

## تجهيزات لعبة المصارعة: -

### ١-البساط (The Mat):

البساط الدولي عبارة عن دائرة قطرها (٩) أمتار كما موضح في شكل (١). ويتكون من المناطق التالية:

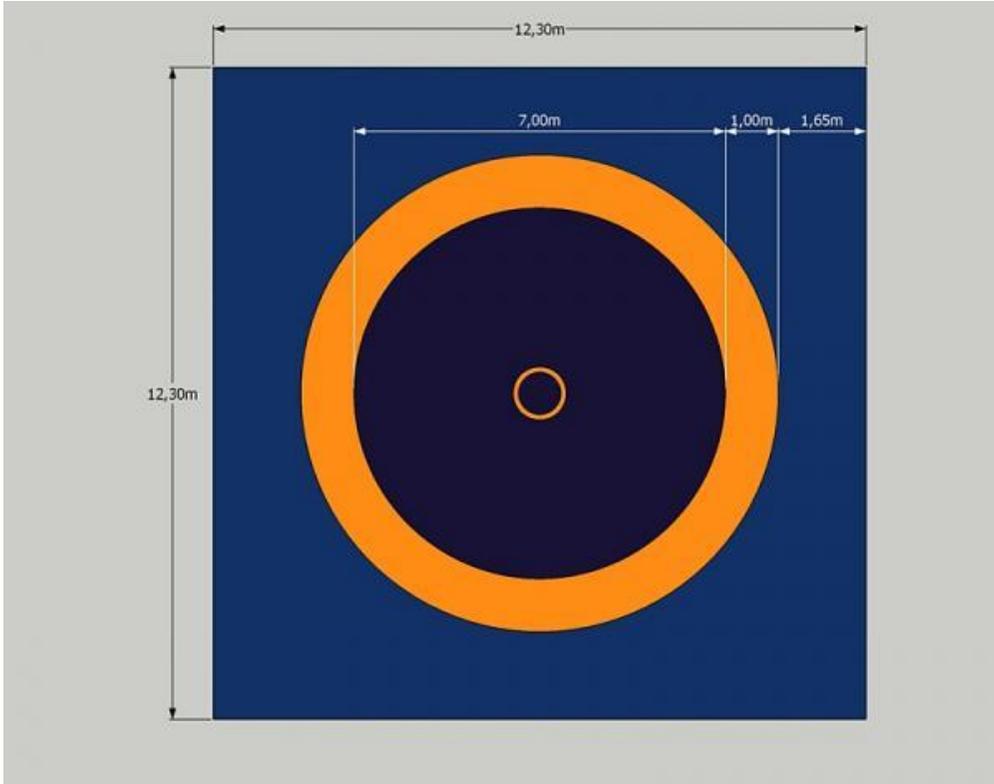
- الدائرة المركزية للصراع وقطرها (١) متر وسمك الخط المحدد لها (١٠) سم ويبدأ منها الصراع.

- منطقة المنافسة (Contest Area): وهي عبارة عن دائرة قطرها (٧) متر.

- منطقة السلبية (Passivity Zone): وتحيط بمنطقة المنافسة وعرضها (١) متر ولونها احمر.

- منطقة الوقية (Protection Area): وعرضها من ١٢٠ الى ١٥٠ سم وتحيط بمنطقة السلبية.

وفي بعض البطولات والدورات يمكن استخدام بساط قطره من (٨) الى (١٢) متر وسمك البساط من ٤-٦سم، ويعتمد هذا السمك على كثافة ومرونة البساط، وإذا وضع البساط على منصة مرتفعة يجب ان يتم اعداد اضلاعها العلوية بزاوية ميل (٤٥) درجة وبسطح لين لتوفير عوامل الامن والسلامