من الاطالة لتحسين المرونة ، والاطالة بمعناها البسيط تعني زيادة طول العضلة بعيدا عن مركزها بقدر متساو من الطرفين. واستخدام تمرينات الاطالة لتنمية وتحسين المرونة مبني على حقيقة أن الاطالة تقلل من حدوث الشد في العضلات وتقلل من اصابة المفاصل .

مفهوم المرونة :

اتفقت معظم تعريفات المرونة على أنها القدرة على الحركة فى مدى حركى واسع ، أى أنها المدى الحركي الذى يسمح به مفاصل الجسم ، وهذا المدى يمكن قياسه وقياس مدى التقييم فيه بكل من الوحدات الخطية (السنتيمتر – البوصة – القدم .... إلخ) أو الوحدات الدورانية أو الزاوية (الدرجة النصف قطرية – الدرجة بالتقدير السينى) فلكل مفصل من مفاصل الجسم المدى الحركى المميز له ولا يمكن الحكم على مستوى المرونة العامة لمفاصل أى فرد من خلال قياس المدى الحركى لواحد أو أكثر من مفاصله ، فليس بالضرورة أن تتوفر صفة المرونة فى جميع مفاصل الجسم وبنفس النسب ونفس المعيار.

ويشير *الدكتور على السعيد ريحان (٢٠٠٦م)* إلى أن تمرينات الأطالة التي تستهدف إطالة العضلات والأربطة والأوتار وزيادة المدى الحركي في المفاصل من أهم الوسائل لتنمية المرونة كما أنة من الممكن تنمية هذا العنصر بإستخدام بعض الأدوات كالمقابض الحديدية أو الساندو

أو بأداء التمرينات على بعض الأدوات كعقل الحائط أو بمساعدة الزميل (تمرينات الأطالة السلبية) كما يمكن أداء تمرينات الأطالة بأستخدام التمرينات الفردية الحرة بدون مساعدة وبدون أدوات .

ويمكن أن تقسم المرونة كصفة بدنية إلى نوعين رئيسيين هما المرونة الاستاتيكية أو الثابتة والمرونة الديناميكية بمعنى مرونة المفصل أثناء استخدامه فى الحركة ، ويرتبط النوع الثانى بقدرة الفرد على استغلال أوسع مدى حركى ممكن فى المفصل أو المفاصل المعنية بالأداء المعين ، وبنفس الإيقاع المطلوب فى هذا الأداء .

وليس بالضرورة أن يكون هناك ارتباط مباشر بين كلا نوعى المرونة ، فقد يكون المدى الحركى للمفصل واسعاً عند إخضاعه لتمرينات المرونة الثابتة ولكن ذلك لا يعنى إمكانية تحقيق نفس المدى فى تمرينات المرونة الديناميكية أو المتحركة .

ويعتبر الفرق بين ما يتمتع به الفرد من مرونة ثابتة ومرونة متحركة فى مفصل ما هو الأساس فى تشكيل أحمال التدريب فى برامج المرونة ، كما أنه يعد المساحة المظلمة (فائض المرونة) بين مدى الحركة فى كلا الحالتين وقد أطلق عليها هذا المسمى باعتبار أن معظم أسباب إصابات الشد أو التمزق لها ارتباط مباشر بالفرق بين المدى الحركى فى كلا الحالتين .

التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية

Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)

إن أكثر أشكال الاطالة فاعلية واستخداماً هي تلك الاطالة التى تستخدم قواعد و أسس التسهيل العصبي العضلى للمستقبلات الحسية PNF والتي قد تعمل بقدر الإمكان على زيادة التحسن فى المرونة والاطالة ، وتعمل تقنيات الـ PNF عن طريق تحسين الاسترخاء العضلى كما أنها تسمح أو تعطى حركة كبيرة وذلك من خلال تمارين الاطالة أو تدريبات الأطالة، ويمكن أن يقوم كلاً من المدرب واللاعب الرياضى باستخدام تقنيات الـ PNF بشكل فعال ومؤثر .

وتشمل تقنيات أو طرق وأساليب الـ التسهيل العصبي العضلى للمستقبلات الحسية PNF على الزميل والذى يقوم بعمل اطالة عن طريق بعض مجموعات الانقباض والاسترخاء المتعاقبة لكلاً من العضلات العاملة الاساسية والمقابلة أو المضادة.

والتسهيل العصبي العضلى للمستقبلات الحسية PNF " هو نوع من أنواع تدريبات المرونة والتى تمزج كلاً من الانقباض والاسترخاء العضلى مع الاطالة القصرية أو الاطالة بمساعدة الزميل فى الملعب ولقد تم اعطاء أهمية كبيرة لتلك التقنية فى الأونة الأخيرة ، وذلك منذ أن تم النظر إليها على أنها تعمل على تحسين المعدل الحركى فى المفاصل الهيكلية بمعدل اطالة أكبر من ذلك فى حال الاطالة التقليدية .

واطالات الـ PNF تعرف أيضا على انها الاطالات الايزومترية أو متساوية القياس وهي مجموعة من الاطالة القصرية والايزومترية والتي يحدث بها تمدد سلبي للعضلة وكذلك حدوث انقباض عضلي وبشكل متناوب أو متعاقب وهذا الاسلوب يهدف إلى تقوية عمل المستقبل الحسي واثارتة في العضلات وذلك للعمل على تطويل ومد العضلات بشكل أفضل ، ويَعروف ايضا الـ PNF بالاطالة الثابتة وهو عبارة عن خليط أو مزيج من الاطالة القصرية والثابتة الذي فيه تتناوب العضلة ما بين الاطالة القصرية والأنقباض و تستهدف هذه الطريقة أستثارة عصب المستقبلات في العضلات لتمديد طول العضلة .

ويمكن لتقنيات أو طريقة الـ PNF أن تكون إما قصرية أو أن تكون إيجابية نشطة تحدث بانقباض عضلى إرادى للعضلات المقابلة وبينما نجد أن هناك العديد من اطالات الـ PNF المتنوعة وجميعهم يشتركوا فى شيئ واحد ، وهو أن جميعهم يعمل على تسهيل المنع العصبي العضلى لذا يعتقد بأن ذلك هو السبب وراء فاعلية تمرينات اطالةالـ PNF على الأطالة العضلية التقليديةٍ

ويمثل الاعتماد على عمل المستقبلات الحسية أهمية كبيرة في زيادة المدى الحركي للمفصل كما أنها ترفع من مستوى توافق العمل العضلي للمجموعات العضلية العاملة عليه، وعلى ذلك فإن زيادة المدى الحركي باستخدام التدريبات التي تعتمد أساساً على عمل المستقبلات

الحسية تعمل على الاستفادة من القدرات البدنية المختلفة في تطوير السرعة والقوة والتوافق التي يتطلبها الأداء البدني.

والتدريبات التي تعتمد على عمل المستقبلات الحسية تعتمد على عدة طرق متنوعة في أساليبها وإجراءاتها ، وقد تتشابه هذه الطرق إلى حد كبير في نوعية التدريبات المستخدمة ، إلا أن أوجه الاختلاف تتمثل في إجراءات تنفيذ هذه الطرق من خلال توظيف هذه المستقبلات خلال العمل العضلي ، وعلى أية حال فإن الأساس لهذه النوعية من التدريبات هو شكل الانقباض العضلي المستخدم في أداء التدريبات الذي يعتمد على تناوب العمل بين الانقباض الثابت والمتحرك في كل من العضلات المحركة الأساسية والعضلات المضادة العاملة على المفصل المعنى.

فسيولوجية المستقبلات الحسية المنعكسة :

المستقبل الحسى هو تركيب خاص يقوم بتحويل طاقة المثير الخارجى إلى طاقة خاصة على شكل إشارة عصبية لنقل المعلومات إلى المراكز العصبية وتنقسم المستقبلات الحسية إلى ثلاثة أنواع هى :

- المستقبلات الحسية الخارجية : تستقبل المثيرات من البيئة الخارجية .
- المستقبلات الحسية الداخلية : تستقبل المثيرات من أعضاء الجسم الداخلية .
- المستقبلات الحسية الحركية : تستقبل المثيرات من الجهاز العصبي المركزي .

ولكل مستقبل نوعية خاصة من المثيرات التى يستقبلها كما أن لكل مستقبل حد أدنى " عتبة فارقة للاستثارة " كما يمكن أن تتغير العتبة الفارقة إما بالارتفاع أو بالانخفاض ويعبر عن قوة الاستثارة بطريقتين أحدهما بتغيير معدل الإشارات العصبية "سرعة الإشارات العصبية" التى تسرى فى الألياف العصبية من المستقبل الحسى إلى المراكز العصبية ، والطريقة الأخرى بتغيير عدد الإشارات العصبية إما بزيادتها أو بنقصها وبذلك فكلما زادت شدة المثير زادت سرعة الإشارات العصبية وكذلك عددها .

عمل المستقبلات الحسية المنعكسة في الإطالة (PNF)

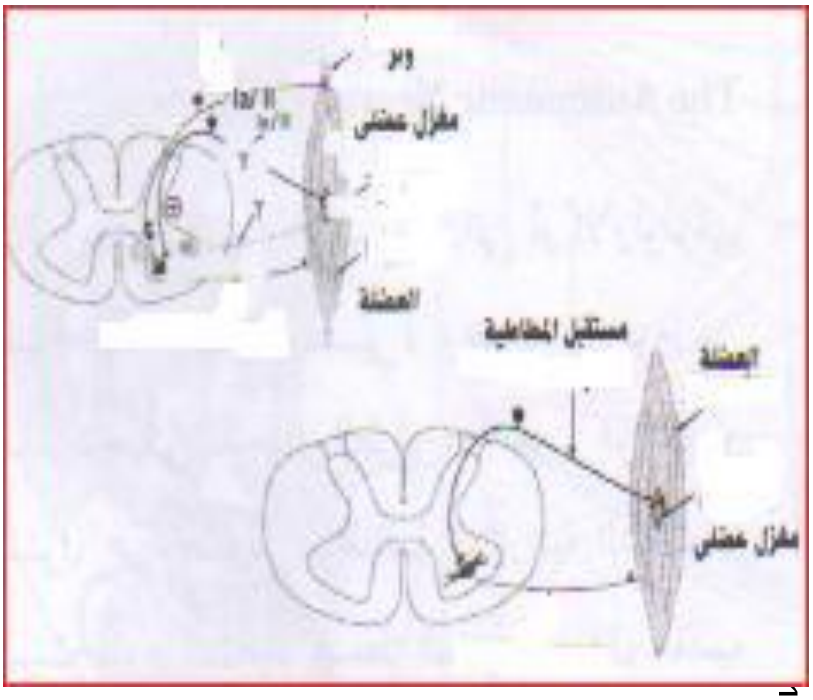
تتمثل أهمية الاستعانة بنظام عمل المستقبلات الحسية في استغلال الأفعال العصبية المنعكسة الناتجة عن الإطالة. فهذه الأفعال تتم عن طريق كل من المغازل العضلية التي تستجيب إلى التغير في طول العضلة. ومعدل هذا التغير ، بالإضافة إلى أعضاء وتر جولجي والتي تساهم في زيادة توتر العضلة. وتلعب هذه المستقبلات دوراً كبيراً في استرخاء العضلة تحت ظروف معينة.

فعندما يتبع الانقباض الأيزومترى لأي عضلة عملية إطالة خفيفة فإن ذلك يؤدى إلى فعالية عمليات الكبح داخل العضلات ، وذلك من خلال العمل على نيوترونات العضلة المسماة ألفا والمسئولة عن استرخاء العضلة ، وبمعنى آخر يمكن القول أن عملية إطالة العضلة تساعد إلى

حد كبير في تنبيه العضلة للاسترخاء ويفترض أن أعضاء وتر جــولجي هي المسئولة عن ذلك(٢٩-١٨٠).

و(PNF) هي طريقة أو أسلوب لتنفيذ أو لأداء تمرينات الإطالــة العضلية يجمع ما بين الإطالة الإيجابية (المتحركــة) والإطالــة الثابتــة وليست نوعية تمرينات بعينها أو نوعاً من الإطالة وهي تعمل على زيادة المرونة لأقصى مدى وتحسين الأداء.

وطريقة عمل المستقبلات الحسية بالعضلات (Porprioceptors) تحتوى العضلات على مستقبلات حسية تعرف بمســتقبلات الإحســاس العميق وهى المسئولة عن الإحساس بوضع الجسم وحركاته وهى التــي توصل الإشارات الخاصة بعمل العضلات للجهاز العصــبي المركــزي شكل (٢)،وعندما تصل العضلة إلى أقصى حد من الإطالة فأن مستقبلات الإحساس العميق (المستقبلات الحسية بالعضلات) ترسل إشارات للجهاز العصبي المركزي الذي يقوم بدورة برد الفعل لهذه الإشارات المتمثل في انقباض هذه العضلة ، بعدها بثواني ترسل إشارات حسية أخرى عميقــة تقوم برد فعل منعكس لاسترخاء هذه العضلات.وهذه هي طريقة الجســم الطبيعية لمنع الحمل أو المجهود الزائد وعدم تهتك الألياف العضلية.



شكل (٢) يوضح عمل المستقبلات الحية المنعكسة في الأطالة

أساليب إطالة التسهيل العصبي العضلي للمستقبلات الحسية الرئيسية:

Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF):

عند وصف وتوضيح اطالةالـ PNF فـإن العضـلة المقاومـة للعضلات الآخرى تشير إلى العضلة التى حدث لها مط أو اطالـة فـى حين أن العضلة التى يتحكم بها انقباض عضلة أخرى تشير إلى العضلة المقابلة أو المضادة للعضلة Antagonist المقاومة للعضلات الآخرى.

على سبيل المثال خلال ثنى الكوع فإن ممرات أو باسطات الكوع سوف يحدث لها اطالة وتكون هى أو تعتبر هـــى المجموعـــة العضـــلية المقاومة للعضلات الأخرى ، أما ممرات أو انحناءات الكوع والتى ينتج عنها الحركة تعتبر هى مجموعة العضلات التى يـــتحكم بهـــا انقبـــاض عضلات أخرى .

خلال عمل اطالةالـــ PNF ، نجد أن هناك ثلاث حركات عضلية يمكن استخدامها لزيادة الاطالة القصرية أو زيادة المعدل الحركى ويـــتم استخدام كلاً من الحركات العضلية الأيزومتريـــة والحركـــات العضـــلية الايزوتونية وذلك فى العضلة المقاومة للعضلات الأخـــرى ويـــتم هـــذا الاستخدام بشكل سابق للاطالة القصرية للعضلات التى يتحكم بها انقباض عضلات أخرى وذلك من أجل إحداث أو عمل ما يعرف بالاشعاعية الـــ autogeuic .

هذا وسوف يطلق على الحركة العضلية الأيزومترية " hold " " قبض – مسك " فى حين أنه سوف يطلق على الحركة العضلية المتحـــدة المركز " انقباض ". والأنقباض العضلي المركزي للعضلة التى يتحكم بها انقباض عضلات أخرى يتم استخدامها خلال الاطالة القصرية للعضـــلة المقاومة للعضلات الأخرى وذلك لإحداث المنع المتبادل ، أما الحركـــة والأنقباض العضلي المركزي وذلك فى العضلات التى يتحكم بها انقباض عضلات أخرى فإنها تسمى بـــ " الانقباض " وكل تقنية أو أسلوب يشمل أيضاً على امتدادات قصرية ساكنة أو ثابتة يطلق عليها " الاسترخاء " .

وهناك ثلاث أنواع رئيسية من أساليب اطالةالـ PNF هي كالاتي :

التثبيت – الاسترخاء Hold Relax

التثبيت الاسترخاء مع انقباض العضلات المحركة

Hold Relax with Agonist Contraction

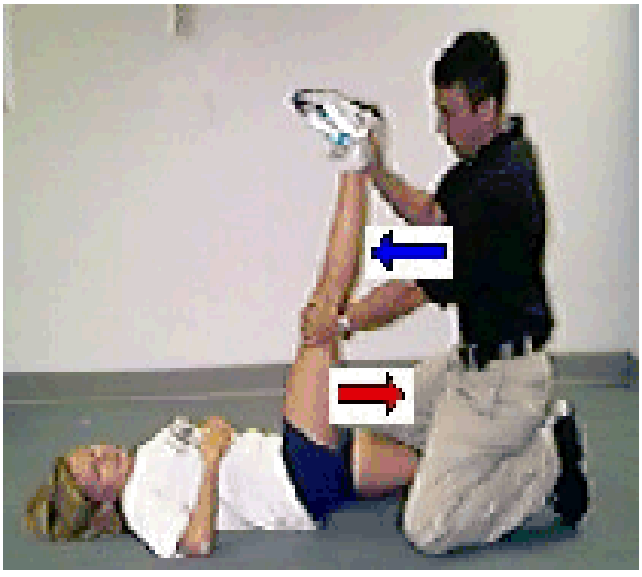
الانقباض – الاسترخاء Contract –Relax.

التثبيت – الاسترخاء Hold Relax

يبدأ هذا الأسلوب بإطالة قصرية يستمر حتى بداية الشعور أو الاحساس بالشد أو الالم وذلك لمدة عشر ثوانى كما هو موضح بالشكل رقم (٣) ، (٤) ويلى العشر ثوانى تعلم اللاعب الرياضى محاولة مد عضلة الفخذ .

ويقوم المدرب بمقاومة الحركة وبذلك تحدث حركة عضلية ايسومتريه والتى تستمر لمدة ست ثوانى ، كما هو موضح بالشكل رقم (٤) ، ثم بعد ذلك يُطلب من اللاعب الرياضى أن يسترخى ويتم عمل اطالة سلبى ويستمر لمدة ٣٠ ثانية كما فى الشكل رقم (٥) ، ولابد أن يحقق معدل الاطالة النهائى أكبر معدل حركى ممكن وذلك بسبب أو نتيجة للمنع autogeuic

شكل (٣) يوضح المرحلة الأولى لطريقة التثبيت الأسترخاء



شكل (٤) يوضح المرحلة الثانية لطريقة التثبيت الأسترخاء

شكل (٥) **يوضح المرحلة الثالثة لطريقة التثبيت الأسترخاء**

Hold – Relax with agonist contraction

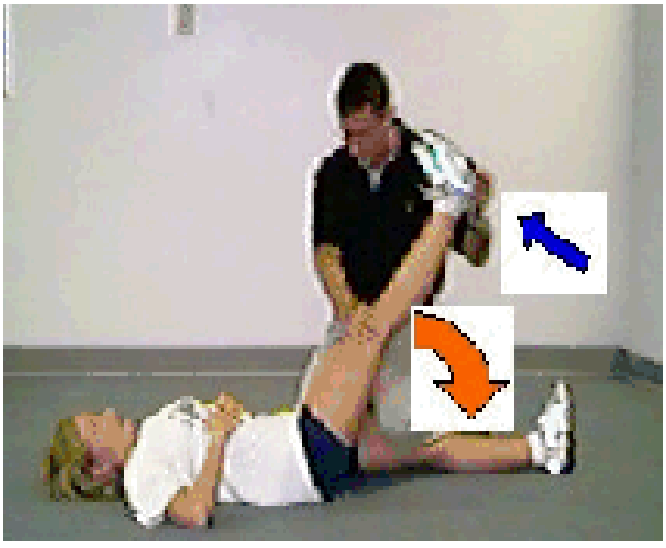
خلال كلاً من المرحلتين أو الفترتين الأولتين ، فإن هذا الأسلوب من طرق الـ PNF تكون مماثلة أو مطابقة للتثبيت – الاسترخاء hold relax مع أنها تختلف وتتباين عندما يطلب من اللاعب الرياضى عمل أو تقديم انقباض عضلي للعضلات المحركة للمفصل وذلك بالإضافة إلى الثلاثين ثانية الأخيرة من الاطالة القصرية كما هو موضح فى الشكل رقم (٦) . ويجب أن تكون الاطالة النهائية أكبر وذلك بسبب كلاً من الكبح autogeuic والمنع المتبادل Reciprocal Inhibition وكذلك الاشعاعية.

شكل (٦) يوضح طريقة التثبيت الأسترخاء مع أنقباض العضلات المحركة

الانقباض – الاسترخاء contract – relax

يبدأ هذا الأسلوب بعمل اطالة قصرية والذى يحدث عند بداية الإحساس بالشد أو الالم وذلك لمدة ٦ ثوان كما هو فى شكل رقم ٧ ، ثم يقوم اللاعب الرياضى بعد ذلك بعمل مد أو اطالة لعضلة الفخذ وذلك ضد مقاومة يد المدرب الرياضى والذى يسمح بحدوث حركة عضلية مركزية وذلك خلال المدى الحركى للمفصل كما فى الشكل رقم ٨ ، وفى المرحلة التالية ، يسترخى اللاعب الرياضى ثم يقوم المدرب بعمل اطالة قصرية لعضلة الفخذ والتى تستمر بواسطة المدرب لمدة ٣٠ ثانية ويجب أن يزيد معدل الحركة نتيجة للمنع الـ autogeuic

شكل (٧) يوضح المرحلة الأولى طريقة الأنقباض الأسترخاء



شكل (٨) يوضح المرحلة الثانية طريقة الأنقباض الأسترخاء

شكل (٩) يوضح المرحلة الثالثة طريقة الأنقباض الأسترخاء

الأساس العلمى والفسيولوجي لإطالة التسهيل العصبي العضلي للمستقبلات الحسية الـ PNF :

تعتبر تقنيات أو أساليب اطالةالـ PNF أكثر فاعلية وتأثيراً من الاطالةالقصرية البسيطة ، وهذا التوفيق أو النجاح يمكن شرحه وتوضيحه عن طريق تأثير اطالةالـ PNF على المستقبلات الحسية داخل العضلة وتوتر العصب أوعضو وتر جولوجي والذى يتأثر بزيادة المتانة أو الشدة داخل العضلة .

وفي الآونة الأخيرة بدأ العاملون في مجال التدريب الرياضي إلى استخدام عمل المستقبلات الحسية والاعتماد على التركيب العصبي لها في تنمية عناصر اللياقة البدنية.وتعتمد هذه النوعية من التدريبات على مبدأ فسيولوجي أساسي يرتبط بالتسهيلات العصبية العضلية (P.N.F) التي توفرها المستقبلات الحسية المنعكسة من الجهاز الهيكلي.

وتتمثل أهمية الاستعانة بنظام عمل المستقبلات الحسية أيضاً في الاستفادة من الافعال المنعكسة الناتجة عن الإطالة ، وحدوث الأفعال المنعكسة الذي يتم عن طريق كل من المغازل العضلية التي تستجيب إلى التغير الذي يحدث في طول العضلة ومعدل هذا التغير.هذا وبالإضافة إلى أعضاء جولجي الوترية (GTO) التي تساهم في زيادة توتر العضلة وتلعب هذه المستقبلات دوراً هاماً في استرخاء العضلة تحت ظروف معينة. وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن أعضاء جولجي الوترية ذات حساسية عالية في كل من الاسترخاء والانقباض فعندما تنقبض العضلات المضادة انقباضاً ثابتاً يؤدى إلى استرخاء العضلات المراد إطالتها ، هذا يعنى أن الانقباض الأيزومترى كان سبباً في هذا الاسترخاء ، وأيضاً من التفسيرات الأخرى لهذه الظاهرة أن الانقباض الأيزومترى وما يصاحبه من زيادة في استجابة مغزل العضلة للاستطالة يعمل على تقليل معدل توارد الومضات العصبية لهذه المستقبلات وبالتالي يزيد المدى الحركي للمفصل

هذا بالإضافة إلى أن عمل العضلات المحركة في الانقباض الثابت يعمل على منع أو كبح العضلات المضادة (المعنية بالإطالة) وبالتالي إلى انخفاض توترها ، أي أن الومضات العصبية الواردة للعضلات المحركة يصحبها زيادة توتر هذه العضلات وفي نفس الوقت خفض التوتر في العضلات المضادة.

وعند حدوث تحريك أو تنبيه عضو وتر جولجي Golgi ، فإنه يتسبب فى حدوث استرخاء عضلى ، وإذا حدث هذا الاسترخاء فى ذات العضلة فانة يطلق على النتيجة فى هذه الحالة بالامتناع الـ autogenic وربما يستفيد المدرب من ذلك الحادث الطبيعى وذلك عن طريق جعل اللاعب الرياضى يقوم بعمل انقباض للعضلة مباشرة قبل الاطالةالسلبى لنفس العضلة وهكذا أو بذلك يحدث ما يسمى بالمنع autogenic .

وفى هذا المثال أو النموذج فإن الشدة أو الأطالة الناتج خلال الانقباض ينبه عصب عضو وتر جولجي Golgi محدثاً استرخاء منعكس لنفس العضلة خلال الاطالة القصرية التالية .

أما إذا حدث الاسترخاء فى العضلة المقابلة أو المضادة للعضلة التى تم بها اختبار زيادة الشد أو الأطالة، فإن النتيجة هنا تسمى المنع أو الامتناع المتبادل أو المشترك ، وخلال الاطالةالسلبى نجد أن المنع أو الامتناع المتبادل أو المشترك يمكن أن ينتفع منه عن طريق عمل انقباض للعضلة فى وقت واحد للعضلة المقابلة التى تم عمل اطالة لها و الأطالةأو الشد فى العضلة المنقبضة يُحرك عصب عضو وتر جولجي Golgi ويسبب استرخاء منعكس فى العضلة المقابلة أو المضادة .

ومن ضمن الاسس ايضا والقواعد لاطالة الـ PNF هي أنة بعد حدوث أقصى انقباض للعضلة يلي بعد ذلك حدوث استرخاء تام للعضلة وبذلك يسمح للاعب بعمل امتداد سلبي أواطالة قصرية للعضلة إلى ما بعد الحدود السابقة.

ومن خلاصة القول : فإنه عندما تنقبض العضلة فإن المنع المتبادل يعطى حالة من الاسترخاء فى العضلات المقابلة أو المضادة والتى تسمح بعمل حركة حول ذلك المفصل وبذلك فإنها تعطى تحسيناً فى الاطالة والذى بدوره يعطى أو يعمل على تحسين طول واطالةالعضلة المستهدفة.

الأساس الفسيولوجي لعمل المستقبلات الحسية:

يعتمد العمل العضلي على عدد من الميكانيزمات العصبية ومنها المستقبلات الحسية ولهذه المستقبلات خصائص مميزة يمكن تلخيص أهمها في التالي:

- التسهيل
Facilitation
- المقاومة
Resistance
- الإشعاعية
Irradiation
- الحس المتتالي
Successive Induction
- الانعكاسات العصبية
Reflexes
- المنع
Inhibition

وتعمل المستقبلات الحسية على زيادة قابلية النيــرونات (النهايات العصبية) للاستثارة وذلك من خلال تقليل حد الاستثارة للنــيرونات بحيث تصبح استجابته أسرع لأي مثير مهما كانت شدته في أنها تعمل على تجنيد وحدات حركية أكثر.

ومن ناحية أخرى فإن عمليات الكف أو الكبح تعمل على تقليل قابلية النيرونات للاستثارة وذلك من خلال رفع حد الاستثارة وعلى الرغم من أن كلا الوظيفتين السابقتين هي وظائف متضادة إلا أنة لا يمكن الفصل بينهما في عمل المستقبلات الحسية فالأسلوب الذي يستخدم في زيادة الإثارة في العضلات المحركة الأساسية يجب أن يعمل على زيادة الكبح للعضلات المضادة.

وترتبط كل من الإثارة والكبح بمقاومة العضلة، والتي يقصد بها فترة الانقباض العضلي، حيث تعرف أقصى مقاومة بأنها أكبر قيمة للمقاومة التي يمكن أن تؤدي إلى انقباض عضلي بالتطويل يسمح بأقصى مدى حركي للمفصل، وترتبط هذه المقاومة بالسيطرة على إشعاعية الاستثارة ودوام تأثيرها بحيث يمكن السيطرة على نوع الحركة المؤداة، وهذه الإشعاعية يمكن تعريفا بأنها عملية توزيع الاستثارة العصبية في الجهاز العصبي المركزي والتي تسبب الانقباض التعاوني للعضلات.

وتتمثل أهمية الاستعانة بنظام عمل المستقبلات الحسية أيضا في استغلال الأفعال العصبية المنعكسة الناتجة عن الإطالة فهذه الأفعال تتم عن طريق كل من المغازل العضلية التي تستجيب إلى التغير طول

العضلة، ومعدل هذا التغيير، بالإضافة إلى أعضاء وتر جولوجي والتي تساهم في زيادة توتر العضلة وتلعب هذه المستقبلات دورا كبيرا في استرخاء العضلة تحت ظروف معينة. فعندما يتبع الانقباض الأيزومتري لأي عضلة عملية اطاله خفيفة فإن ذلك يؤدي إلى فاعلية عمليات الكبح داخل العضلة، وذلك من خلال العمل على نيرونات العضلة المسؤلة عن استرخاء العضلة، وبمعنى أخر يمكن القول أن عملية إطالة العضلة تساعد إلى حد كبير في تنبيه العضلة للاسترخاء ويفترض أن أعضاء وتر جولجي Golgi هي المسئولة عن ذلك هذا و أنه عند عمل العضلات المحركة في الانقباض الثابت تعمل المستقبلات على كبح أو كف العضـــلات المضادة (المعنية بالإطالة) وبالتالي تخفيض توترها، أي أن الومضـــات العصبية الواردة للعضـــلات المحركة يصحبها زيادة توتر هذه العضـــلات وفي نفـــس الوقت كبح التوتر للعضـــلات المضادة

ويمثل الاعتماد على عمل المستقبلات الحسية المنعكسة أهمية كبيرة في تدريبات المرونة والإطالة فبالإضافة إلى ما تحققة من درجات ثبات عالية في المفاصل، فهي ترفع من توافق العمل للمجموعات العضلية العاملة عليه. هذا بالإضافة إلى أن كفاءة هذه المستقبلات تساعد على تسهيل حركة المفصل في أقصى مدى له خاصة خلال التدريبات التي تعتمد على الإطالة القصرية ، كما أن الانقباض العضلي للعضلات المحركة يساعد على تقليل فعل الإطالة على هذه المستقبلات.

أعضاء الإحساس الحركي العامة General Proprioceptors

ويتم استثارة هذه الأعضاء عن طريق حركة الجسم نفسه وهذه الأعضاء تجعلنا نشعر بالحركة أو بأوضاع الجسم ككل وكذلك علاقة كل عضو من أعضاء الجسم بالأعضاء الأخرى وهذه الأعضاء الحسية لها أهميتها كممرات حسية للأفعال الانعكاسية للاحتفاظ بالقوام والنغمة العضلية وتوجد هذه الأعضاء في العضلات الهيكلية والأوتار والمفاصل.

– أعضاء الإحساس في العضلات الهيكلية وتسمى المغازل العضلية Muscle Spindles وهى تنبه عندما تطول العضلة أو تقصر.

– أعضاء الإحساس في الأوتار وتسمى أعضاء جولجي الوترية Golgi Tendon Organs وتنبه عن طريق التوتر الذي يحدث عندما تنقبض العضلة أو تشد فينتقل ذلك إلى الأوتار.

– أعضاء الإحساس في المفاصل وتسمى كبسولات باسينيان Pacinian Corpuscles وتوجد في الأنسجة الضامة العميقة حول المفصل وتنبه بواسطة الضغط أو الاهتزاز الذي يتم حوله المفصل أثناء حركته

أعضاء جولجي الوترية Golgi Tendon Organs (GTO)

أعضاء جولجي الوترية هي أحد مراكز مستقبلات الإحساس بالعضلة وتوجد في الأوتار العضلية وهى أيضاً حساسة لأي شد أو استطالة تقع على العضلة كما أنها تستجيب للتوتر الزائد الحادث في العضلة نتيجة انقباض قوى مع الاستطالة وهى المسئولة أيضاً عن إرسال المعلومات الخاصة بمقدار قوة الانقباض العضلي إلى الجهاز

العصبي عن طريق النخاع الشوكي فإذا كان الانقباض قوياً جداً بحيث يمثل خطورة على العضلة فإن هذه المستقبلات الحسية تقوم بإرسال إشارات إلى الجهاز العصبي تفيد بأن العضلة في حالة تحتاج إلى المساعدة لحمايتها فيرسل الجهاز العصبي بدوره إشارات عصبية في صورة أوامر للعضلة فتسترخي

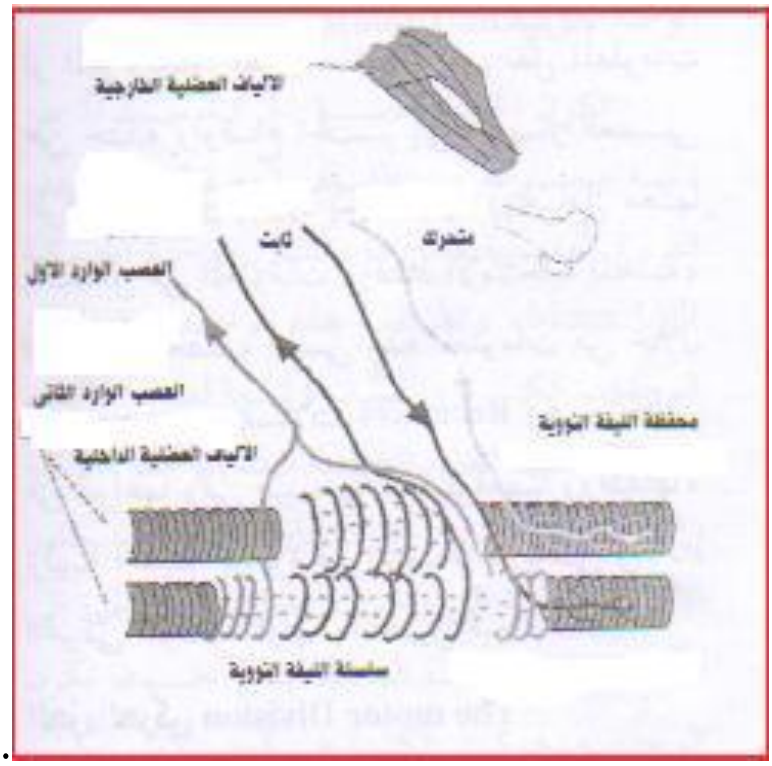
المغزل العضلي

المغزل العضلي هو أحد مراكز مستقبلات الإحساس بالعضلة ويوجد فيما بين الألياف العضلية وتكون المغازل العضلية متوازية مع الألياف العضلية ويحتوى على كم كبير من الألياف القصيرة التي لا يتعدى طولها سنتيمتراً واحداً وتنقسم هذه الألياف إلى نوعين أو جزئين.

الجزء الأول منها يسمى بالجزء المركزي وهذا الجزء ليس لديه القدرة على الانقباض لأنه لا يحتوى على فتائل الأكتين والمايوسين والجزء الآخر يتصل بالعضلات الهيكلية وهذا الجزء يكون له القدرة على الانقباض لاحتوائه على فتائل الأكتين والمايوسين شكل (١٠).

وتعتبر هذه المستقبلات مسئولة عن كشف الاستطالة السريعة للألياف العضلية والاستجابة لمعدل التغير في طول الألياف العضلية فعندما يحاول الإنسان رفع ثقل من الأرض فإن العضلة تستطيل في البداية وبناءً على درجة الشد الواقع عليها تقوم المغازل العضلية بإرسال معلومات عن هذا الانقباض إلى الجهاز العصبي وبناء على ذلك يقوم الجهاز العصبي بتجنيد عدداً مناسباً للوحدات الحركية للاشتراك في

الانقباض بناءً على درجة الشد أو الجهد الواقع على العضلة عند بداية رفع هذا الثقل ، ويعتبر المغزل العضلي وأعضاء جولجي الوترية من الأعضاء الحسية التي تساهم في حماية العضلات من الإصابة وكذلك الإسهام في تسهيل وفاعلية الأداء في حركات الجسم البشرى(٢٥-١٠١).



شكل(١٠) يوضح المغزل العضلي

الجهاز العصبى المركزى

يتكون الجهاز العصبى المركزى من المـــخ والنخـــاع الشـــوكى ويحميها من الخارج الجمجمة والعمود الفقرى ويعتبر الجهاز العصـــبى المركزى مركزاً لإصدار الأوامر فى الجسم

المـــخ The Brain

وهو يعتبر الجزء الرئيسى فى الجهاز العصبى المركزى ونشـــاط المخ يتحكم فى أنشطة الجسم فهو يستقبل الإشارات العصـــبية الحســـية ويستجيب لها بإرسال إشارات عصبية تؤدى إلى إحداث تغيرات فى بنية الجسم الداخلية والخارجية .

النخاع الشوكى The Spinal Cord

يوجد النخاع الشوكى فى داخل القناة الشوكية ويتصل بالمخ عـــن طريق النخاع المستطيل ويمتد داخل العمود الفقرى حتى المنطقة القطنية ويلاحظ أن المقطع العرضى للنخاع الشوكى يحتوى على مادتين أحدهما رمادية الون والأخرى بيضاء ، وتوجد المادة الرمادية فى مركز النخـــاع الشوكى وهى تتكون من أجسام الخلايا العصبية ونتوءاتهـــا أمـــا المـــادة البيضاء فهى تمثل الألياف العصبية المصدرة أو الموردة إلى المخ ويشبه تجمع المادة الرمادية حرف H تحيط به المادة البيضاء .

وتدخل جميع الألياف الحسية إلى النخاع الشوكى من خلال القرن الخلفى Dorsal Horn بينما تخرج الألياف العصبية الحركية وأعصـــاب الجهاز العصبى اللاإرادى من القرن الأمامى Ventral Home ، وتزيد

الألياف العصبية فى القرن الخلفى أكثر من القرن الأملمى حيث تبلغ النسبة لدى الإنسان ٥ : ١ نظراً لكثرة المعلومات الواردة إلى الجهاز العصبى عن طريق المستقبلات الحسية بالعضلات والأوتار والجلد والأوعية وأعضاء الجسم الداخلية ، بينما تخرج الالياف العصبية من القرن الأمامى لتتجه إلى العضلات الهيكلية أو إلى العقد العصبية .

ومن بين الخلايا العصبية الحركية للنخاع الشوكى يلاحظ أن هناك خلايا كبيرة تسمى خلايا "ألفا" وخلايا صغيرة تسمى خلايا "جاما" وتقوم خلايا "ألفا" بإصدار الإشارات العصبية اللازمة للانقباض العضلى تحملها ألياف عصبية سميكة ، بينما تقوم الألياف العصبية الرفيعة لخلايا جاما بنقل المعلومات عن الحركة إلى المخ ، ويحتوى النخاع الشوكى أيضاً على الخلايا الداخلية والتى تقوم بتنظيم توافق العلاقات المتبادلة بين الخلايا العصبية الحركية على مستوى النخاع الشوكى.

ويقوم النخاع الشوكى بدور رئيسى فى توجيه عمل العضلات الهيكلية بالجسم فيما عدا عضلات الوجه ، ويساعد النخاع الشوكى على التوافق بين عمل المجموعات العضلية المختلفة عن طريق الانعكاسات الحركية للقبض والبسط وتنظيم درجة الشد فى العضلة .

ويتصل النخاع الشوكى بأعضاء الجسم الأخرى عن طريق الأعصاب النخاعية الشوكية وعددها واحد وثلاثون زوجاً وتتلخص

وظائف النخاع الشوكى فى توصيل الإشارات العصبية من وإلى المخ بالإضافة إلى قيامه بالعمل مستقلاً فى حالة الفعل الإنعكاسى.

أنواع الخلايا العصبية :

بالرغم من تشابه التكوين العام للخلايا العصبية إلا أنه يمكن تقسيمها إلى ثلاثة أنواع تبعاً لكل من وظائفها وتركيبها وبصفة عامة فإن جميع الخلايا العصبية تبعاً لاختلاف أنواعها تكون من جزء مركزى يطلق عليه جسم الخلايا وبه نواة الخلية ويتفرع من هذا الجسم نهاية واحدة أو أكثر ويسمى الطرف الأطول للخلية " المحور " Axon ، بينما يسمى الجزء الأقصر والمتفرع " النتوءات " Dentritcs أو الزوائد العصبية.

وتنقسم الخلايا العصبية تبعاً لوظائفها إلى ثلاثة أنواع رئيسية هى : الخلايا المصدرة والخلايا الموردة والخلايا الداخلية.

(الخلايا العصبية الموردة الحسية) Afferent Neurons :

وهى تقوم بنقل التنبيهات من خارج الجسم إلى داخله من المستقبلات الحسية المختلفة ومن نتوءات الخلايا العصبية الأخرى .

الخلايا العصبية المصدرة (الحركية) Efferent Neurons :

وهى المسئولة عن نقل الإشارات العصبية من الجهاز العصبى المركزى إلى الأعضاء العاملة ومثال على ذلك توجد أجسام الخلايا

العصبية الحركية التى تخرج منها الألياف العصبية إلى العضلات الهيكلية فى النخاع الشوكى وبهذه الخلايا أهداف ومحور واحد

الخلايا العصبية الداخلية Inter Neurons :

وهى تعتبر أقل الخلايا العصبية حجماً وتقوم بالربط بين الخلايا العصبية الموردة والمصدرة ولذا فإنها يكون تأثيرها على المستوى الأفقى وليس من أسفل إلى أعلى ، ويفضل تعدد محاورها تستطيع فى وقت واحد تنبيه عدد أكبر من الخلايا العصبية.

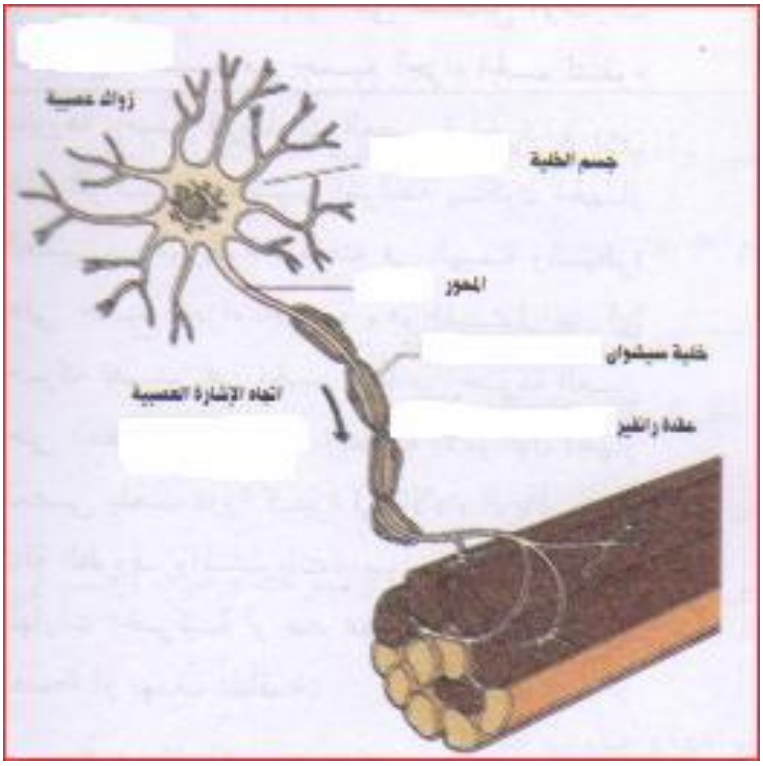
توصيل الإشارات العصبية بين الخلايا :

تتصل الخلايا العصبية بعضها ببعض بواسطة ما يسمى Synapse وهى كلمة لاتينية تعنى " اتصال " ويتكون الاتصال العصبى من ثلاثة عناصر :

- النهاية العصبية للخلية العصبية Presynaptic Terminals .
- سطح الخلية العصبية المستقبلة Postsynaptic Receptor Erea .
- الفاصل بين الجزئين السابقين Synaptic Cleft .

وكلما زادت أهمية دور الخلية العصبية زاد عدد الاتصالات العصبية .

وهى تشبه إلى حد كبير الاتصال التليفونى فيما عدا أنها تسير فى اتجـــاه واحد من النهايات العصبية إلى المحور (١- ٣٩ : ٤٠).



شكل (١١) يوضح الخلية العصبية

توصيل الإشارات العصبية فى النخاع الشوكى :

كما سبق القول أن المادة البيضاء فى النخاع الشوكى تتكون مـــن الأعصاب الموردة والأعصاب المصدرة من وإلى المخ وهذه الأعصاب أربعة أنواع هى :

– الأعصاب الحسية التى تنقل الأحاسيس المختلفة إلى المخ .

– الأعصاب الحركية التى تنقل الإشارات العصبية الحركية من المخ إلى أعضاء الجسم .

– الأعصاب الموصلة بين أجزاء النخاع الشوكى وبعضها .

– الأعصاب المتقاطعة التى تربط نصف الجسم الأيمن بالنصف الأيسر .

الفعل المنعكس Reflex Action :

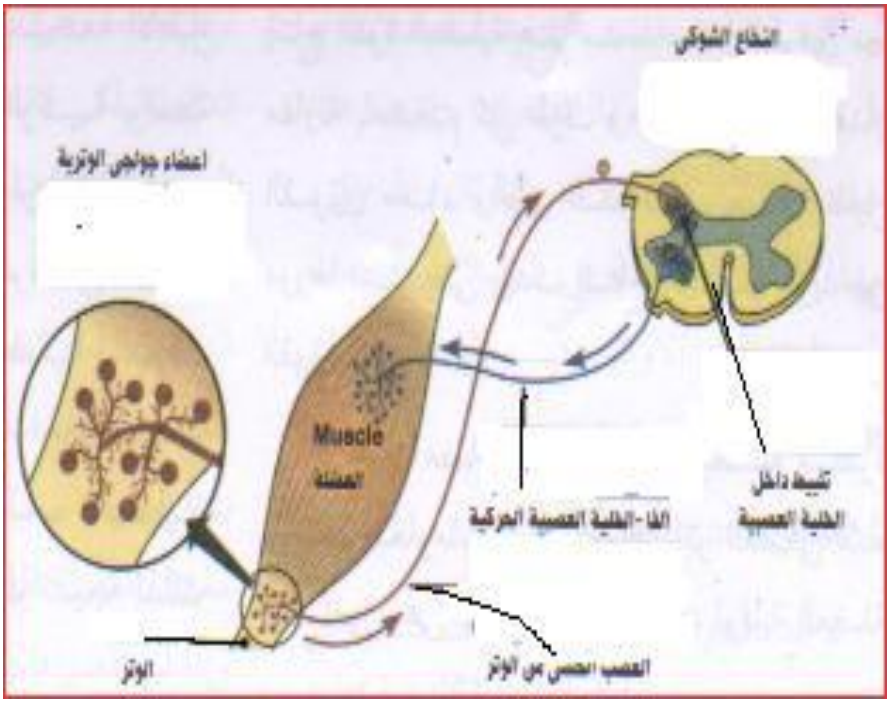
الفعل المنعكس هو رد الفعل اللاإرادى للجسم ويقوم به الجهاز العصبى كاستجابة لمنبه ويسمى طريق سريان الإشارة العصبية (القوس المنعكس) Reflex Arc وهو يتكون من النهاية الحسية ثم الليفة العصبية الحسية والمركز العصبى للفعل المنعكس فى المادة الرمادية داخل النخاع الشوكى ثم الليفة العصبية الحركية ثم إلى الجزء المتأثر بالإشارة العصبية الحركية شكل (١٢).

ويمكن توضيح مكونات القوس المنعكس تبعاً لتسلسل حدوثها عندما يلمس الإصبع حرارة شديدة مثلاً فيتم القوس الإنعكاسى كما يلى :

– استثارة المستقبلات الحسية بالجلد بواسطة الحرارة .

– تنقل الإشارات العصبية الحسية من مكان لمس الحرارة إلى النخاع الشوكى .

– يتم فى النخاع الشوكى توصيل الاستثارة إلى الخلية العصبية الحركية إما بطريقة مباشرة أو عن طريق الخلايا العصبية الداخلية



شكل (١٢) الفعل المنعكس

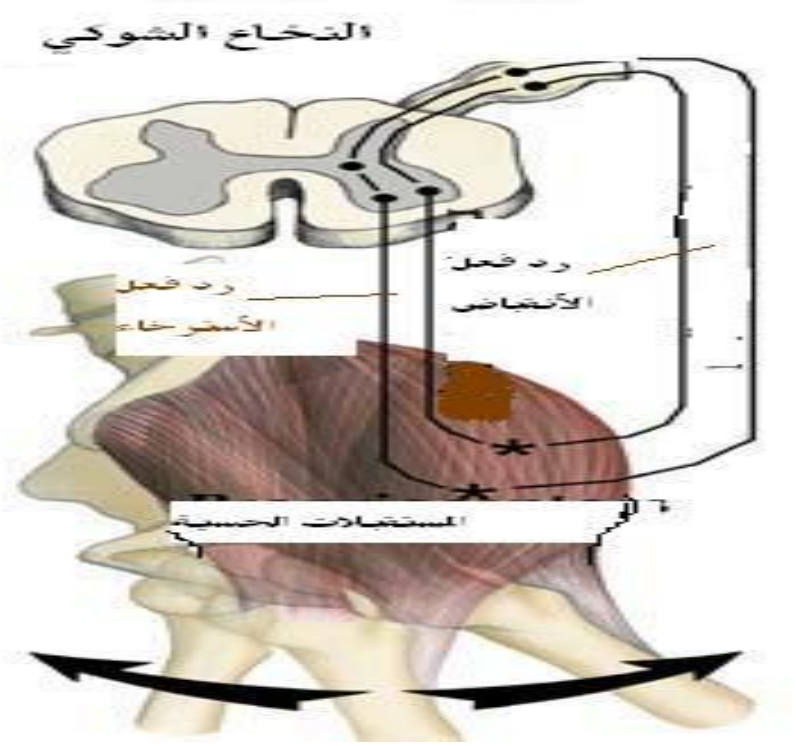
ومن خلال أيضا الاطالة الطبيعية أو العادية للعضلة ، ينشط الفعل المنعكس والذى يوقف أو يمنع أقصى مد أو تطويل عضلى (يمنع المزيد من المد العضلى) ، وهذا الانعكاس أو الانحناء يعتبر ذو فائدة فى منـــع الإصابة فى العضلات وذلك عن طريق منع أو إيقاف الوحدة العضـــلية musculatendmous من الاطالة وتخطية أو تجاوز المدى الطبيعـــى

السلبى لحركتها خلال أو أثناء تقنيات الامتداد.

الفعل المنعكس لإطالة العضلة Stretch Reflex

يحدث هذا الفعل المنعكس اللاإرادي نتيجة شد العضلة فيؤدى ذلك إلى انقباضها ويحدث الفعل الانعكاسي عند شد العضلة نتيجة استثارة النهايات العصبية الحسية في المغازل العضلية الموجودة فيما بين الألياف العضلية فتقوم بإرسال إشاراتها العصبية الحسية إلى النخاع الشوكي ثم تنتقل إلى الخلايا العصبية الحركية من نوع ألفا فتقوم بإصدار إشارات عصبية لتنقبض العضلة شكل (١٣).

وتعتبر قوة شدة العضلة هي المنبه الرئيسي للمستقبلات الحسية بالمغازل العضلية وذلك في الظروف الطبيعية .



شكل (١٣) يوضح الفعل المنعكس لأطالة الحركة

كيفية برمجة التدريب لزيادة مدى المفصل

يجب أن يوضع في الاعتبار عند التخطيط لعمل برامج تدريبية للمرونة بعض المباديء البيوميكانيكية الأساسية، لذى فإن زيادة المدى الحركي للمفصل ومرحلة الاحتفاظ بمستوى المرونة الذي أمكن التوصل إليه يعتبران العاملين الرئيسين في بناء أي برنامج تدريبي لزيادة المدى الحركي للمفاصل، فإذا كانت الحركات ألمؤداه تتم بتسارع كبير فإن التمرين المستخدم يجب أن يحقق مدى حركيا أوسع مما يمكن أن يحققة الفرد بدون مساعدة وهذا ما يؤكد على أهمية استخدام المساعدة المقننة

من المدرب أو الزميل للزيادة التدريجية في المدى الحركي مما يمكن أن يصل إليه الطرف المتحرك بدون هذه المساعدة. وإذا لم يستخدم هذا الأسلوب في التدريب فإن تدريبات المرونة لا يمكن أن تحقق الغرض منها طالما أن المدى الحركي الديناميكي أكبر من المدى الحركي الإستاتيكي وأن هناك احتمالات لحدوث الإصابات خاصة تمزقات الأربطة.

لذلك من الضروري قبل البدء في تصميم برنامج لتدريب المرونة تحديد الغرض من تنميتها حيث تنحصر أهداف تنمية المرونة فيما يلي :

هدف الاداء الرياضي الجيد

إذا كان الغرض من تنمية المرونة هو تحقيق الاداء الرياضي الجيد ، فإن تركيز التدريب يجب أن يستهدف أنواع المفاصل التي ترتبط بطبيعة الرياضة التي يمارسها اللاعب وشكل الاداء الحركي المطلوب .

هدف اللياقة

لتحقيق هذا الهدف يجب أن يكون تركيز التدريب بغرض التقوية وتحسين المرونة للمناطق الاكثر تعرضا للإصابة وخاصة مناطق الرقبة وأسفل الظهر وذلك حتى يمكن تجنب الالام التي تنتج عن اصابة تلك المناطق وخاصة الام أسفل الظهر .

اهداف طويلة المدى

وتنحصر تلك الاهداف فيما يلي :

– غرض استمرارية تحسن المرونة لتنفيذ متطلبات الرياضة التي يمارسها الفرد

– غرض الاحتفاظ بمستوى المرونة الذي أمكن التوصل اليه خلال مراحل التدريب الاولية

المرونة لغرض التكيف

ويقصد بإعادة التكيف عملية تعويض الانخفاض الذي حدث لمستوى المرونة في مفصل معين لأي سبب من الأسباب كالإصابة أو الانقطاع عن التدريب .

المرونة لهدف تقليل أثر التضخم العضلي الناتج عن تدريبات القوة

هدف التغلب على انخفاض مستوى المرونة.

وتتبع برامج تنمية المرونة المبادئ العامة للتدريب كمبدأ الزيادة التدريجية للحمل ومبدأ الخصوصية في تدريب المرونة تبعا لمتطلبات التخصص الرياضي هذا بالاضافة إلى مراعاة المبادئ التالية :

– يراعى أن الاستمرار في تحسن المرونة يجب أن يتحول إلى محاولة المحافظة على مستواها عند درجة معينة في حدود المدى الفسيولوجي للمفصل إذا ما تحققت عملية تنمية المرونة إلى أقصى حدود المدى الفسيولوجي لها ، ويكفي ٨ – ١٠ أسابيع لتنمية المرونة

– خلال أداء التمرين الواحد يراعى التدرج في التوصل إلى أقصى مدى ممكن لحركة المفصل للوقاية من الاصابة .

– أن يكون تركيز تأثير التدريب أساسا على العضلات بإعتبار أن مطاطيتها تمثل أهم أهداف تدريبات المرونة .

– يراعى العمل على رفع درجة حرارة الجسم بالتمرينات العامة أو للأحماء الجيد قبل البدء في أداء تمرينات المرونة .

– يجب ألا يستمر التركيز على مط العضلة بدرجة لا تزيد عن قدرة الفرد على تحمل العتبة الفارقة للإحساس بالالم .

– توضع تمرينات المرونة خلال الجرعة التدريبية في عدة أجزاء تشمل : الأحماء – بين أجزاء الجرعة التدريبية – في نهاية الجرعة التدريبية – وإذا كان الهدف هو زيادة التركيز على المرونة يمكن أن تؤدى في جرعة خاصة بها .

المرونة والمطاطية

التصنيف العام لأساليب تنمية المرونة :

ترتبط تدريبات المرونة عن طريق الحركة بالإيقاع الذى يتم بـــه التدريب وتستخدم مصطلحات الانقبـــاض بالإطالـــة Isotonic والعمـــل الديناميكى Dynamic والكيناتيكى Kinetic والإطالـــة الســـريعة Fast stretch لوضع أنواع الحركات المستخدمة فى التمرينات القابلة للتكرار .

ومن جهة أخرى ترتبط تمرينات الإطالة الثابتة بالأوضاع التـــى يمكن أن يصل إليها المفصل المعين خلال المدى الحركى له والتثبيت فى هذه الأوضاع .

وترتبط عملية الإطالة الثابتة بالتحكم الأيزوتونى بمعنى التثبيت أو الإطالة البطيئة الإيقاع .

وبغض النظر عن الأسلوب المستخدم ، فإن إمكانية زيادة مرونة المفصل ترتبط بالعديد من العوامل منها :

- مقدار الإطالة .
- زمن الإطالة .
- عدد التكرارات المستخدمة فى زمن معين .
- سرعة أداء التمرين .

آراء مؤيدة لاستخدام الإطالة المتحركة :

من أهم المميزات التطبيقية لهذا النوع من الإطالة أنه يمكن استخدامه على عدد كبير من اللاعبين فى وقت واحد كما أنه يستخدم فى عمليات الإحماء ، هذا بالإضافة إلى أن أسلوب أداء هذا النوع من التمرينات يساعد فى تنمية المرونة الديناميكية .

ونظراً إلى طبيعة أداء حركات أجزاء الجسم تتخذ نفس الشكل الذى تتخذه تمرينات الإطالة المتحركة لذا فإن هذه التمرينات يجب أن تؤدى بنفس معدلات السرعة التى تؤدى بها الحركة سواء داخل برنامج الإعداد أو خلال الإحماء .

وعلى الرغم من أن هذا الأسلوب قد لا يؤدى إلى نفس النتائج التى تحققها التمرينات الثابتة من حيث اتساع المدى الحركى إلا أنه يحقق نمواً ملحوظاً فى المرونة .

آراء معارضة لاستخدام أسلوب الإطالة المتحركة :

هناك أربعة اتجاهات تعارض هذا الأسلوب فى الإطالة ، وهـذه الآراء تشمل كلاً من :

- عمليات التكيف التى تحدث فى الأنسجة .
- الآلام التى تصاحب الأداء واحتمال الإصابة بالتمزقـات .
- تنبيه الأفعال العصبية المنعكسة للإطالة .
- التكيف العصبى .

فعندما تتم إطالة العضلات بمعدلات إطالة سريعة فإن ذلك يجعل العضلة لا تصل إلى حالة التكيف المطلوبة فى كل إنجاز تحققه .

هذا بالإضافة إلى أن استخدام التمرينات السريعة فى المرونـة ، يجعل الأطراف المتحركة تقع تحت تأثير حركة كبيرة يصعب السـيطرة عليها فى حين يؤثر ذلك على الأنسجة خلال الحركة فإنه يـؤثر أيضـاً عليها عند محاولة إيقاف الحركة .

أما بالنسبة لتنبيه الأفعال العصبية المنعكسة للإطالة ، فإنـه فـى حالة شد العضلة بشكل مفاجئ فإن ذلك يؤدى إلى ظهور رد فعل مضاد وهو الإنقباض ، وبالتالى فإن ذلك يعنى أن التوتر العضلى سوف يزيـد ويصعب معه إطالة العضلة .

ولكى يؤدى تدريب إطالة العضلة نتائج طيبة فإنه يجب أن تكـــون مكونات الإنقباض فى العضلة فى حالة استرخاء .

ومن أكثر المحاذير الموجهة لتمرينات الإطالة المتحركة السريعة ، أنه يصعب معها حدوث ذلك النوع من التكيـــف العصـــبى المطلـــوب للإطالة وبالتالى زيادة المدى الحركى للمفصل

آراء مؤيدة للإطالة الثابتة :

يبدو أن تمرينات الإطالة الثابتة أو البطيئة هى الأكثر قبولاً بـــين علماء التدريب ، ويـــرى دى فريـــز De Vries (١٩٨٤ – ١٩٨٦) أن تمرينات الإطالة الثابتة أو البطيئة أفضل من التمرينات السريعة للأسباب الآتية :

- أنها تتطلب مقداراً أقل من الطاقة .
- لا يصاحبها آلاماً مبرحة فى العضلات .
- أنها تحقق درجة مقبولة من الراحة للعضلات المجهدة .

آراء معارضة للإطالة الثابتة :

إن معظم الآراء المعارضة لهذا النوع من التمرينات أن لها طابع الفردية فى الأداء بالمقارنة بالتمرينات المتحركة للإطالة .

وبصفة عامة فإن عمل تركيبة من كل من التمرينـــات المتحركـــة والتمرينات الثابتة أو البطيئة هو مشكلة إعداد برامج المرونة.

تصنيف الإطالة :

بالإضافة إلى التصنيف العام لأساليب تنمية المرونة السابق الإشارة إليه فإن هناك تصنيفاً ينطلق من كلا التساؤلين على من تقع مسئولية الحد من المدى الحركى للمفصل وكيف يتم ذلك ؟

لذا فإن هذا التصنيف يشمل كلا من الإطالة القصرية ، الإطالة القصرية الإيجابية ، الإطالة الإيجابية بالمساعدة ، والإطالة الإيجابية .

الإطالة القصرية :

خلال تدريبات الإطالة أو المرونة القصرية ، تتم عملية الإطالة دون أن يشارك بأى عمل إيجابى فى العضلات ، وتؤدى عملية الإطالة تحت تأثير عامل خارجى ليس للاعب أى دخل فيه ، وهذا العامل الخارجى قد يكون المدرب أو الزميل أو أى جهاز مساعد ، وفى هذا النوع من التمرينات يتم تحريك المفصل إلى المدى الحركى المطلوب بفعل قوة خارجية وتؤدى هذه التمرينات إلى تنمية خاصية المطاطية فى العضلات وأربطة المفاصل ، وبزيادة هذه الخاصية يتسع مجال المدى الحركى للمفصل ، وقد يؤخذ على هذا التدريب عدم مشاركة العضلات المحركة الأساسية بدرجة كبيرة من الفاعلية .

تجدر الإشارة إلى أنه من أهم الأخطاء التى يقع فيها بعض المدربين هو أداء هذه التدريبات بمعدلات سرعة عالية ، وقد تؤدى سرعة الأداء إلى استثارة مغزل العضلة للإنقباض ، وبالتالى سوف يؤدى ذلك إلى زيادة التوتر داخل العضلة مما يؤثر على مدى الحركة التى يمكن الوصول إليها فى حالة أداء التدريب ببطء.

الإطالة القصرية الإيجابية :

وهى تختلف اختلافاً بسيطاً عن النوع السابق من الإطالة حيث تعتمد على قوة خارجية مع بداية الحركة فقط ثم يبدأ بعدها اللاعب فى محاولة تثبيت طرف المفصل فى الوضع الذى وصل إليه وذلك عن طريق الانقباض الأيزومترى الثابت لعدة ثوان . وهذا الأسلوب يحقق نتائج جيدة فى حالات ضعف العضلات المحركة بالمقارنة بالعضلات المقابلة المراد إطالتها .

الإطالة الإيجابية بالمساعدة :

أما هذا النوع من الإطالة فإنه يتم من خلال عمل إيجابى يحاول منه اللاعب الوصول إلى أقصى درجة من درجات حرية حركة المفصل ثم يبدأ بعد ذلك الزميل أو المدرب فى مساعدة الطرف المتحرك لتحقيق مدى حركى أكبر ، ومن أهم مميزات هذه الطريقة أنها تفيد العضلات المحركة وتحقق أعلى درجات التوافق بين المجموعات العضلية العاملة على المفصل المعين .

الإطالة الإيجابية :

وهى تعتمد على عمل العضلات دون أى مساعدة ، وهذا النوع من الأداء غالباً ما تصل فيها المفاصل إلى مدى أقل منه فى حالة الإطالة القصرية ، وقد أكدت العديد من الدراسات أن لهذا النوع من الإطالة ارتباطاً كبيراً بالأداء المهارى حيث يصل معامل الارتباط إلى ٠,٨١ فى

حين يصل فى حالة المرونة القصرية إلى ٠,٦٩ هذا بالإضافة إلى أن هناك علاقة بين نوعى الإطالة (الإيجابية والقصرية) .

ويعد المدى الحركى لأى مفصل عبارة عن تركيبة من كلا النوعين ، فإذا استخدمت التمرينات القصرية للإطالة فإن هذا المكون فقط هو الذى ينمو فى المفصل المعين .

وكلما زاد الفرق بين كل كل من مستوى الإطالة فإن هذا المكون فقط هو الذى ينمو فى المفصل المعين .

وكلما زاد الفرق بين كل من مستوى الإطالة القصرية والإطالة الإيجابية كلما أدى ذلك إلى سهولة تعرض اللاعب للإصابة وخاصة التمزقات بأنواعها . أشفلى lashvili ١٩٨٣م.

فإذا ما تحققت زيادة فى المدى الحركى للمفصل عن طريق الإطالة الإيجابية فإن ذلك يعنى بالضرورة ارتفاع مستوى القوة الثابتة فى العضلات المادة ، وقد أكدت على ذلك دراسة هاردى Hardy ١٩٨٥م حيث وجد أن تحقيق مستوى عال من المرونة الإيجابية قد ارتبط بالتدريب الأيزومترى للعضلات المعنية بحركة المفصل .

والإطالة الإيجابية من الممكن أن تكون ثابتة أو متحركة حيث يرى ماتفيف Matveyev ١٩٨١م أن الإطالة المتحركة يجب أن تتم من خلال التدرج فى مرجحة الطرف المتحرك حتى الوصول إلى الحد الأقصى للمدى الحركى للمفصل ، وبحيث يصل عدد مرات التكرار فى كل مجموعة من مجموعات التمرينات المستخدمة إلى ما بين ٨ – ١٢

تكراراً فى كل مجموعة مع الأخذ فى الاعتبار إيقاف هــذه التكــرارات عندما يلاحظ أن المدى الذى يتحرك فيه الطرف قد تناقص .

أهمية مهارة الكوبري للمصارعين

يعتبر الكوبري من المهارات الأساسية الهامة في رياضة المصارعة والتي ينبغي على جميع المصارعين تعلمها وإتقانها لأنها تعتبر من الدعائم الهامة التي يتأسس عليها فوز المصارع أو هزيمته وذلك لان المصارع الذي يمتلك كوبري قوى يستطيع الهروب من لمسة الكتفين وتحويل هزيمته إلي نصر سريع.

مميزات الكوبري

- الكوبري القوى يساعد المصارع على تجنب لمسة الكتفين وتحويل هزيمته إلي نصر

يمنح اللاعب الثقة بالنفس و الجرأة عند أداء معظم الحركات الهجومية .

- يعتبر الكوبري من الركائز الهامة في أداء حركات الرمية الخلفية Backcast والبرم ومعظم الحركات الدفاعية.

- الأداء المتكرر لمهارة الكوبري يحسن من اللياقة البدنية الخاصة بالمصارعين وخصوصا عناصر القوة و المرونة و الاتزان.

هناك العديد من النواحي الفنية التي يجب أن تتوافر في مهارة الكوبري ، فالمصارع يرتكز على ثلاثة ارتكازات هي الجبهة و القدمين ، وفيما يلي وصف تفصيلي للنواحي الفنية لمهارة الكوبري:

١-عند أداء مهارة الكوبري يرتكز المصارع على القدمين تماما بحيث تكون المسافة بينهما باتساع الحوض ، و يجب على المصارع ألا

يقترب بالساق ناحية القدم حتى لا يقل الزاوية بينهما فالمسافة بين الساق و القدم يجب ألا تزيد عن ٩٠ و المسافة بين الفخذ و الساق لا تقل عن ٩٠ درجة.

٢- يجب على المصارع يتقوس بالجذع تقوس كامل full arch بحيث يبتعد الفخذ عن الساق بزاوية اكبر من ٩٠ درجة ، وتبتعد المقعدة عن البساط ويبتعد الكتفين (منطقة الهزيمة)عن البساط.

٣- يجب على المصارع الارتكاز على البساط بالجبة و الأنف معا ليتمكن من الثبات على البساط ومقاومة لمسة الكتفين للبساط .

الأخطاء الشائعة عند أداء الكوبري:

- الارتكاز على المشطين فقط و رفع الكعبين عاليا.
- تقليل الزاوية بين الساق و القدم و الفخذ و الساق عن٩٠ درجة.
- السقوط بالمقعدة والظهر لأسفل.
- الارتكاز على مؤخرة الرأس و منتصفها ما يقلل ثبات الكوبري.
- تقريب المسافة بين القدمين مما يقلل ثبات المصارع فى هذا الوضع.

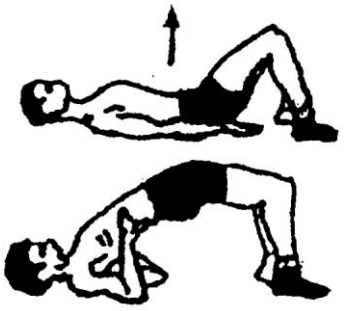
فيما يلى نقدم مثالاً تطبيقياً لتعليم الكوبرى من وضع الصراع أرضاً باستخدام الطريقة الجزئية المتدرجة لما لهذه المهارة من أهمية كبيرة فى تفادى لمسة الكتفين وأداء العديد من الحركات الفنية الهجومية والدفاعية.

فضلاً عن تأثير تمرينات الكوبرى على تنمية عنصر المرونة ويجب تعليم الكوبرى للمبتدئين من وضع الصراع أرضاً لتفادى خطورة الإصابة وتجنب اصطدام رؤوسهم بالبساط مما يؤثر عليهم سلباً وقد يؤدى إلى إحجامهم عن رياضة المصارعة.

ويمكن تعليم الكوبرى بهذه الطريقة باستخدام التمرينات التالية وفقاً للترتيب التالي:

التمرين الأول:

يرقد المصارع على ظهره مع ثنى الركبتين والمسافة بينهما باتساع الحوض. ثم يقوم اللاعب برفع المقعدة لأعلى مع الارتكاز على القدمين والكتفين والذراعين، وسند المصارع ظهره من المنطقة القطنية بيديه مع الثبات فى الوضع النهائى من ٥ إلى ٨ ثوان شكل (٣٧).



شكل (٣٧)
رفع المقعدة من رقود ثني الركبتين

التمرين الثانى:

يرقد المصارع على ظهره ويثنى ركبتيه والمسافة بينهما باتساع الحوض، ويضع كفيه بجوار الأذنين، ثم يرفع اللاعب المقعدة لأعلى ويرتكز على القدمين والجبهة وكذا الذراعين لتقليل الضغط على الرقبة، ويثبت المصارع فى الوضع النهائى من ٥ إلى ٨ ثوانى. شكل (٣٨)

شكل (٣٨)
رفع المقعدة من وضع رقود ثني الركبتين
والارتكاز علي القدمين والرأس والذراعين .

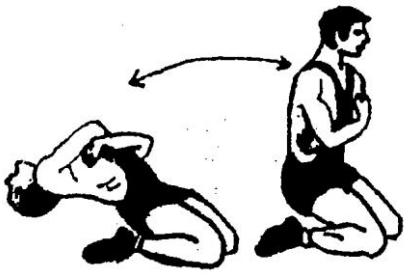
التمرين الثالث:

يقوم المصارع بعمل كوبرى ويرتكز على القدمين والجبهة، ثم يهبط لأسفل بالكوبرى ويرتفع لأعلى مع الاستناد على الرقبة كمحور ارتكاز، ويسمى التمرين أيضاً (تأرجح الكوبرى) **Rocker** شكل (٣٩).

شكل (٣٩)
تمرن التأرجح بالكوبري

التمرين الرابع:

يتخذ المصارع وضع الجلوس الجثو مع تقاطع الذراعين وتشابكهما أمام الجسم، ثم يتقوس المصارع للخلف قدر استطاعته، ويعود مرة أخرى للوضع الابتدائى شكل (٤٠).



شكل (٤٠)
تمرين التقوس خلفا من وضع جلوس الجثو

التمرين الخامس:

يتخذ المصارع وضع الجلوس الجثو مع تقاطع وتشابك الذراعين خلف الظهر، ثم يقوم اللاعب برفع المقعد لأعلى ويتقوس خلفاً ببطء شديد حتى تلمس رأسه البساط، ثم يعود المصارع للوضع الابتدائىمرة أخرى وإذا وجد صعوبة فى العودة يستطيع أن يفك زراعيه ويساعد يهما شكل (٤١).

شكل (٤١)
تمرين التقوس الكامل من وضع جلوس الجثو

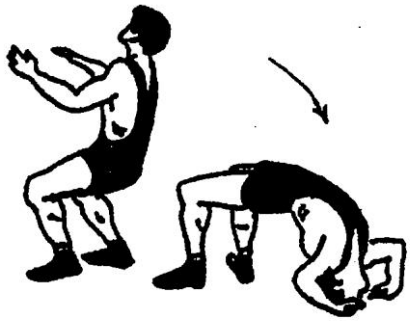
التمرين السادس:

يجلس المصارع بالمقعدة فوق ظهر منافس الجالس فى وضع الجثو الأفقى، ثم يتقوس خلفاً ببطء شديد إلى أن تلمس رأسه البساط شكل (٤٢).

شكل (٤٢)
تمرن الكوبري بمساعدة الزميل

التمرين السابع:

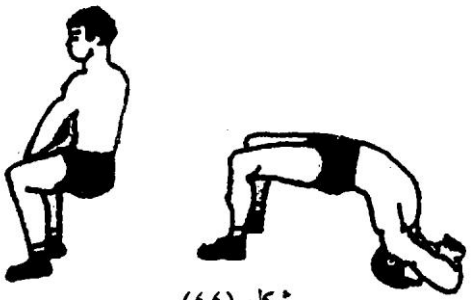
يتخذ المصارع وضع ثنى الركبتين نصفاً، ثم يتقوس خلفاً وهبط على يديه ورأسه كما هو موضح فى شكل (٤٣)



شكل (٤٣)
تمرين الكوبري من وضع ثني الركبتين نصفا

التمرين الثامن:

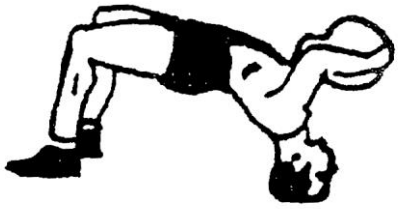
يتخذ المصارع وضع الثنى العميق للركبتين وشبك يديه أمام البطن، ثم يقوم بالتقوس الكامل خلفاً والهبوط على الجبهة والكوعين لتخفيف الصدمة على الرأس شكل (٤٤).



شكل (٤٤)
تمرين الكوبري من وضع الثني العميق للركبتين

التمرين التاسع:

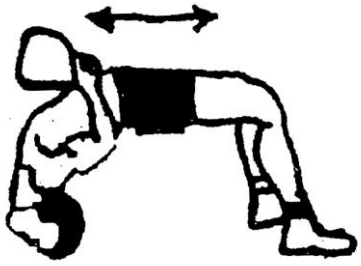
يقوم المصارع بأداء مهارة الكوبرى مع حمل كرة طبية فوق صدره لتثبيت وتقوية مهارة الكوبرى مع ملاحظة الثبات فى الوضع النهائى من ٥ إلى ٨ ثوانى شكل (٤٥).



شكل (٤٥)
تمرين الكوبري مع حمل كرة طبية بالذراعين

التمرين العاشر:

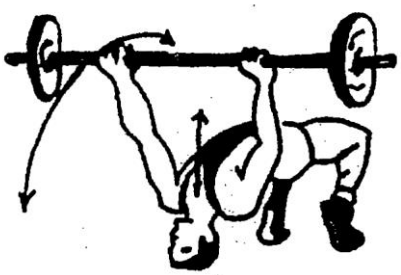
يقوم المصارع بأداء مهارة الكوبرى مع حمل ثقل بالذراعين فوق صدره والثبات من ٥ إلى ٨ ثوانى ويعتبر هذا التمرين أصعب من السابق شكل (٤٦)



شكل (٤٦)
تمرين الكوبري مع حمل ثقل خارجي بالذراعين

التمرين الحادى عشر:

نفس شروط التمرين السابق، ولكن يحمل المصارع فى يديه ثقل خرجى إضافى لتصعيب التمرين. ويثبت المصارع فى الوضع النهـائى (شكل (٤٧).



شكل (٤٨)
تمرين الكوبري مع البار والأثقال فوق الصدر

التمرين الثانى عشر:

يقوم المصارع بأداء تمرين الكوبرى مع حمل البار والأثقال فوق صدره لتصعيب التمرين عن التمرين التاسع، والحادى عشـر. ويثبـت المصارع فى الوضع النهائئ. شكل (٤٨).

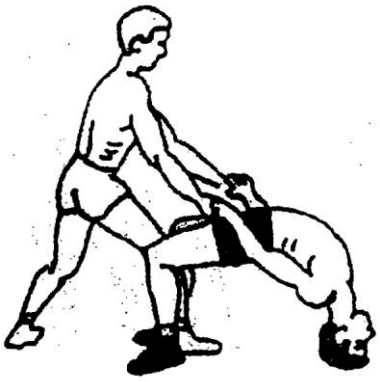
شكل (٤٧)
تمرن الكوبري مع حمل ثقل خارجي في الذراعين

الطريقة الجزئية لتعليم الكوبرى باستخدام الزميل:

هى الطريقة التقليدية لتعليم الكوبرى، وكانت تستخدم على نطاق واسع فى جميع دول العالم إلى وقت قريب، ومن عيوبها التربية زيادة اعتماد المصارع على الزميل أو المدرب بدلاً من الاعتماد على نفسه عند تعلم المهارة، وكذا اصطدام رؤوس المصارعين لحظة النزول على البساط ويمكن تعليم الكوبرى بهذه الطريقة باستخدام التمرينات المتدرجة التالية:

التمرين الأول:

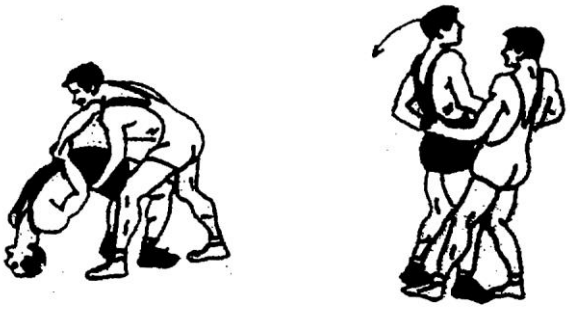
يقف المصارعان أمام بعضهما مع التشابك بالأيدى ثم يقوم إحدهما بالتقوس الكامل للخلف حتى يلمس البساط بجبهته. بينما يقوم الآخر بالسند ومساعدة زميله فى الرجوع إلى الوضع الابتدائى مرة أخرى كما هو موضح فى شكل (٤٩).



شكل (٤٩)
تمرين الكوبري بمساعدة الزميل من الذراعين

التمرين الثانى:

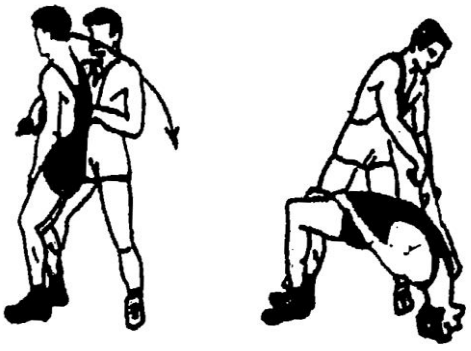
يقوم المصارع بأداء مهارة الكوبرى ويساعده زميله من الجانب بمسك الذراع والوسط شكل (٥٠).



شكل (٥٠)
تمرين الكوبري بمساعدة الزميل من الوسط والزراع

التمرين الثالث:

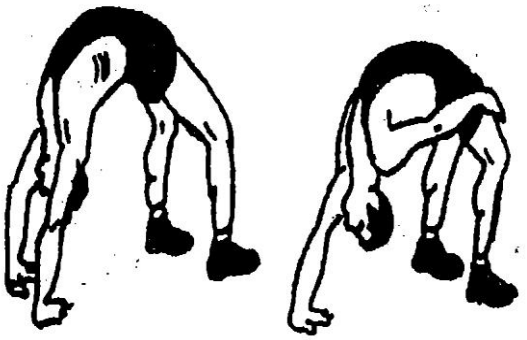
يقوم المصارع بأداء مهارة الكوبرى ويساعده زميله من الجانب يمسك الذراع فقط كما هو موضح فى شكل (٥١)



شكل(٥١)
تمرين الكوبري بمساعدة الزميل من الذراع

التمرين الرابع:

يقوم المصارع بأداء مهارة الكوبرى من أعلى بدون مساعدة وهبط على ذراعيه بدلاً من الرأس ثم يرتكز على ذراع واحد لتصعيب التمرين كما هو موضع فى شكل (٥٢)



شكل (٥٢)
تمرين الكوبري بالارتكاز علي الذراعين

التمرين الخامس:

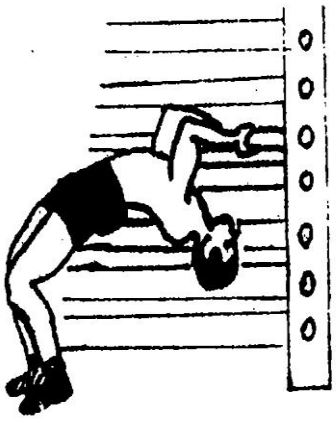
نفس التمرين السابق والنزول على الرأس والذراعين فى توقيت واحد.

التمرين السادس:

نفس التمرين السابق والنزول على الرأس فقط.

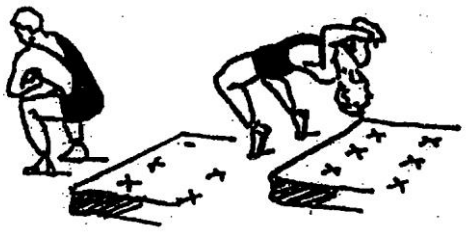
تعليم الكوبرى بمساعدة الأدوات:

كذلك يمكن تعليم الكوبرى باستخدام الأدوات المساعدة كعقل الحائط كما هوموضح بشكل (٥٣) ولكن يجب مراعاة عوامل الأمن والسلامة بإتباع مبدأ التدرج، ووضع مرتبة أسفل المصارع، والبعد عن الحائط بمسافة كافية.



شكل (٥٣)
طريقة تعليم الكوبري باستعمال عقل الحائط

واستخدام مراتب المصارعة من الطرق الشائعة فى تعليم مهارة الكوبرى وتحقق الأمن والسلامة والتدرج فى التعليم شكل (٥٤).



شكل(٥٤)
طريقة تعليم الكوبري باستخدام مراتب المصارعة

كذلك يستخدم الحزام "الزمبركى" فى تعليم مهارة الكوبرى كما هو موضح فى شكل (٥٥).

شكل (٥٥)
طرقة تعليم الكوبري باستخدام الحزام الزمبركي

الفصل السادس

ملخص القواعد الدولية للمصارعة وبعض التعديلات التي طرأت عليها

ملخص القواعد الدولية للمصارعة

١- الهدف :

تحديد الشروط الفنية والعملية للمباريات

تحديد قيمة الخطفات وسير المباراة

حصر الأوضاع والممنوعات وتحديد الجزاءات

تحديد وظائف الحكام

تحديد أسلوب الترتيب ومعاقبة واستبعاد المتسابقين

٢- التفسير :

النسخة الفرنسية هى الأساس وحق التفسير لمكتب الاتحاد الدولى (الأتحاد العالمي للمصارعة uww) .

٣- التطبيق :

تطبق فى جميع المسابقات التى يشرف عليها الفيلا ويجوز فى المباريات الحبية تغيير أسلوبها بشرط موافقة الفيلا والدول المشاركة .

٤- أسلوب المسابقات :

(١) كل مسابقات المصارعة ستقام بنظام الاستبعاد المباشر مع وجود دورة ترضية للمهزومين من المصارعات الذين وصلا إلى اللعب على المركز الأول والثانى فى النهائى .

وفى بداية المسابقة يتم النظر إلى العدد المثالى بحيث يتم عمل دور تمهيدى للوصول إلى الرقم المثالى وتبدأ المباريات بنظام الاستبعاد المباشر

من أعلى القائمة وتستمر الأدوار حتى تحديد اللاعبان الذين سيلعبان على المركز الأول والثانى .

ثم تبدأ دورة الترضية بين اللاعبين المهزومين من كل من لاعبى النهائى بما فيهم لاعبى الدور التأهيلى ، ويتم لقاء أول مهزوم من أحد اللاعبين الذين وصلوا لمركز الأول والثانى مع المهزوم فى اللقاء الثانى ، ثم يتقابل الفائز منهم مع المهزوم فى اللقاء الثالث أو الدور قبل النهائى إذا كان عدد المهزومين ثلاثة ، وبالمثل يتم لقاءات بين المهزومين من اللاعب الآخر الذى وصل إلى النهائى ، وبحيث يلاعب المهزوم فى الدور قبل النهائى الفائز فى دورة الترضية والفائزين فى دورة الترضية فى المبارتين الأخيرتين على ميدالية برونزية ويلغى المركز الرابع .

(٢) كل ميزان على حده يبدأ وينتهى فى نفس اليوم ، وتكون عملية الميزان قبل يوم من المنافسات بيوم واحد .

(٣) نظام الترتيب : وفقاً لنظام الاستبعاد المباشر فإن المصارعين فى كل وزن سوف يتم ترتيبهم كما يلى :

المهزومين من الحاصلين على الميداليات البرونزية فى النهائى يتم وضعهم فى الترتيب الخامس معاً .

بالنسبة للمراكز اعتباراً من المركز السابع فإنه يتقرر طبقاً لنقاط الترتيب ، فى حالة إذا لم تنجح الأسس التالية فى تحديد مراكز اللاعبين فإنهم سوف يحصلون على مركز متساويا :

- الأكثر فوز بالكتف .
- الأكثر فوز فى المباريات بالتفوق الواضح (فرق ٦ نقاط) .
- الأكثر فوز فى الجولات بالتفوق الواضح .
- الأكثر نقاط فنية حصل عليها فى إجمالى المسابقة .
- الاقل نقاط فنية احتسبت عليه فى لإجمالى المسابقة .

والمصارعون الذين اشتركوا فى دورة الترضية سوف يتم ترتيبهم أيضاً طبقاً لنقاط الترتيب التى حصلوا عليها خلال كل البطولة .

٥- برنامج المسابقة :

تقام مباراة الوزن الواحد على بساط واحد . وكقاعدة لا يجب أن يلعب المصارع أكثر من ٤ مباريات فى اليوم والمباريات فى النهائى تقام على بساط واحد .

مباريات الوزن الواحد يمكن أن تتم فى يوم أو يومين طبقاً لعدد المشاركين.

٦- فئات الأعمار والأوزان :

أ- فئات الأعمار للرجال والنساء :

التلاميذ/التلميذات ١٤ – ١٥ سنة (١٣ سنة شهادة طبية وموافقة ولى الأمر)

الفتيان / الفتيات ١٦ – ١٧ سنة (١٥ سنة شهادة طبية وموافقة ولـــى الأمر)

الشباب / الشابات ١٨ – ٢٠ سنة (١٧ سنة شهادة طبية وموافقة ولـــى الأمر)

رجال تحت ٢٣ سنة

الكبار ٢٠ سنـــــة فـــأكثـــر

المصارعون الناشئون يشتركون فى مسابقات الكبار ، ولكن مصـــارعى ١٨ سنة يقدم شهادة طبية وموافقة ولى الأمر .

ب- فئات الأوزان رجال وسيدات :

تعديل الأوزان اكتوبر ٢٠١٧

طلبة المدارس		الفتيان (الكاديت)		الشباب وتحت 23 سنة والكبار			(الأوزان الأولمبية)		
الحرة والرومانية	النسائية	الحرة والرومانية	النسائية	الرومانية	الحرة	النسائية	الرومانية	الحرة	النسائية
34 – 38 كجم	29 - 33 كجم	41- 45 كجم	36 – 40 كجم	55 كجم	57 كجم	50 كجم	60 كجم	57 كجم	50 كجم
41 كجم	36 كجم	48 كجم	43 كجم	60 كجم	61 كجم	53 كجم	67 كجم	65 كجم	53 كجم
44 كجم	39 كجم	51 كجم	46 كجم	63 كجم	65 كجم	55 كجم	77 كجم	74 كجم	57 كجم
48 كجم	42 كجم	55 كجم	49 كجم	67 كجم	70 كجم	57 كجم	87 كجم	86 كجم	62 كجم
52 كجم	46 كجم	60 كجم	53 كجم	72 كجم	74 كجم	59 كجم	97 كجم	97 كجم	68 كجم
57 كجم	50 كجم	65 كجم	57 كجم	77 كجم	79 كجم	62 كجم	130 كجم	125 كجم	76 كجم
62 كجم	54 كجم	71 كجم	61 كجم	82 كجم	86 كجم	65 كجم			
68 كجم	58 كجم	80 كجم	65 كجم	87 كجم	92 كجم	68 كجم			
75 كجم	62 كجم	92 كجم	69 كجم	97 كجم	97 كجم	72 كجم			
85 كجم	66 كجم	110 كجم	73 كجم	130 كجم	125 كجم	76 كجم			

اوزان بطولة المدارس ٢٠١٧

أوزان المرحلة التأهيلية تناسب المرحلة الابتدائية	أوزان مرحلة طلبة المدارس تناسب المرحلة الإعدادية	أوزان مرحلة الكاديت تناسب المرحلة الثانوية
26 – 29 كجم	34 – 38 كجم	41- 45 كجم
32 كجم	41 كجم	48 كجم
35 كجم	44 كجم	51 كجم
38 كجم	48 كجم	55 كجم
42 كجم	52 كجم	60 كجم
47 كجم	57 كجم	65 كجم
53 كجم	62 كجم	71 كجم
59 كجم	68 كجم	80 كجم
66 كجم	75 كجم	92 كجم
73 كجم	85 كجم	110 كجم

يشارك المصارعين فى أوزانهم الطبيعية التى تم ميزانهم فيها ويجوز للمصارعين فى مرحلة الرجال اللعب فى الوزن التالى مباشرة لوزنهم الطبيعى فيما عدا الوزن الثقيل حيث يتعين أن يكون الوزن فوق ٩٦ كيلو .

٧- بطاقات اللاعبين :

المشتركون فى المسابقات الرسمية يحملون بطاقات دولية معتمدة ثم يقدمونها أثناء عملية الوزن للمندوب الرسمى وتعاد اللإدارى عن طريق مندوب الاتحاد ولابد أن تكون البطاقة حاملة الطابع للعام السارى .

٨- الملابس :

فى الرومانى يرتدى المصارع مايو قطعه واحدة (بلونه أحمر أو أزرق) من القدم حتى الكتفين أو يغطى الفخذين حتى الركبة وفى الحرة لابد أن يغطى حتى منتصف الفخذين ويكون لاصقاً بالجسم ومعتمد من الفيلا وعليه علم بلده (بادج) على الصدر وحروف بلده على الظهر ولا يسمح بخلاف ذلك ويسمح بارتداء واق خفيف ولابد أن يحمل منديلاً .

وفى التوقف للإصابة يجوز تغطية المصارع بجاكيت . ويلبس حذاء بدون ابذيم أو أشياء معدنية أو أربطة أو تغطيتها بشريط لاصق حتى لا تنفك خلال المباراة .

ويجب أن يكون اللاعب يومياً حليقاً أو لحيته متروكة لعدة شهور . وممنوع الحضور على البساط من بداية المباراة أو فى الجولات التالية متصبباً عرقاً.

فى حالة تواجد المصارع على البساط غير مستوفى شرط ما ورد بهه المادة يمنحه الطاقم دقيقة بحد أقصى وإذا لم يتمكن من تصحيح وضعه يعتبر مهزوماً بالإصابة .

لا يسمح بملابس إضافية إلا فى حالة التوقف أو الإصابة يسمح برداء للتدفئة.

يستعمل أحذية بدون أربطة أو تثبت الأربطة بشريط لاصق وأن تكون مثبتة حول الكاحل ليس بها كعب أو نعل مثبت بمسامير أو ذات ابزيم أو مثبت بها جسم معدنى أو برباطها وممنوع استخدام الآتى:

- واقى الأذن أو الخوذه الصلبة ويسمح بالأصناف المطاطة واللينة المعتمدة والسير بأحذية المصارعة فى أماكن خلاف سطح البساط .
- بانداج إلا فى حالة الإصابة .
- دهان الجسم بالزيوت والصعود على البساط ويتصبب عرقاً .
- ارتداء أشياء تجرح الخصم كالخواتم والأساور .
- يجب أن يكون حليق الذقن أو تاركاً لحيته لمدة شهور .

٩- البساط :

دائرى بقطر ٩ متر محاط بمنطقة واقية ١٢٠ سم داخل – على شكل خط الدائرة شريط أحمر بعرض متر تسمى منطقة السلبية . ويمكن وضع البساط على منصة لا تزيد عن ١,١٠ متر . وإذا كانت مساحة الواقية أقل من ٢ متر تنحدر المنصة بزاوية ٤٥ سم . وفى منتصف البساط ترسك دائرة قطرها متر ومحيطها ١٠ سم .

١٠- الخدمة الطبية :

يتم الكشف على اللاعب قبل مغادرته بـــ ٣ أيام للاشتراك فى البطولة الدولية والخدمة الطبية مسئولة عن الكشف الطبى قبل الميزان

وتقديم الخدمة خلال المباريات والكشف عن المنشطات وهى تخضع لسلطة طبيب الاتحاد الدولى ولها استبعاد اللاعب ذو الحالة الصحية الضعيفة أو من يشكل خطراً على المنافسين واطباء الفرق لها حق المشاركة فى علاج فرقهم .

١١- الإيقاف والخدمة الطبية :

إذا أصيب اللاعب يستدعى الطبيب الرسمى للتدخل وتقرير ما إذا كان التوقف جدى أو ادعاء وفى الحالة الأخرة فإن اللاعب يجازى بالإنذار ونقطة لخصمه أما إذا كان مصاب فإن استئناف اللعب من عدمه يتم دون التقيد بوقت محدد .

وفى المباريات التى ليس بها طبيب رسمى فإن التوقف لدقيقتين يستمر ساوى وطاقم التحكيم مفوض فى تقرير ادعاء اللاعب الإصابة من عدمه وهذا الإيقاف لمرة أو لعدة مرات ويعلن عنها كل ٣٠ ثانية

وفى البطولات الدولية التى ليس بها طبيب رسمى من الاتحاد الدولى يتولى مندوب الاتحاد مع الطبيب فى البطولة تقرير إمكانية استكمال المصاب المباراة من عدمه .

١٢- العقاقير المنشطة :

يخضع اللاعبين فى بطولات القارات والعالم والأولمبياد لفحوص وأخذ عينات من طبيب معتمد من الاتحاد الدولى فى حضور إدارى اللاعب وإلا اعتبرت الفحوص غير قانونية .

طاقم التحكيم

١٣- يتكون الطاقم لكل مباراة من رئيس بساط وقاضى ولا يتم استبدال أى منهم إلا فى حالة توعك جسيم ولا يكةون بالطاقم اثنين من جنسية واحدة .

١٤- واجبات طاقم التحكيم :

يؤدى الحكام واجباتهم طبقاً للقواعد الخاصة بالمسابقات أو أى قواعد تضاف لمسابقة معينة ، ويتابعوا المباراة بدقة وتقيم الحركات حتى نحصل على نتيجة صحيحة ، ويقدر كل منهم كل حركة على حدة لكى يصدر القرار النهائى .

يتعاون الحكم والقاضى تحت قيادة رئيس البساط ، وتوضح بطاقة تسجيل النقط كافة النقط والجزاءات المستحقة ويتم التوقيع عليها من القاضى ورئيس البساط .

- إذا لم تنتهى المباراة بالكتف فإن نتيجة المباراة تحدد بناءً على خطفات اللاعبين المسجلة فى البطاقة ، تعلن النقاط بوضوح للجمهور

ويستخدم الحكام الاستطلاحات الدولية وممنوع تكلمهم مع أى شخص سوى الطاقم للمداولة .

١٥- الحكم :

* مسئول عن قيادة المباراة على البساط مع فرض احترامه على اللاعبين.

* يعمل بالتعاون مع القاضى وتبدأ المباراة وتنتهى وتتوقف بصفارته .

* يأمر المصارعين باستئناف اللعف وقوفاً أو أرضاً عند خروجهم من البساط يرتدى ملابس الحكام ويلبس فى معصمه الأيسر أسورة حمراء والأيمن أسورة زرقاء بلون اللاعبين لكى يوضح بهما نقاط الحركات والمسكات لأى من اللاعبين ويجب على الحكم عدم التردد فى الآتى :

- إيقاف المباراة فى الوقت المناسب .
- احتساب تقدير الحركة على حافة البساط من عدمه .
- العد فى حالة الوضع الخطر واحتساب النقطة الإضافية بعد خمس ثوان .
- الاشتراك فى التصويب .
- عند حدوث الكتف يرفع يده بطلب موافقة القاضى أو رئيس البساط وكذا عند إعلان الإنذار .

- البعد عن المصارعين فى اللعب وقوفاً بعكس اللعب أرضاً .
- لا يحجب الرؤية عن القاضى أو رئيس البساط أو الجمهور خاصة عند الكتف .
- عدم السماح بإدعاء الإصابة أو مسح العرق .
- يغير مكانه على البساط والنزول الفورى لملاحظة احتمال حدوث الكتف .
- حث المصارعين على الإيجابية . ويعطى أهمية للأرجل فى الرومانية .
- عند طلب الموافقة يستطلع رأى القاضى أولا ثم رئيس البساط .
- ومن حقه التصويت وطلب العقوبة للخروج عن القواعد أو الخشونة.

١٦- القاضى :

- مسئول عن تطبيق القواعد – متابعة المباراة – تقدير النقط – تسجيل النقط وفقاً لإجماع الأغلبية ، إدخال النقط على لوحة النتائج .
- اعطاء الرأى فى الإنذار أو تثبت الكتف .
- لفت نظر الحكم لأى ملاحظة لا يراها برفع لبمضرب للتنبيه .
- التوقيع على بطاقة التسجيل وشطب المهزوم .

- قرارات القاضى والحكم فى حالة اتفاقهما نافذة فيما عدا التفوق الفنى.
- يتحرك عند الضرورة فى حدود ضلعه ، يقيد النقط والإنذار والوقت.

١٧- رئيس البساط :

- تطبيق جميع قواعد المصارعة .
- التنسيق بين عمل القاضى والحكم .
- الأمر بالوقت الممتد للمباراة ويقيم الحركات .
- إعلان رأيه عند اختلاف الحكم والقاضى ولا يعطى برأيه مسبقاً .
- عند المخالفة الخطيرة يستدعى الطاقم للمداولة وهو المسئول عن المباراة .

١٨- الشخص المسئول عن التحكيم :

فى جميع المباريات (أولمبية – عالمية – قارية – ألعاب إقليمية) يتم تعيين ٢ من إدارة التحكيم للإشراف على التحكيم ، وخلال المباراة إذا وجد رئيس البساط قراراً من الحكم والقاضى ولا يوافق هو عليه فيقوم رئيس البساط بمعاونة رئيس بساط أخر أو مسئول الحكام بمراجعة الفيديو وإعطاء القرار الصحيح ، ويتم تعيين الحكام وفقاً لنظام القرعة بين الحكام والقضاة.

١٩- القرارات والتصويب :

يعلن الحكم رأيه إذا وافقه القاضى يعتبر القرار ناف وليس لـــرئيس البساط الحق فى تغير النتيجة إلا فى حالة المخالفة الجسيمة وبعد المشاورة.

التصويت يتم برفع اللوحات وعددها ١١ بطريقة واضحة ولابد عن إعطـــاء الرأى . ورئيس البساط يحسم فى حالة الاختلاف ولا يصوت برأى جديد .

عند استمرار المباراة لنهاية الوقت تحدد النتيجة طبقاً لبطاقة رئيس البساط.

٢٠- لوحة القرارات :

عند حدوث حركة يقوم الحكم والقاضى بتقـــديرها وإذا تـــم الاتفـــاق بينهما لا يتدخل رئيس البساط وإذا حدث اختلاف يؤيد رئيسالبساط أحـــدهما وبالتالى يطبق مبدأ أغلبية الأصوات وفى المخالفات الجسيمة التى يتفق فيها القاضى والحكم وبعد التشاور وظل عدم الاتفاق على رئيس البساط إعطـــاء صوت بجانب أحدهما .

٢١- عقوبات طاقم التحكيم :

بناء على تقرير مندوب الفيلا يجوز توقيع العقوبة علـــى الحكـــم أو الحكام المخطئين – إنذار – سحب من المسابقة – إنزال درجة – إيقاف مدة محدودة – الشطب النهائى .

٢٢- الملابس (حكام) :

جاكيت ازرق بشارة الاتحاد – بنطلون رمادى – حزام أسود – قميص لبنى – كرافتة صفراء وعليها إشارة الاتحاد الدولى – حذاء أسود .

٢٣- الوزن :

يقدم الإدارى قائمة نهائية بأسماء المشاركين إلى سكرتارية اللجنة المنظمة بصفة إجبارية قبل الميزان بـ ٦ ساعات من الوزن لا يسمح بعدها بالتعديل .

- تقام عملية الوزن فى اليوم السابق للعب بين السادسة والثامنة ولمدة نصف ساعة يحددها المنظمون وخلال فترة الميزان للاعب الحق الصعود عدة مرات فى دوره على الميزان .
- لا يوزن أى لاعب بدون الكشف الطبى خلال المدة القانونية حيث يجرى قبل الميزان بساعة .

ويجب أن يوزن المصارعين بلباس المصارعة (بدون أحذية) ولا يسمح بإضافة وزن عوضاً عن لباس المصارعة .

يراعى تقليم الأظافر وإذا استمرت المسابقة يومين أو أكثر فيتم وزن المصارع فى اليوم السابق لمباريات وزنه .

٢٤- سحب القرعة :

عملية الإزدواج تتم طبقاً لأرقام قرعة اللاعبين وسحب القرعة علناً .

وتكون الأرقام مطابقة لعدد اللاعبين التى توقع الكشف الطبى عليهم وتوضع

داخل كيس أو ما شابه وأى خطأ فى تطبيق النظام فيتم إلغاء عملية سحب القرعة وتعاد قرعة الوزن من جديد .

٢٥- قائمة البداية :

إذا تخلف مصارع عن الميزان أو كان وزنه زائداً فيتم بعد عملية الوزن ترتيب القائمة تصاعدياً ١- ٢- ٣- .....

٢٦- ازدواج اللاعبين :

يتم ازدواج اللاعبين طبقاً للأرقام التى حصلوا عليها فى القرعة ويجب إصدار نشرة تحتوى على البرنامج الخاص بالمباريات وسير المسابقة لكل دور وتوضع فى مكان ظاهر .

٢٧- الاستبعاد من المسابقة :

- اللاعب الذى يتغيب بدون توصية طبية أو إخطار السكرتارية أو لا يظهر على البساط عند النداء عليه يستبعد ولا يحصل على ترتيب ويفوز خصمه بالمباراة .
- من يرتكب خطأ واضح ضد اللعب النظيف أو كان ضالعاً فى الغش أو الخشونة الزائدة والمتعمدة فإنه سوف يستبعد من المباراة أو من المسابقة بقرار جماعى من الطاقم وهنا يحصل على ترتيب .

- إذا استبعد لاعبين للقسوة فى نفس المباراة لا يحصلا على ترتيب ولا يتم تعديل الدور التالى .
- إذا حدث هذا الاستبعاد فى النهائى فإن المتسابقين التاليين لهم ينتقلوا فى الجدول ليلعبوا فى النهائى أو يتم تصعيدهم ليحلوا محلهم فى الترتيب .

٢٨- احتفال التتويج :

اللاعبون الأوائل لكل وزن يحضرون احتفال التتويج ويحصلون على ذهب وفضة وبرونز ويسلم من الأول للعاشر دبلوم .

٢٩- أسلوب ترتيب الفرق فى البطولات الفردية :

العشرة الأوائل لكل وزن بداية بالأول ١٠ نقط إلى العاشر نقطة واحدة وعند تساوى لاعبين فى الترتيب يحصلون على ترتيب مكرراً فتجمع النقط ويقتسمها اللاعبين فإذا حدث تعادل بين الفرق فالأفضلية للحاصل على أكثر مراكز متقدمة .

٣٠- أسلوب الترتيب فى مباريات الفرق :

مبادئ عامة

يجب أن يتكون الفريق من ٧ لاعبين حسب عدد الأوزان بحد أدنى ٦ ومن حقه وزن ٩ لاعبين ، كل مقابلة تتكون من لقائين (ذهاب وعودة) بفترة بينهما من ١٠-١٥ دقيقة وفى نهاية اللقاء تجمع نقاط الترتيب

للمقابلتين الحاصل عليها اللاعبين والحاصل على أكثر نقاط يفوز باللقاء ومن حق الفريق تغيير المصارعين فى المقابلة الثانية من اللاعبين الذين سبق وزنهم .

أسلوب الترتيب فى مباريات الفرق :

مباراة من فريقين فقط : تحتسب النتيجة طبقاً لمجموع النقاط والترتيب التى يحصل عليها كل لاعب فى مبارياته (٥- صفر ، ٤- صفر ، ٣ – ١ ... إلخ) والفريق الحاصل على أكبر عدد من النقاط الإيجابى (الترتيب) يعتبر فائزاً وإذا تعادلا فرقين فإن معايير الأفضلية هى أكبر عدد من الكتف ثم التفوق الواضح ثم الفوز بالنقط ثم مجموع النقاط الفنية للفريق .

إذا كانت المسابقة يشترك فيها أكثر من فريقين :

- تحدد نتيجة المباراة بمجموع النقط الإيجابية الحاصل عليها كل مصارع .
- فى حالة التعادل بين فريقين يعتبر الفريقان متعادلان .
- الترتيب الخاص بالفرقة يتم على أساس مجموع نقط الترتيب التى حصل عليها كل فريق :

الفائز ٢ والتعادل ١ والمهزوم صفر

وعند نهاية كافة المباريات إذا تساوى فريقان أو أكثر فى مجموع نقط الترتيب فإنه يفصل بينهم مجموع نقاط الترتيب للمسابقة كلها (أكبر عدد نقاط ترتيب يعتبر فائزاً) .

المبـــاراة

٣١- مدة المباريات :

(١) تقسم مدة المباراة إلى جولتين مدة كل منها ثلاث دقائق وبين كـــل منها ٣٠ ثانية راحة ، والكتف ينهى المباراة مباشرة بغض النظـــر إن كان فى اى من الجولات الثلاث . يكون الفوز بمجموع الجولتين

(٢) فى حالة التعادل فى نهاية الجولات سيتقرر الفائز وفقاً للآتى :

- الأكبر نقاط فنية (١-٢-٤-٥)
- الأقل انذارات
- أخر نقطة فنية تم تسجليها

٣٢- النـــداء :

يتم النداء على اللاعب بصوت واضح للصعود على البساط ولا يجوز النداء عليه قبل مرور ١٥ دقيقة على انتهاء آخر مباراة له ويسمح بالنداء ٣ مرات يفصل بين كل منهم ٣٠ ثانية وإذا لم يقدم اللاعب نفسه بعد النداء الثالث فإنه يستبعد من المسابقة ولا يحصل على ترتيب ويعتبر خصمه فائزاً بالإنسحاب ويتم النداء بالإنجليزية والفرنسية .

٣٣- تقديم المصارعين :

فى الأدوار قبل النهائية لكل وزن يتم تقديم المصارعين المؤهلين للاستمرار فى المسابقة للجمهور مع الإعلان عن المراكز والألقاب الحاصل عليها اللاعب ويتم ذلك أيضاً فى بداية كل دور من أدوار النهائى .

٣٤- بداية المباراة :

يقف كل لاعب فى ركنه طبقاص للون المايوه ويكون الحكم فى منتصف البساط لكى يستدعى اللاعبين ويصافحهما ويفحص ملابسهما ويتحقق من عدم دهن الجسم بالزيوت وإلا يكون هناك تصبب عرق أو الأظافر غير مقلمة أو يلبسان شيئاً فى أيديهم والتأكد من حمل منديل ويتصافح اللاعبان ويطلق الحكم صفارة البداية .

٣٥- توقف المباراة :

أ- إذا وجد اللاعب نفسه مضطر لطلب توقف المباراة بسبب الإصابة أو لأى سبب آخر مقبول وخارج عن إرادته يجوز للحكم إيقاف الصراع طبقاً للمادة ١١ من القواعد . وعندما تتوقف المباراة يظل المصارعان وقوفا فى الركن الخاص بكل منهما ويمكن وضع منشفة على أكتافهم وتلقى نصح المدرب .

ب- إذا استعصى استئناف المباراة لأسباب طبية فإن القرار يتخذ بمعرفة الطبيب المسئول الذى له الحق فى أخذ الوقت الكافى للعلاج دون التقيد بالدقيقتين وبعدها يخطر المدرب ورئيس البساط الذى يؤمر بإيقاف المباراة .

ج- يجوز لرئيس البساط إيقاف المباراة فى حالة وقوع خطأ جسيم من الحكم أو فى التنقيط ويطلب المداولة .

د- لا يحق للاعب أن يوقف المباراة وتقرير اللعب وقوفاً أو أرضاً وسحب الخصم من حافة البساط إلى منتصفه بنفسه .

هـ- إذا توقفت المباراة نتيجة تعمد المصارع إصابة خصمه يتم استبعاد المخطئ ويعلن فوز المصاب .

٣٦- نهاية المباراة :

- نهاية المباراة : تنتهى المبارة بالفوز بمجموع الجولتين أو الكتف أو بالاستبعاد أو بالإنسحاب أو بالإصابة وعند إنتهاء الوقت الرسمى للجولة ويعلن ذلك بالكوبج وصفارة الحكم وإذا لم ينتبه الحكم للكونج يتدخل رئيس البساط بإلقاء اسفحه وخلافه على البساط .
- جميع المسكات التى تنفذذ لحظة قرع المنبه أو بعدها تعتبر لاغية .
- عند إنتهاء المباراة يقف الحكم فى الوسط مواجهاً رئيس البساط وبجانبيه اللاعبين ويتصافح اللاعبين وعند إعلان النتيجة يصافحا الحكم ومدرب الخصم .
- عدم اتباع الإجراءات السابقة أو إنزال حمالات المايوه قبل المغادرة يعاقب اللاعب المخطئ وفقاً للائحة التأديبية .

٣٧- إيقاف واستئناف اللعب :

أ- المصارعة وقوفاً : يوقف الصراع ويستأنف وقوفاً وسط البساط فى الحالات الآتية :

في جميع الأخوال التي يتوقف فيها الصراع في الوضع وقوفاً يجب أن يستأنف الصراع في الوضع وقوفاً وسط البساط وكذلك عند خروج قدم واحدة للواقية أو دخول المصارعين منطقة السلبية دون فاعلية وظلت ٣ أو ٤ أقدام بدون خطف .

إذا حمل اللاعب خصمه بارادته ووضعه علي الواقية يستأنف اللعب وقوفاً .

ب- المصارعة أرضاً : إذا ترك المصارع منطقة الصراع في الوضع أرضاً ، يجب أن يستأنف الصراع في وسط البساط في الوضع أرضاً بغض النظر عما إذا كان المصارع مسيطراً عليه من عدمه أو حتى كان خروجه بنتيجه انتهاء خطفه من الوضع واقفاً أو أرضاً أو خرج فى وضع خطر للواقيه بنتيجة انزلاق أو هروب أو خروج رأس المصارع أو عند توقف المباراة في الوضع أرضاً بسبب الإصابة وطلب اللاعب التحتي التوقف وعندما لا تتحقق نقاط فإن اللاعب الذى خرج أولاً يدخل فى الوضع أرضاً .

المصارع أرضاً تتوقف وتستأنف في وسط البساط أرضاً في الحالات الأتية:-

- بلمس المدافع علي الزون المنطقة الواقية بيديه .
- بلمس المدافع بيديه المنطقه الواقية وهو منبطح علي بطنه .
- بلمس المصارع بكتفه أو في الوضع الخطر المنطقة الواقية .
- إذا طلب المصارع المصاب في الوضع أرضاً التوقف فانه يستأنف أرضاً .

٣٨- أنواع الفوز :

تثبيت الكتف – التفوق الفني (٨ نقاط فرق للمصارعة الرومانية – ١٠ نقاط فرق للمصارعة الحرة والنسائية) للإصابه ، التسليم ، الإنسحاب ، الاستبعاد أو بالنقط .

٣٩- المدرب :

للمدرب البقاء علي بعد مترين من البساط وتوجيه لاعبه والمساعدة مع الطبيب في علاجه وممنوع عليه الضغط علي الحكام لاتخاذ قرار وتوجيه إهانه وعند المخالفة يقوم الحكم بالطلب من رئيس البساط بإنذاره (كارت اصفر) وإذا تكررت المخالفة يستبعده (كارت أحمر) وإذا قام رئيس البساط أو المسئول عن المسابقة بإعداد تقرير عنه يستبعد المدرب نهائياً من المسابقة ويستعين الفريق بمدرب آخر .

نقط الخطفات والمسكات

٤٠- تقييم الخطفات والمسكات :

– للحد من التظاهر فإن المصارع حينما يحاول تنفيذ خطفه دون أن ينجح في تنفيذها ويجد نفسه أرضاً وخصمه يعتليه دون أيه مجهود فلن تحتسب لهذا الوضع أى نقاط ويستمر اللعب أرضاً دون أن يوقف الحكم المباراة وبالعكس من ذلك فعند قيام لاعب بمحاولة خطف منافسه وقيام المنافس بتنفيذ خطفه مضادة وتمكن من وضع خصمه أرضاً فسوف يحصل على النقطة أو النقاط المستحقة لهذه الخطفه ويستمر اللعب دون توقف .

- إذا اضطر المصارع لعمل كوبرى من أجل تنفيذ خطفته وحدث بعض التوقف في الكوبرى ثم استطاع أن يستكمل خطفته فإنه يحصل علي النقط المستحقة لحركته ولا يخسر أى نقط . وعلي العكس من ذلك فإنه فى حالة حبس اللاعب المهاجم والسيطرة عليه فى وضع الكوبرى نتيجة خطفه مضادة من منافسه فإن الأخير يحصل علي النقط المستحقة.
- المخطوف يمكنه الحصول علي نقط نتيجة لمسكته الخاصة إذا استطاع ووضع خصمه أرضاً أو نفذ المسكة في حاله استمرارية أو استطاع السيطرة علي اللاعب المهاجم ويحتفظ به في وضع الكوبرى .
- علي الحكم أن ينتظر انتهاء كل وضع لتقدير قيمة النقاط المستحقة لكل لاعب في حاله تبادل المصارعان الحركات بطريقه متعاقبة فإن تقدير النقط يجب أن يتم لكل منهما علي حده .
- اللمسة اللحظية للكتفين تعتبر كوضع الخطر وكذا لمس المصارع للبساط بكلا الكتفين وكذا التدحرج من كتف إلى آخر بمساعدة المرفقين في وضع الكوبرى ثم العكس فإن ذلك يعتبر حركه واحدة .
- يعلن الحكم تقدير الحركة ويرفع القاضى أيضاً التقدير وفى حالة الخلاف بينهما يصوت رئيس البساط وبصفة إجبارية لصالح أحدهما .
- عند حدوث كتف في نهاية الوقت يؤخذ بقرع الكونج وليس صفارة الحكم لا يجوز احتساب المسكة حركة أخرى مالم يعود اللاعبين للوضع الابتدائي في نهاية المباراة .

- جميع الخطفات تحسب طالما تمت قبل الكونج .

٤١- تقدير حركه الشواية :

حركة الشواية تستحق ٢ نقطه لو نفذت بوضع خطر ونقطه واحدة لو نفذت بدون وضع خطر ويجوز احتساب حركه شواية أخرى أى عدد من المرات وهي تستحق ١ نقطة إذا استند المدافع علي يديه مفرودة .

٤٢- تقدير حركة البرمة :

- عند تنتفيذها ووضع الخصم في وضع خطر يحتسب لها ٢ وبدون وضع خطر ١ نقطة وهذه تحدث عندما يرتكز المصارع علي يديه .
- عند قيام المصارع بتنفيذ برمه ولمست كتفيه البساط لمسه لحظيه يحصل خصمه علي ٢ نقطه بصرف النظر عما يحصل عليه المنفذ سواء ٢ أو ١ أو صفر نقطه .

٤٣- الوضع الخطر :

يعتبر المصارع في وضع الخطر عندما يصنع خط الظهر أو الكتفين مع البساط زاوية تقل عن٩٠ درجه سواء في وضع رأسى أو أفقى ويقاوم المصارع بالجزء العلوى من الجسم لتجنب تثبيت الكتفين وللمصارع أن يقاوم بالرأس أو المرفقين أو الكتفين ويعتبر المصارع المدافع فى وضع خطر دفاعاً عن كتفيه فى الحالات الأتية :

أ- عند عمل كوبرى .

ب- ظهره للبساط ومتكئاً على أحد أو على مرفقيه .

ج- ملامسة أحد الكتفين للبساط ويكسر الآخر خط ٩٠ درجة مع البساط.
د- اللمسة الحظية .
هـ- التدحرج على الكتفين .
ويلغى الوضع الخطر عندما يكون صدره مواجها للبساط متجاوزاً زاوية ٩٠ درجة أو كان ظهره يصنع زاوية قائمة مع البساط ٩٠ درجة .

٤٤- تسجيل النقط :

يقوم القاضى بتسجيل نقاط الحركات فى بطاقة تسجيل النقط أولاً بأول وتحاط نقط الخطفة التى أدت إلى تثبيت الكتفين بدائرة والإنار للهروب من البساط أو من مسكه ولرفض الصراع أو المسكات غير القانونية

أو الخشونة المتعمدة يرمز لها (O) وبعد كل إنذار سوف يحصل الخصم على ١ ، ٢ نقطه طبقاً للقواعد والمصارع الذى يبدأ الاشتباك أولا يرمز

له (K) والنقطة الناتجة عنه تحاط بمربع.

٤٥- الخطفة الفنية الكبرى :

تعتبر الخطفة التى ينفذها المصارع من الوضع وقوفاً ويفقد فيها المدافع أى اتصال بالأرض ويتم تطويحه فى الهواء ويلف ثم ينزل للأرض فى وضع الخطر مباشرة فوراً خطفة فنية كبرى .
فى الوضع أرضاً أى خطفة ترفع من الأرض وتنفذ من المهاجم بشكل مرتفع ودائريه فى الهواء سواء سقط المدافع على صدره (٤) نقطه أو فى وضع الخطر (٥) نقطه تعتبر خطفه فنية كبرى وإا لمس منفذ الخطفة الفنية

الكبرى بكتفيه الأرض (لمسة لخطفه) فإنه سوف يحصل على ٤ أو ٥ نقطه ويحصل خصمه على نقطتين للمسه اللحظية .

٤٦- القيمة المستحقة للخطفات والمسكات :

١ نقطه :

- للاعب الذى يضع خصمه أرضاً ويلف خلفه ويسيطر عليه والمدافع مرتكز على ٣ ارتكارزاً (يدان وركبه أو ركبتان ويد) .
- للاعب الذى ينف حطفه صحيحة وقوفاً أو أرضاً ولا تؤدى إلى وضع الخطر .
- للاعب الذى يعتلى خصمه ويلف خلفه مسيطر عليه .
- للاعب المسيطر على خصمه ويجبره للاستناد على ذراعه أو ذراعيه على امتدادها وكتفه مواجهه للبساط .
- اللاعب منفذ خطفه وعرقله خصمه وتمكن من تنفيذها .
- للاعب المهاجم عند هروب خصمه من مسكه أو من البساط أو رفض بدء الصراع أو حدث منه خطأ لا قانونى أو خشونة متعمدة أو فك الاشتباك .
- للاعب عند احتفاظه بخصمه فى وضع خطر لمدة ٥ ثوان فأكثر .
- كل توقف للمباريات بسبب إصابة لم ينتج عنها دم يتم العقاب عليها بإعطاء نقطة للخصم .
- فى كل مره يضع المصارع " فى الصراع وقوفاً " قدمه على المنطقة الواقية يحصل خصمه مباشرة على نقطة فنية .

٢ نقطة :

- اللاعب منفذ خطفه صحيحة فى اللعب أرضاً ويضع خصمه فى وضع خطر أو اللمسة اللحظية
- للاعب المهاجم الى يتدحرج خصمه على كتفيه أو يقوم بالهروب من مسكه بأن يرمى نفسه خارج البساط .
- اللاعب المهاجم وقام خصمه بعرقلته فى وضع الخطر ولم يتمكن من تنفيذ حركته أو ارتكاب خطأ للهروب من الوضع الخطر .
- للاعب المدافع عند تعرض خصمه للمسة لحظية خلال تنفيذ حركته .
- للاعب الذى يكبس خصمه عند تنفيذ حركة ويضعه فى وضع خطر فى اللعب وقوفاً .
- للمصارع الذى يرفض خصمه تطبيق الاشتباك .

٤ نقطة :

- للاعب منف خطفة من اللعب وقوفاً ويضع خصمه فى وضع خطر مباشرة بحركة بسيطة .
- لأى حركة ترفع من الأرض وينزل الخصم فيها فى وضع الخطر حتى ولو كان المهاجم مرتكزاً على ركبه أو ركبتين على الأرض وحتى ولو كانت يد المدافع ملامسة للبساط والعبرة بوضع المدافع فى وضع الخطر مباشرة .

– للاعب منفذ خطفة فنية كبرى ولم يضع خصمه فى وضع الخطر مباشرة .

٥ نقطة :

– الخطفات التى تنفذ من الوضع وقوفاً أو ترفع من الأرض وتنفذ بخطفة فنية كبرى (التطويح فى الهواء واللف ثم النزول للأرض بالخصم فى وضع الخطر المباشر والفورى) .

٤٧- نقاط الترتيب (النقاط الإيجابية) :

أ– نقاط الترتيب التى يحصل عليها اللاعب فى نهاية المباراة تحدد ترتيبه.

ب– نقاط الترتيب عند نهاية المباراة :

الفوز بالكتف : (٥ نقط للفائز وصفر للمهزوم)

الفوز بالتفوق الواضح (٦ نقط فرق) ٤ نقطة للفائز ، صفر للمهزوم ، و ١ نقطة فى حالة تسجيله نقطة فنية .

الفوز بالاستبعاد والإنسحاب والإصابة والتسليم ٤ نقطة للفائز صفر للمهزوم .

الفوز بالمباراة بالنقاط ٣ نقط للفائز صفر للمهزوم أو نقطة ، فى حالة تسجيله لنقطة فنية .

٤٨- تثبيت الكتفين :

يعتبر تثبيت الكتفين صحيحاً عندما يتمكن اللاعب من تثبيت كتفا خصمه على البساط ثانية كاملة ، وعند حافة البساط بحيث أن يكون كتفا المصارع كاملة على الحافة وألا تكون الرأس ملامسة للواقية .

- إذا سقط المصارع على كتفيه نتيجة لمخالفته للقانون أو لخطفه ممنوعة يعتبر الكتف صحيح .
- ولا يعتد بالكتف إذا تم فى المنطقة الواقية .
- يعتبر الكتف صحيحاً إذا وافق الحكم أى من القاضى أو رئيس البساط وإذا لم يلحظ الحكم الكتف فإنه يمكن إعلانه بموافقة القاضى ورئيس البساط .
- وبعد ملاحظة أن كتفى اللاعب مثبتتان فى أن واحد لمدة ثانية يعتبر الكتف صحيحاً ويضرب الحكم البساط بعد الحصول على الموافقة ثم يطلق صفارته

٤٩- التفوق الفنى :

حيث أن الفوز بالكتف يعتبر الهدف الأهم فى مباراة المصارعة حيث يحصل الفائز على نقاط ترتيب أعلى ، لذلك عندما يفوز المصارع بفارق ٦ نقط فإن الحكم يوقف الجولة فى التوقيت المناسب ويعلن الفائز بالجولة مع مراعاة الخطفة والخطفة المضادة ولك بمعرفة رئيس البساط .

السلبية

٥٠- تعريف السلبية :

- يعتبر اللاعب سلبياً إذا سلك سلوك ضد أهداف المصارعة المتكاملة والعالمية سواء فى اللعب وقوفاً أو أرضاً ومن أشكالها :
  - عدم تنفيذ مسكة صحيحة – المجهود العضلى لتجميد نشاط الخصم .
  - الإيهام بخطف حركات والتصدى المستمر لخطفات الخصم .
  - الهروب إلى خارج البساط وقوفاً وأرضاً .
  - الانبطاح أرضاً فى وضع مقفول أو الزحف لتعطيل تجميع الخصم لحركته .
  - دفع الرأس الكوع أو الجسد فى جسم الخصم للتعطيل .
  - تعطيل الرست لخصمه أو دفعه داخل البساط أو خارجه لإظهاره كالهارب من البساط والنزول المتعمد إلى الأرض .

فى الحرة البقاء منبطحاً وتطويق ساق أو ساقين الخصم بدون فاعلية .

٥١- الوضع أرضاً :

- عند إيقاف الحكم المباراة واللعب أرضاً فى المنطقة الواقية .
- فى جميع الحالات الأخرى تستأنف المباراة فى الوضع الذى كان عليه المصارعين لحظة إيقاف الحكم للمباراة .

شروط الوضع أرضاً :

أ- الجلوس : يجثو اللاعب المعاقب على ركبتيه بصفة إجبارية ويضع راحتيه على البساط والمرفقان يبعدان عن الركبتين ٢٠ سم على الأقل

وممدودتان وقدماه غير مشتبكتين ، ولايمس الفخذان كعب الرجلين والركبتان واليدان داخل دائرة النصف .

ب- الملامسة : يطلب الحكم من اللاعب المعتلى أن يضع يداه مسطحتان ومتوازيتان على ظهر خصمه أرضاً أخذا وضع الهجوم دون ملامسة رجليه مع أرجل الخصم أو جسمه وبعد تأكد الحكم من صحة الوضع لكلا اللاعبين تطلق صفارته فوراً لاستئناف اللعب ومن هذه اللحظة لكلا اللاعبين مهاجمة منافسه والتحرر من الوضع .

العقوبة فى حالة مخالفة الوضع الإبتدائى :

إذا لم يأخذ كلا اللاعبين الوضع القانونى المشار إليه فسوف يلفت نظر المخطأ بتحذير للمرة الأولى وإذا لم يمتثل يتلقى فى المرة الثانية إنذار (O) وخصمه نقطة فنية وفى كل مرة لا يمتثل فيها للوضع الصحيح إنذار ونقطة لخصمه .

٥٢- المصارعة أرضاً خلال المباراة :

إذا تمكن أحد اللاعبين من وضع خصمه أرضاً فغن الصراع يستمر والمصارع التحتى يمكنه القيام بهجوم مضاد أو ينتصب واقفاً . واللاعب الذى وضع خصمه أرضاً يجب أن يكون إيجابياً .

فى اللعب أرضاً على الحكم إعطاء المهاجم الوقت الكافئ لتنفيذ خطفته وبعدها يوقف المباراة وتستأنف وقوفاص وممنوع فى اللعب أرضاً بدء الصراع بالقفز على الخصم هنا يحذر اللاعب ويستانف اللعب وقوفاً ، وإذا ترك المصارع البساط فى الوضع أرضاً يستانف الصراع أرضاً سواء كان

مسيطراً عليه أو عقب خطفه ونفس الشئ بالنسبة للخطفات التى تنتهى أرضاً على الواقية .

٥٣- منطقة السلبية Zone :

الغرض منها إظهار اللاعب السلبى وتوضيح أى خروج للواقية والمصارعة المظهرية على حافة البساط وهى جزء من البساط .
الخطفات التى تبدأ من وسط البساط وقوفاً أو تنتهى على الزون سارية بما فيها الوضع الخطر والهجوم المضاد وتثبيت الكتفين وإا انتهت فى المنطقة الواقية يحتسب النقط فقط دون استمرار الوضع الخطر أو تثبيت الكتفين ويستأنف اللعب أرضاً فى منتصف البساط .

اللمسة اللحظية للمهاجم فى الواقية تحتسب ويستأنف اللعب أرضاً فى حالة الدخول للزون واللاعبين مشتبكين أو فى حالة استمرارية لتنفيذ خطفة بدون حدوث توقف ظاهر حقهم تنفي خطفاتهم سواء فوق الزون أو لداخل البساط أو خارجه .

فى اللعب وقوفاً فوق الزون : لا يسمح بالبدء فى تجمع خطفته إلا إذا كان هناك استمرارية فى دخول الزون دون توقف عليه . ويسمح الحكم بوقت محدد للتنفي حتى ولو دخلت أرجل اللاعبين الأربعة منطقة السلبية (الزون) وعلى العكس فإن الحكم يوقف المباراة ويستأنف اللعب وقوفاً فى حالة إيقاف اللاعبين حركتهما داخل المنطقة .

عند دخول رجل اللاعب إلى الزون على الحكم النطق بكلمة (زون) وعلى اللاعب العودة فوراً لمنطقة الصراع دون فك الخطفة وإذا خرجت قدم

المهاجم للواقية توقف المباراة وتعطى نقطة للخصم أما إذا خرجت قدم المدافع وكان المهاجم فى طور التنفيذ لخطفه فيعطى الحكم الفرصة لتنفيذ خطفته والتى تعتبر صحيحة .

فى اللعب أرضاً فوق الزون : تحتسب جميع الخطفات وكذلك الهجوم المضاد الذى ينفذ على الزون أما الخطفات التى تبدأ بتنفيذها من الزون وتنهى فى الواقية فيتم تقدير النقاط فقط ويستأنف اللعب أرضاً وسط البساط وهنا من حق المهاجم إتمام تنفي خطفته حتى لو خرج إلى المنطقة الواقية طالما ظل كتفى ورأس المدافع داخل منطقة السلبية وحتى ولو خرجت أربع أرجل خارج الواقية مع عدم احتساب هجوم مضاد على الواقية وتطبيق القواعد عند الدخول للزون البدء فى تنفيذ أى خطفة أو عند دفع اللاعب لخصمه إلى منطقة الزون أو منعه من العودة إلى وسط البساط .

الممنوعات والخطفات الغير قانونية

٥٥- ممنوعات عامة :

شد الشعر والأذنين ، والأعضاء التناسلة ، الجلد ، لى الأصابع البدين أو القدمين أو ارتكاب عمل لتعذيب الخصم لإجباره على التسليم وممنوع الضرب والرفس والنطح والخنق ، تنفيذ مسكات تعرض حياة الخصم للخطر أو تسبب كسراً أو خلع أو وطأ الجسم بالقدمين أو لمس الوجه بين الحاجب والفم أو غز الكوع أو الركبة فى البطن .

الاتفاق بين اللاعبين على نتيجة المباراة ، مسك المايوه ، ومسك البساط أو مسك مشط قدم المنافس أو التكلم خلال المباراة .

٥٦- الهروب من خطفه :

فى المصارعة الرومانية عند الجلوس أرضاً ممنـــوع قفـــز اللاعـــب لتفادى الخطفة ويجد المعتلى نفسه ماسكاً فخذ الخصم فى هذه الحلـــة ينبـــه المخطئ ، وإذا تكررت يعاقب بإنار ونقطة للخصم وممنـــوع رفـــع الأقـــدام للاعب التحتى للدفاع ومنع خطفه خصمه وفى هذه الحالة يحصل على إنذار + ٢ نقطة للخصم وفى الصراع وقوفاً فى الرومانى أو الحـــرة إذا رفـــض اللاعب الاشتباك مع خصمه يحذره الحكم اشتبك الأحمر وإذا رفض الاشتباك يحصل على إنذار ونقطة لخصمه للهروب من مسكه (هذا الوضع يختلف عن تطبيق قاعدة الالتحام) .

٥٧- الهروب من البساط :

الهروب من البساط وقوفاً أو أرضاً يعاقب المخطئ بإنذار + ١ نقطة لخصمة أما فى الوضع الخطر فيعاقب بإنذار + ٢ نقطة .

٥٨- المسكات غير القانونية :

ممنوع الخطفات والحركات التالية :

- مسك الزور ، مسك الرقبة أو الرأس بكلتا اليدين .
- لى الذراع إلى الخلف مع كسر زاوية ٩٠ درجة مع الضغط عليه .
- آرم لوك من تحت الكوع .

- مسكة الدبل ما لم تنفذ من على الجانبين دون تدخل من السيقان على أى جزء من جسم المنافس
- المسكات التى تعرض العمود الفقرى للخطر .
- مسك الرقبة وحدها (الكرافات) ومسك الرقبة أو الرأس بالذراعين ممنوع المسكات التى تنفذ وقوفاً من الخلف عندما يكون المدافع فى وضع مقلوب ورأسه لأسفل (سنتير) فالتنفي لابد أن يكون على أحد الجانبين وليس غرز ويجب ملامسة جزء من جسم الخاطف بخلاف قدميه البساط قبل جسم المخطوف .
- رفع المدافع فى وضع الكوبرى ثم إلقائه على الأرض أو المدافع للأمام لكسر الكوبرى ولكن للمهاجم الضغط على الكوبرى لأسفل .
- عند المخالفة من المدافع أثناء تنفيذ حركة يعاقب المخالف بالإنذار ١ بنقطة إذا تمكن المهاجم من تنفيذ الحركة و ٢ نقطة إذا لم يتمكن .
- عند قيام المدافع بعرقلة المهاجم أثناء تنفيذ مسكه يعاقب بالإنذار و ٢ نقطة للخصم .

واجبات الحكم تجاه المصارع مرتكب الخطأ :

- إيقاف المخالفة مع إجبار اللاعب على تركها إذا كانت خطرة .
- إعطاء إنذار للمخطأ ونقطة لخصمه فى حالة تمكنه من تنفيذ حركتين ونقطتين إذا لم يتمكن المهاجم من تنفيذ حركته .
- عند قيام المهاجم بتنفيذ مسكه غير قانونية للمرة الثانية يتلقى إنذار ويستحق خصمه نقطة .

٥٩- مسكات ممنوعة للتلاميذ والفتيات حتى ١٧ عاماً :

- مسكة الدبل إلى الأمام والجانبين فى المصارعة الحرة لف ساق المهاجم على ساق المدافع مع مسك الدبل .

٦٠- ممنوعات خاصة :

فى الرومانى ممنوع مسك الخصم تحت الوسط أو استعمال الساقين ، الضغط ، أو الرفع بملامسة السيقان لأى جزء من جسم الخصم ، ومن الضرورى مصاحبة الخصم حتى الأرض بعكس المصارعة الحرة . وفى الحرة ممنوع عمل مقص بالساقين متقاطعتين على الرأس أو الرقبة أو الجسم.

٦١- نتائج مؤثرة على المباراة :

إذا نتج عن مسكه غير قانونية إن وجد المخطئ فى وضع غير صالحه فإنه تستمر المباراة دون إيقاف حتى نهاية الخطفة ويتلقى إنذار (O) والنقاط المستحقة عن الخطفه تعطى لخصمه بالإضافة إلى نقطة للإنذار.

على الحكم وقف أى خروج عن القانون من المدافع بدون فك مسك الخطفه إذا كان ذلك ممكناً . وفى الأحوال التى لا تشكل خطورة سوف يسمح بتنفيذ الخطفة لنهايتها وبعد ذلك له أن يوافق أو يلغى الحركة ثم يعلن النقاط أو الإنذار للمصارع المخطئ .

إذا نفذ المهاجم خطفه لمسكة غر قانونية توقف المباراة ويحذره وإذا كررها ثانياً يعاقب بإنذار ونقطه لخصمه .

إذا بدأت المسكة صحيحه ثم أصبحت غير قانونية فيجب تقييم المسكه حتى بدء المخالفة .

يلغى المزايا نتيجة مسكه غير قانونية حتى ولو كان المخطئ ترك المسكه ويعاقب بالإنذار . فى جميع الأحوال فى حالة النطح بالرأس المتعمد أو كافة أنواع الشراسة يمكن استبعاد المخطئ من المباريات فى الحال بإجماع طاقم التحكيم أو من المسابقة بموافقة مسئولى التحكيم .

٦٢- الاحتجاج :

ألغى الاحتجاج على المباراة ويعتمد على نتيجة المباراة المعلنة ، وإذا رأى رئيس الاتحاد الدولى أو إدارة التحكيم أن طاقم التحكيم أخفق فى تصحح نتيجة المباراة سوف تفحص المباراة بالفديو وبعد موافقة مكتب الاتحاد الدولى يعاقب المسئولين وفقاً للقواعد ، ولا يجوز بأى حال من الأحوال تعديل نتيجة المباراة .

التعديلات التي طراءت علي القانون ديسمبر ٢٠١٣

امور عامه

١ـ مدة المباراه

ــ المرحله الاولي والثانيه جولتين مده كل جوله ٢ دقيقه يتخللها ٣٠ ثانيه راحه.

ــ المرحله الثالثه والرابعه جولتين مده كل جوله ٣ دقائق يتخللها ٣٠ ثانيه راحه.

ــ لا يوجد وقت اضافي في المصارعه الحره او الرومانيه .

ــ يسمح للاعبين تناول المياه خلال فتره الراحه ٣٠ ثانيه .

ــ غير مسموح بالمنشفه المبلله خلال فتره الراحه ال ٣٠ ثانيه .

ــ مده الراحه بين المباره والتي تليها ٣٠ دقيقه حد ادني .

٢ـ انواع الفوز :ـ

ـ الكتف

ــ الاصابه ــالانسحاب ــالاستبعاد لسوء السلوك ،عدم الصعود للبساط ،٣انذارات

ــ التفوق الفني

ــ الاكثر نقاط في مجموع الجولتين .

٣ـ افضليات الفوز عند التعادل في نقاط الجوليتن :-

في حاله التعادل في مجموع النقاط الفنيه في نهايه المباره (الجولاتين)الفائز يتحدد بالافضليات الاتيه :-

ا-الاكبر قيمه الحركات

ب- الاقل عدد من الانزارات

ج- صاحب النقاط الاخيره

حاله خاصه:-

فى المصارعه الرومانيه اذا انتهت المباراه صفرا\الاعب صاحب التحزير الاخير يعتبر مهزوم .

٤- الفوز بالتفوق الفنى:

- المصارعه الرومانيه: فارق ٨ نقاط .
- حينما يصبح فارق النقاط ٨ نقاط فاكثر مع الاخز فى الاعتبار الهجوم المضاد.
- المصارعه الحره والنسائيه:- فارق ١٠ نقاط .

حينما يصبح فارق النقاط ١٠ نقاط فاكثر مع الاخذ فى الاعتبار الهجوم المضاد -

٥- تقيم الحركات:

- المصارعه الرومانيه (١نقطه- ٢نقطه- ٤نقطه- ٥نقطه)

٤نقاط :- الحركات التى تنفذ من اعلى وتنتهى للوضع الخطر مباشرا بشرط المصاحبه

٥ نقاط :- الحركات التى تنفذ من اعلى (الجراند تكنك)

المصارعه الحره؛:- (١ نقطه- ٢ نقطه – ٤ نقطه)

٤ نقطه :- الحركات التى تنفذ من اعلى وتنتهى للوضع الخطر مباشرا بحركات(الجراند تكنك) .

فى المصارعه وقوفا او الوضع المحايد اذا استطاع اى من المصارعين السيطره على الخصم وتنفيذ احد الحركات ونزول خصمه ارضا (زاويه ٩٠) دون ان يكون فى وضع الخطر يحصل على نقطتين .

_ حاله المخاطره اذا حاول احد اللاعبين تنفيذ حركه ولم ينجح ونتج عنها اعتداء الخصم للاعب الخاطف دون اى مجهود منه ، تتوقف المباراه وتستأنف المباراه فى الوضع وقوفا.

_ اجلاس الخصم تحت السيطره ب ٣ اطراف – ٢ نقطه .

_ فى الوضع ارضا المصارع الذى يعتلى الخصم ويسيطر عليه بالمرور خلفه – ٢ نقطه.

_ الحركه السليمه دون وضع خطر ١ نقطه.

_ اذا نفذ اللاعب مسكه وانتهت ارضا ونتج عنها نقاط واستطاع الخصم المرور خلفه وتم السيطره عليه تحتسب له نقطه واحده فقط.

_ فى الصراع الارضى اذا اصبح الوضع راس فى الراس واستطاع اى من المصارعين المرور خلف الاخر يحصل على نقطتين .

٦. الوضع ارضا والوضع الاخطر:-

_ تلغى النقطه الاضافيه فى الوضع الخطر عند الوصول لـ٥ثوانى .

_العقوبه للاعب المخطئ فى الوضع ارضا (عند بدايه الصراع) تصبح للكلا الاعبين نقطه بدلا من نقطتين .

السلبيه فى المصارعه

السلبيه الاولى :-

_ النداء باستخدام المصطلحات .

_ ايقاف المباراه وتحذير اللاعب بعد الحصول على موافقه القاضى او رئيس البساط

السلبيه الثانيه والثالثه.....

ـــايقاف المباراه مع تحديد الاعب السلبي

ـــ منحه ٣٠ ثانيه كمده عقوبه

ـــ اذا لم يسجل اي من الاعبين خلال ال ٣٠ ثانيه يعاقب اللاعب السلبي بانذار له ونقطه لخصمه .

ـ اذا سجل احد الاعبين خلال ال ٣٠ ثانيه تحتسب النقاط ولاتستكمل باقي مده العقوبه لا تفعل مده العقوبه (٣٠ثانيه) بعد ١:٣٠ او ٣:٣٠ (المرحله الاولي والثانيه) او بعد ٢:٣٠ او ٥:٣٠ (يعد بالعقوبه للهروب من البساط او رفض الصراع او المسكات الغير قانونيه)

في حاله اذا كانت النتيجه ٠ ـ ٠ يوقف الحكم المباراه ويقوم طاقم التحكيم بتحديد اللاعب السلبي ويطبق عليه قاعده .

السلبيه في المصارعه الرومانيه

السلبيه الاولي :

ـ النداء باستخدام المصطلحات

ـ يعلن اللعب بالتحذير الاول)v(دون ايقاف المباراه ويحذر اللاعب بعد موافقه القاضي او رئيس البساط.

السلبيه الثانيه :

ـ انذار اللاعب السلبي .

ـ الاعب الايجابي له حريه الاختيار بين اللعب وقوفا او ارضا (الوضع الكلاسيكي او وضع الربوه مع حريه لمس ركبه واحده فقط للبساط ام لا) .

السلبيه الثالثه :

ـ انذار اللاعب السلبي + نقطه للخصم .

ـ اللاعب الايجابي له حريه الاختيار بين اللعب وقوفا اوارضا (الوضع الكلاسيكي او وضع الربوه مع حريه لمس ركبه واحده فقط للبساط ام لا) .

المره الرابعه في نفس المباره تنتهي المباراه مباشره ب ٣ انذارات

في حاله الانذار الثالث يلزم موافقه رئيس البساط .

حق الاعتراض:

المدرب يطلب حق الاعتراض نيابه عن الاعب ويكون ذلك خلال خمسه ثواني كحد اقصي من لحظه اعلان النتيجه علي لوحه النتيجه ولن يلتفت لي حاله اعتراض بعد مرور الخمسه ثواني .

ـ المدرب يستخدم حق الاعتراض برمي السنفجه علي البساط وهو جالس مكانه ولن يعتد باي طريقه اخري للاعتراض .

ـ لا يعتد بحق الاعتراض في حاله عقوبه السلبيه

ـ قرار الجوري نهائي ولا يجوز الاعتراض عليه

ـ مصطلحات القيد في ورقه تسجيل النقاط :ـ

V التحذير الاول لمره واحده فقط p للسلبيه في الحره فقط o للانذار

تعديل الاوزان

تعدل اوزان الكبار فقط دون الشباب والناشئين

ـ الاوزان الاوليمبيه : (في دوره الالعاب الاوليمبيه)

روماني : ٥٩ ـ ٦٦ ـ ٧٥ ـ ٨٥ ـ ٩٨ ـ ١٣٠ .

حره : ٥٧ ـ ٦٥ ـ ٧٤ ـ٨٦ ـ٩٧ ـ ١٢٥

سيدات : ٤٨ ـ ٥٣ ـ٥٨ ـ٦٣ ـ٦٩ ـ ٧٥

ـالاوزان غير الاوليمبيه :ـ

(في جميع البطولات والدوريات)

روماني :ـ ٥٩ ـ ٦٦ ـ ٧١ ـ ٧٥ ـ٨٠ـ ٨٥ ـ ٩٨ ـ ١٣٠

حره :ـ ٥٧ ـ ٦١ـ ٦٥ ـ ٧٠ ـ ٧٤ ـ٨٦ ـ٩٧ـ١٢٥

سيدات :ـ ٤٨ ـ٥٣ ـ٥٥ـ٥٨ ـ٦٠ ـ٦٣ـ ٦٩ـ ٧٥

افضليات تحديد الفريق الفائز في لقاءات الفرق اذا تعادلت

ـ مجموع نقاط الترتيب في المبارايات الثمانيه التي اقيمت بينهم

ـ الاكثر فوزا (بالكتف ـالاصابه ـ الاستبعاد ـالانسحاب ـ عدم الصعود)

ـالاكثر فوزا في المباريات بالتفوق الفني

ـالاكثر تسجيلا ،، بالنقاط الفنيه خلال المباريات (له)

ـ الاقل استقبالا ،،للنقاط الفنيه خلال المباريات (عليه)

التعديلات التي طراءت علي القانون نوفمبر ٢٠١٧ ويتم تطبيقها ٢٠١٨

ماده (٧) :- تعديلات الأوزان

- تم إضافة مسابقة تحت (٢٣) سنة يشارك بها المرحلة السنية ما بين (١٩) سنة وحتى (٢٣) سنة ويسمح ل (١٨) سنة بالمشاركة مع شهادة طبية وموافقة ولي الأمر.

طلبة الدارس		الفتيان (الكادديت)		الشباب وتحت ٢٣ سنة والكبار			(الأوزان الأولمبية)		
الحرة والرومانية	النسائية	الحرة والرومانية	النسائية	الرومانية	الحرة	النسائية	الرومانية	الحرة	النسائية
٣٤ – ٣٨ كجم	٢٩ – ٣٣ كجم	٤١– ٤٥ كجم	٣٦ – ٤٠ كجم	٥٥ كجم	٥٧ كجم	٥٠ كجم	٦٠ كجم	٥٧ كجم	٥٠ كجم
٤١ كجم	٣٦ كجم	٤٨ كجم	٤٣ كجم	٦٠ كجم	٦١ كجم	٥٣ كجم	٦٧ كجم	٦٥ كجم	٥٣ كجم
٤٤ كجم	٣٩ كجم	٥١ كجم	٤٦ كجم	٦٣ كجم	٦٥ كجم	٥٥ كجم	٧٧ كجم	٧٤ كجم	٥٧ كجم
٤٨ كجم	٤٢ كجم	٥٥ كجم	٤٩ كجم	٦٧ كجم	٧٠ كجم	٥٧ كجم	٨٧ كجم	٨٦ كجم	٦٢ كجم
٥٢ كجم	٤٦ كجم	٦٠ كجم	٥٣ كجم	٧٢ كجم	٧٤ كجم	٥٩ كجم	٩٧ كجم	٩٧ كجم	٦٨ كجم
٥٧ كجم	٥٠ كجم	٦٥ كجم	٥٧ كجم	٧٧ كجم	٧٩ كجم	٦٢ كجم	١٣٠ كجم	١٢٥ كجم	٧٦ كجم
٦٢ كجم	٥٤ كجم	٧١ كجم	٦١ كجم	٨٢ كجم	٨٦ كجم	٦٥ كجم			
٦٨ كجم	٥٨ كجم	٨٠ كجم	٦٥ كجم	٨٧ كجم	٩٢ كجم	٦٨ كجم			
٧٥ كجم	٦٢ كجم	٩٢ كجم	٦٩ كجم	٩٧ كجم	٩٧ كجم	٧٢ كجم			
٨٥ كجم	٦٦ كجم	١١٠ كجم	٧٣ كجم	١٣٠ كجم	١٢٥ كجم	٧٦ كجم			

ماده (٨) نظام المسابقات

- تنظم القرعة طبقا للأعداد المثالية (٤ ، ٨ ، ١٦ ، ٣٢ ، ٦٤) .
- تقام المسابقات على يومين إذا تجاوزعدد المصارعين أكثر من (١٦) مصارع في الوزن ويكون غالبا في بطولات العالم وبطولات أوربا .
- تتوقف المنافسات في اليوم الأول عند الوصول لمباريات دور الترضية .
- تستأنف المباريات في صباح اليوم التالي بوزن اللاعبين المتنافسين على الترضية والميداليات البرونزية والفضية والذهبية مع السماح بزيادة (٢) كيلو في الوزن وتطبق الزيادة خلال عام ٢٠١٨م فقط .
- تقام مباريات الترضية في الفترة الصباحية .
- تقام المباريات النهائية في الفترة المسائية .
- يتم خلال القرعة إبعاد اللاعبين المصنفين عن بعضهم وتوزيعهم على القرعة بطريقة تمنع مقابلتهم خلال الأدوار الأولى للبطولة ويتم التصنيف من خلال بطولات يحددها الإتحاد الدولي .
- يقام الميزان صباح كل يوم .
- المسابقات لعدد (١٦) لاعب فأقل يتم تنظيمها في يوم واحد .
- يجري الميزان والكشف الطبي في توقيت واحد .

- الأوزان التي يشارك بها (٥) لاعبين أو أقل تقام من مجموعة واحدة نظام (Nordic) .

- الأوزان التي يشارك بها(٦) أو(٧)لاعبين تقسم على مجموعتين وتقام بنظام (Nordic) حسب الآتي :-

- عند قيام اللاعبين بسحب أرقام القرعة فأن اللاعب الذي يقوم بسحب اصغر رقم يتم وضعة في المجموعة (A) واللاعب صاحب الرقم التالي في الصغر مباشرة يتم وضعه في المجموعة (B) ثم الرقم الثالث التالي في الصغر يتم وضعه في المجموعة (A) ثم الرقم الرابع في الصغر يتم وضعه في المجموعة (B) وهكذا يتم وضع باقي اللاعبين حسب صغر أرقامهم كما في المثال الآتي :-

الدول	الرقم المسحوب
فرنسا	٢٠
سويسرا	١٢
روسيا	١٨
جوانيمالا	٤٥
أستراليا	٨٨
تونس	٠٢

المجموعة الأولى (A)	المجموعة الثانية (B)
تونس (٠٢)	روسيا (١٨)
سويسرا (١٢)	فرنسا (٢٠)
جوانيمالا (٤٥)	أستراليا (٨٨)

- كل لاعب داخل مجموعته يتقابل مع جميع اللاعبين الآخرين من نفس المجموعة وعلية يتم ترتيب اللاعبين في هذه المجموعة وفقا لنظام التفضيل المتبع للقرعة (Nordic) ويقام الدور نصف النهائي طبقا للآتي :-

- الأول من المجموعة (A) يتقابل مع الثاني من المجموعة (B) .

- الثاني من المجموعة (A) يتقابل مع الأول من المجموعة (B) .

- مباراة النهائي على الميدالية الذهبية والفضية تكون من الفائزين في نصف النهائي ومباراة الميدالية البرونزية على المركزين الثالث والرابع تكون من المهزومين في نصف النهائي.

- وبذلك تكون هناك ميدالية برونزية واحدة.

- **معايير التفضيل** في حالة التعادل في مسابقات (Nordic):-

من الملاحظ أن المعايير المستخدمة في المسابقات التي تتم بنظام المجموعات (Nordic) والتي تستخدم في حالة التعادل بين فريقين كانت معقدة وبتبسيط هذه القواعد لن يكون هناك أي حاجة لعمل مواجهات مباشرة مرة

أخرى بين فريقين حال تعادلهما وفي حالة تساوي لاعبان أو(فريقان) في عدد مرات الفوزستكون المعايير المستخدمة للتفضيل بينهم كما يلي:-

- الأعلي نقاط ترتيب Classification points من بين اللاعبين المتعادلين أو (الفرق المتعادلة) .
- الأكثر فوزا بالكتف By fall من بين اللاعبين المتعادلين أو (الفرق المتعادلة) .
- الأكثر فوزا بالتفوق الفني By superiority من بين اللاعبين المتعادلين أو (الفرق المتعادلة) .
- الأكثر تسجيلا لنقاط فنية خلال كل مباريات البطولة من بين اللاعبين المتعادلين أو (الفرق المتعادلة) .
- الأقل نقاط فنية سجلت علية خلال كل مباريات البطولة من بين اللاعبين المتعادلين أو (الفرق المتعادلة) .
- صاحب الرقم الأصغر في سحب القرعة .

مادة (٩)

- تقام الدورة الأولمبية على (٣) أبسطة على مدار (٧) أيام .
- تقام بطولة العالم للكبار على (٤) أبسطة على مدار (٩) أيام .
- تقام بطولة العالم للشباب على (٣) أبسطة على مدار (٧) أيام ويمكن إضافة بساط رابع بعد إعتماد ذلك من الإتحاد الدولي .

مادة (١١)

- يسمح بأي تغيرات تتم على القوائم التي تم إرسالها لبرنامج أثينا على أن تقدم من رئيس البعثة للجنة المنظمة في موعد أقصاه الثانية عشر ظهرا في اليوم السابق للبطولة ولن يسمح بقبول أ ي تعديلات بعد هذا الموعد
- يسمح للمصارعين المشاركين في أدوار الترضية والمتنافسين على الميداليات بزيادة (٢) كيلو على أوزانهم خلال عملية الوزن في اليوم الثاني.
- تتم عملية القرعة في اليوم الذي يسبق المنافسات .
- تتم عملية الميزان صباح يوم المنافسات ومع الفحص الطبي في وقت واحد.

مادة (١٢)

- تجرى عملية القرعة في اليوم السابق للمنافسات ويتولي رئيس كل البعثة أو من ينوب عنه سحب الرقم الخاص بكل لاعب في فريقه وإذا تعذر حضور رئيس البعثة أو من ينوب عنه يجب علية إبلاغ اللجنة المنظمه وستتولي اللجنة المنظمة سحب القرعة بديلا عنه .
- إذا لاحظ المندوب الفني وجود خطأ في عملية القرعة لأي وزن يجب إلغائها فورا وإعادتها من جديد تحت مسئولية المندوب الفنى ويجب علية التوقيع أمامها.

مادة (٢٠) :- القاضي

– تم إضافة فقرة جديدة يقوم القاضي بتدوين حرف P في خانة المصارع المحتسب علية V (٣٠) ثانية عندما تنتهي دون تسجيل نقاط يحتسب علية نقطة.

مادة (٢١) :- فقرة (H)

– في حالة وجود خطأ من الحكم والقاضي في تقدير النقاط يجب على رئيس البساط إيقاف المباراة والتشاور معهم ومن حقة مراجعة الفيديو معهم لاتخاذ القرار الصحيح .

مادة (٢٣)

– يبدأ وقت المباراة على لوحة النتائج بالعد التنازلي من (٦) دقائق إلى صفر لمراحل الشباب والكبار ومن (٤) دقائق إلى صفر لمراحل طلاب المداس والناشئين .

مادة (٢٧)

– يجب ألا يتجاوز علاج النزيف مدة (٤) دقائق سواء متقطعة أو على عدة مرات أو مرة واحدة متصلة وعند نهاية ال ٤ دقائق يقوم رئيس البساط بإيقاف المباراة وإعلان فوز المنافس .

مادة (٢٩) :- الفقرة الأخيرة

– في حالة طلب اعتراض من المدرب وتم قبوله يجب على رئيس البساط إيقاف المباراة عندما يكون الوضع محايد ولن يقوم الحكم بسؤال المصارع ولكن من حق المصارع رفض الاعتراض وفي هذة الحالة يتم استئناف المباراة مباشره .

مادة (٣١)

– يحظر على المدرب التأثير على قرارات الحكام أو إهانة الحكم أو القاضي فقط له الحق في توجيه لاعبة وإعطاء الماء له خلال فترةالراحة الماء فقط وليس أي موادأخرى ويمنع على اللاعب بصق الماءخارجا كذلك مسموح له بتجفيف عرق اللاعب .

– يسمح لشخصين فقط بمرافقة اللاعب داخل صالة البطولة أحدهما مدرب والآخر الطبيب أو المدرب مساعد.

مادة (٣٢)

– سوف يتم تغير نظام الاعتراض إلى النظام الإلكتروني وسوف يقوم المدرب بالضغط على الزر الخاص به لطلب الاعتراض وإذا تعذر توفير الاعتراض الإلكتروني يتم الاستعانة بالإسبونج .

– في المصارعة الحرة إذا كان الوقت أقل من (٣٠) ثانية وأتفق طاقم الحكام على أن أحد المصارعين يرفض الصراع سوف يتم منح المنافس (٢) نقطة وإذا كان هذا القرار يؤثر على نتيجة المباراة من حق اللاعب الاعتراض .

ماده (٣٣):- ترتيب الفرق في المسابقات الفردية

– يتم تصنيف العشرة الأوائل في كل وزن حسب الجدول الآتي :-

المركز	عدد النقاط	ملاحظات
الأول	٢٥ نقطة	
الثاني	٢٠ نقطة	
الثالث	١٥ نقطة	
الثالث	١٥ نقطة	
الرابع	١٢ نقطة	Nordic فقط
الخامس	١٠ نقاط	
الخامس	١٠ نقاط	
السادس	٩ نقاط	Nordic فقط
السابع	٨ نقاط	
الثامن	٦ نقاط	
التاسع	٤ نقاط	
العاشر	٢ نقطة	

– إذا لم يحضر المتنافسان على المركزين الأول والثاني سوف يتم إستبدالهم بالخاسرين منهم في نصف النهائي ولا يتم تصعيد غيرهم من الترضية .

– إذا لم يحضر مصارع وصل للنهائي إلى الميزان في اليوم الثاني سوف يتم استبداله بالخاسر منه في نصف النهائي ولا يتم تصعيد غيره من الترضية .

– المصارع الذي لا يحضر على الميزان في اليوم التالي أو كان وزنة ثقيل ولم يحقق وزنة المطلوب يتم ترتيبه وفقا للنقاط التي حصل عليها في اليوم الأول.

– إذا تساوى فريقان في عدد النقاط يتم الاحتكام إلى عدد الميداليات الحاصل عليها كل فريق بداية الذهب وفي حالة التساوي يتم النظر إلى الفضة ثم البرونز .

مادة (٣٤)

- إذا تساوي أكثر من فريقين في عدد النقاط يتم التفضيل بينهم حسب الآتي :-

- الأكثر نقاط الترتيب .

- الأكثر فوزا بالكتف أو ما يعادلة (الإصابة – الإنسحاب ....ألخ)

- الأكثر فوزا بالتفوق الفني.

- الأكثر تجميع للنقاط الفنية في المسابقة .

- الأقل نقاط فنية سجلت علية .

- الرقم الأصغر عند سحب القرعة .

مادة (٣٨):- الخطفة الفنية الكبرى

- الحركة التي ينفذها المصارع ويجعل منافسة يفقد الإتصال بالبساط ويدور في الهواء في منحنى واسع رأسي أو أفقي وينزل في وضع خطر مباشر تحسب ب (٥) نقاط سواء روماني أو حرة وإذا لم تنزل في وضع الخطر المباشر تحتسب (٤) نقاط .

مادة (٤٥)

- نظرا لتعطل المباراة أحيانا أثناء تنفيذ الوضع الأرضي ومحاولة الحكم تعديل وضع المصارعين تم تعديل الوضع ليصبح كالآتي:كما هو مبين بالصورة والجدول:-

المصارع التحتي	المصارع المعتلي
يستلقي تماما على بطنة .	يجلس على جانبي المصارع السفلي
الذراعين مفرودتين تمام على كامل استقامتهم للأمام	الركبتين على الأرض .
الساقين مفرودتين تمام على كامل استقامتهم للخلف	الكفين على ظهر المنافس .
الجسم كلة ملاصق للبساط .	
غير مسموح للحركة إلا بعد صافرة الحكم .	
غير مسموح بتشبيك الذراعين والساقين (كروس) .	

- بعد صافرة الحكم مسموح للاعب التحتي باتخاذ أي وضع دفاعي أوهجومي مشروع وأي مخالفة في الدفاع سوف تستوجب (إنذار + نقطة) وإعادة الوضع الأرضي مرة أخرى ويسمح له بالوقوف بعد الصافرة وممنوع القفز أو الهروب .

- المصارع المعتلي يجب أن يضع كفية وبدون تردد على ظهر المنافس وإذا لم يستجيب يتم إعطاؤه(إنذار+ نقطة) للخصم بعد تحذيره أول مرة ويبدأ الصراع وقوفا وممنوع القفز على ظهر المنافس .

ماده (٤٦) :- لا يوجد مخاطرة في منطقة الواقية

- إذا فشل المهاجم في حركته وسقط على صدره في المنطقة الواقية سوف يخسر (١) نقطة وإذا سقط على ظهره سوف يخسر (٢) نقطة .

ماده (٤٧) :- السلبية في المصارعة الرومانية

• في إطار السعي الدائم من الإتحاد الدولي للقضاء على السلبية ومكافأة اللاعب الإيجابي تم تعديل إجراءات السلبية على النحو التالي :-

- السلبية الأولى ولا يمكن طلبها قبل مرور دقيقتين من بداية المباراة والموافقة عليها من القاضي وبعد التأكيد من رئيس البساط يتم إيقاف المباراة وإعطاء نقطة للمنافس مع إتاحة الفرصة له الإختيار اللعب وقوفا أو أرضا.

- السلبية الثانية ولا يمكن طلبها قبل مرور (٤) دقائق و(٣٠) ثانية وبعد التأكيد من رئيس البساط يتم إيقاف المباراة وإعطاء نقطة للمنافس مع إتاحة الفرصة له لإختيار اللعب وقوفا أو أرضا.

- أي سلبية أخري بعد السلبية الثانية يتم إعطاء نقطة للمنافس بدون إيقاف المباراة .

- نظرا لقصر مدة المباراة لطلبة المدارس والناشئين تكون السلبية وفقا للضرورة إذا كانت النتيجة (صفر – صفر) ويجب أن تتم قبل الدقيقة (٢.٣٠) كحد أقصى .

الحالات التي تستوجب على طاقم التحكيم طلب السلبية

- مرور دقيقتين والنتيجة (صفر – صفر) .

- تكون النتيجة تعادل وهناك منافس أكثر إيجابية من منافسة.

- أن يكون أحد المصارعين متقدم سواء بنقطة أو نقطتين أو له الأفضلية في حالة التعادل ويقوم بتجميد اللعب حتى تنتهي المباراة لصالحة.

- إذا كان أحد المصارعين سجل نقاط من حركات من الصراع الأعلى ثم أصبح غير إيجابي لفترة من الوقت وخصمه كان أكثر إيجابية أو سجل نقاط في هذه الحالة من الممكن إعطاء سلبية للاعب المتقدم بالنقاط .

توضيح الفرق بين passivity و Negative wrestling

Passivity في هذة الحالات يعطي (سلبية)	Negative wrestling في هذة الحالات (إنذار + نقطة)
الهروب الدائم من المنافس مع عدم الشروع في هجوم مضاد .	تشبيك الأصابع رغم تحذيره .
مسك رسغ اليدين مع عدم الشروع في الهجوم .	وضع الرأس في صدر المنافس
عدم الإلتحام المباشر مع المنافس وترك مسافة بينه وبين المنافس	الهروب من المسكات .
الهجوم الوهمي .	رفض الصراع بأشكاله المتعددة .
الدفاع بشكل مستمر .	رفع ساقية في الدفاع في المصارعة الرومانية .
	الدفاع على جسم المنافس في الوضع الأرضي وإغلاق وضع الجسم

تابع ماده (٤٧) فقره (٢) في المصارعة الحرة

- في آخر (٣٠) ثانية في أي جولة وأتفق طاقم التحكيم بالإجماع أن أحد المصارعين يرفض الصراع سوف يتم منح (٢) نقطة لخصمه وفي هذة الحالة من حقة الاعتراض والطعن على القرار .

ماده (٥٠) :- الهروب من البساط

- الهروب من البساط في الوضع الأرضي (أنذار + نقطة) للمنافس ويستأنف اللعب في الوضع أرضا .
- الهروب من البساط في الوضع وقوفا (أنذار + نقطة) للمنافس ويستأنف اللعب في الوضع وقوفا .
- الهروب من البساط في الوضع الأرضي في الوضع الخطر (أنذار + نقطة) للمنافس ويستأنف اللعب في الوضع أرضا

والله ولي التوفيق ،،،

مجموعة من المصطلحات التحكيمية الأجنبية الخاصة برياضة المصارعة

Appendix No. 1

BASIC VOCABULARU ^

Every member of the officating team must be perfectly familiar with and
apply the vocabulary set out below. This Vocabulary costitutes the
official means of communication Between members

1. SALUT
The wrestlers must greet each other

2. START
The invitation to the wrestlers standing at opposite Corners of the mat to step to the centre to be examined
And shake hands: After this, they will return to their Respective corners and await the referee,s whistle calling on them
to beegin wresting,

3. CONTACT
The referee calls upon the wrestler to place both his Hands on the back of his opponent, who is underneath Wrestlers in the standing position must assume "body To - body" contact.

4. OPEN
The wrestler must after his position and adopt more open wrestling
tactics.

5. DAWAL
The referee encourages the westlers to wrestle more Actively.

6. ATTENTION
The referee warns the passive wrestler before requesting Acaution for refusal to assume the correct" par terre Position.

7. ACTION
wrestler must execute the hold that he has initiated.

8. HEAD UP
The wrestler must raise his head. This order is by the

Referee in the case of passivity and repeated attacks By awrestler who thrusts his gead forward.

9. JAMBE
The wrestler has committed aleg error (Greco - Roman)

c- 10. POSITION
Initial position of the wrestlers on the ground ("par terre Before the referee blows his whistle.

11. ARTERRE
The bout is resumed in the "par terre" position.

12. PLACE
By striking the mat with his hand and the same time Pronouncing the word "place" the referee reminds The wrestlers not to flee the mat.

13. DANGER
The danger poition.

14. FAULT
An illegal hold or violation of the technical Rules

15. PASSIF
Passivered, passive blue : Warning given to the wrestler who is passive. It is
Signalled by raising the arm that bears the colour of the westler at
fault.

16. REMARK
The sign from the referee indicating the passivity of
A wrestler to the judge and mat chairman I

17. STOP
This word means the stopping of the bout.
18. ZONE
This word must be spoken in loud voice if the wrestlers
Enter the passivity zone

19. CONTINUER
The bout must be resumed upon this order by the
Refiree. The referee also uses this word to have the
Wrestling if the westlers stop due to confusion and
Look at him as if they are asking for an explanation.

20. TIME OUT
When one of the wrest; ers stops wrestling, intentionally
Or because of inhury or any other reason, thereferee
Will use this expression to ask the timekeeper to stop
His stopwatch.

21. CENTRE
The wrestlers must return to the centre of the mat and :
Continue the bout three

22. UP
The bout must be resumed in the standing position

23. INTERVENTION
The judge, referee or mat chairman call for intervention

24. OUT
Ahold applied outside the mat

25. OK
The hold is valid (legal, correct). If the judge and mat Chairman are aitting in aposition that does not allow Them to follow closely what is taking place on the Opposite side, the referee must raise gis arm to Indicate whether the hold at the edge of the mat was Executed within the boundaries of the mat.

26. NON I
Word is used to indicate that an achion is not valid and is Consequently Void. ThlS

27. TOUCHE
Decision made subsequent to adefeat gy abvious The Superiority.

28. DECLARE BATU
Opponent is beaten The

29.DEFAITE
Opponent is beaten The

30. DISQUALIFICATION
Disqualification is announced for un-sportsmanke The Conduct or brutality

31. FIN
End of the bout The

32. CHRONOMETRE
Timekeeper must stop or start the stopwatch on this order from The the referee

33. GONG
The sound of the gong marks the beginning and end of about.

34. JURY
The officiating body (team).

35. ARBITER
The official conducting the bout on the mat (referee).

36. JUGE
The official who assists the referee and awards the points to the wrestles during the bout (judge). He Is also required to note all the actions executed During the bout on his score sheet.

37. CHEF DE TAPIS
The mat chairman, who is the official responsible for mat. He is obliged to break a tie vote between the Referee and judge in case of a dispute

38. CONSUL TATION
The mat chairman consults with the referee and judge Before announcing adisqualification or decision on any Matter on which there has been disagreement.

39. CAUTION
The penalty issued by the referee to a wrestle for violation of the Rules.

40. CLINIC
The officials, course.

41. PROTEST
The protest filed as aresult a decision, whatever it may be.

42. DECTEUR
The official doctor for the bout.

43. VICTORY
The referee declares the winner.

قائمة المراجع

المراجع

المراجع العربية

١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين ،(١٩٩٣م): **" فسيولوجيا اللياقة البدنية " دار الفكر العربي، القاهرة.**

٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، محمد حسن علاوي ، (١٩٩٥م): **الأسس الفسيولوجية للتدريب الرياضي ، دار الفكر العربي القاهرة.**

٣- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، محمد حسن علاوي ، (١٩٩٥م)**:" فسيولوجيا التدريب الرياضي" ، دار الفكر العربي ، القاهر**

٤- السعيد على ندا، محمد الكيلاني: **" الأسس العلمية للمصارعة " دار الفكر العربي، القاهرة.**

٥- صالح عبد الجابر عبد الحافظ ،(٢٠٠٤م): **" تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية لمهارتي (السنتير – البر لدى ناشئي رياضة المصارعة " رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .**

٦- طلحة حسام الدين، وفاء صلاح الدين، مصطفى كامل، سعيد عبد الرشيد، (١٩٩٧م) **" الموسوعة العلمية في التدر الرياضـي القوة – القدرة – تحمل القوة - المرونة " مركز الكتـاب للنشر، القاهرة .**

٧- طلحة حسام الدين ، وفاء صلاح الدين، مصطفى كامل، سعيد عبد الرشيد، (١٩٩٨م) " **علم الحركة التطبيقي " الجزء الا ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .**

٨- فاروق أمين ، مصطفى عبدا لله، (٢٠٠٥م) **" ملخص القواعد الدولية للمصارعة (رومانى – حرة - نساءية) " الإت الدولي للمصارعة، القاهرة.**

٩- عصام أنور عبد اللطيف، (١٩٩٩م) **"اثر استخدام بعض طرق التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية على زي المدى الحركي والقوة القصوى وتحمل القوة في بعض العضلات العاملة على مفصل الحوض (درا مقارنة) " رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان .**

١٠- علاء محمد قناوي ،(١٩٩٦م) **: " تأثير بعض عناصر اللياقة البدنية على مستوى أداء حركة الرمية الخلفية المصارعة " رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، جامعة الزقازيق.**

١١- علي السعيد ريحان (٢٠٠٦): **"علم التدريب الرياضي" ، مطبعة ٦ اكتوبر للنشر** .

١٢- غسان محمد صادق، على بن صالح الهرهوري ،(١٩٨٥م): **"المصارعة الرياضية " دار النشر للتربية البدنية والرياضية، موسكو.**

١٣- محمد رضا حافظ الروبي ،(١٩٨٣م) **" أثر تنمية المرونة الخاصة لبعض المفاصل على زمن أداء الرمية الخلفية بالمواجهة بالظهر للمصارعين المبتدئين " رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ١٩٨٣م.**

١٤- مختار سالم (١٩٩٧م): **إصابات الملاعب ، دار المريخ للنشر ، الرياض**

١٥- مسعد على محمود، (٢٠٠١م) **" المبادئ الأساسية للمصارعة اليونانية الرومانية والحرة للهواه " الطبعة الرابعة ، دار الطباعة للنشر والتوزيع ، جامعة المنصورة.**

١٦- نادر أسماعيل سعيد حلاوة ٢٠٠٧ " تأثير برنامج تدريبي بالمزج بين تدريب البليومتري والتسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية على تطوير المستوى الرقمي للاعبي ٨٠٠ متر" رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

١٧- ناريمان محمد الخطيب ، عبد العزيز احمد النمر، عمرو حسن السكري ،(١٩٩٧م) **: "الاطالة العضلية "، مركز الكتاب للنشر.**

١٨ - " ملخص القواعد الدولية للمصارعة (روماني – حرة – نسائية) " الإتحاد الدولي للمصارعة، القاهرة.

المراجع الأجنبية

3- **Bates, R. A** 1976," Flexibility Development Mind Over Matter", (233-241) Spring Field , IL : Charles C Thomas

9- **Bonnar BP, Deivert RG, Gould TE** 2004, " The relationship between isometric contraction durations during hold – relax stretching & improvement of hamstring flexibility " Department Athletic Training Services, University of Pittsburgh , Pittsburgh, PA,USA ,.

0- **Buller A,J**. Spinal reflex action " . physiotherapy 45 (6) , 208 – 210

1- **Chao-Chung Lee, Ray-Yau Wang, Yea-Ru Yang**,(**2003**) "Effects of Proprioceptive Neuromuscular Facilitation on Balance & Mobility Performance of individuals with chronic stroke" A preliminary report, Institute of Physical Therapy, National Yang-Ming University, Taipei, Taiwan.

2- **Davis DS, Ashoby PE, McCale KL, McQuain JA, Wine JM**,(**2005**) " The effectiveness of 3 stretching techniques on hamstring flexibility using consistent stretching parameters " Department of human Performance & Exercise Science, Division of Physical Therapy, West Virginia University, Morgantown, West Virginia 26505, USA.

3- **Dickensor, K. V**,(**1986**) " The Specificity Of Flexibility " Research Quarterly, 39 (3).

4- **Edward David** (1991) : Research quarrery for exercise & sport Vol. 58.p301 – 312 – 191.

5- **Harris, F.A**. (**1978**): Facilitation techniques in therapeutic exercise. In J.V. Basmajian (Ed), Therapeutic exercise (3rded., PP. 93-137) Baltimore: Williams & Wilkins.

6- **Johnson , Kathryn (1989) :** Dissertation abstract international , Vo.2.p.288 .

7- **Kofotolis N, Vrabas IS, Vamvakoudis E, Papanikolaou A, Mandroukas K,(2005):** " Proprioceptive Neuromuscular Facilitation training induced alterations in muscle fibre type & cross sectional area " Department of Physical Education & Sports Science ,Aristotelian University, of Thessaloniki , Thessaloniki,Greece.

8- **Massara, G. Scoppa, F.** (**1995**): Proprioceptive muscle stretching, international council for. Health, Phyical, Education, Reereation, Sport & Dance Reston, Va Vol.31(3) PP. 38-43.

9- **Michael Atter,Ms**,(**1995**): " Science of Flexibility " , 2nd , Edition human kinetrce .

0- **Nelson et all (1991) :** sports medicine physical fitnnes , torino Italy , .p.p,49-22 sep .

1- **Stiff, M.C. (1994**): Using PNF in training fitness, sports review international, Esconido, Claif, Vo.

مراجع شبكة المعلومات العالمية

2- http://www.**Answer.com/topic/pnf-stretching**

3- http://www.**coaching.usolympicteam.com/coaching**.

4- http://www.**core-ability.com.uk/pnf stretching.php**

5- http://www. **Exrx.net/exinfo/stretching/html**

6- http://www.**sportsresource.org/servics-php?servicieid=4**

7- http://www.**PPonlin. Com.uk/ Encye/ 0637.Htl**

8- http://www.**pponline.com.uk .httm**

9- http://www. **sport-fitness-advisor.com/pnfstretching.html**

0- mark Hines ,(2004) "**flexibility & stretching " part 1 personal training on the net** .

1- William R (**2004**): **Stretching Using PNF, The American College of Sports Medicine**, www.The American College of Sports Medicine.com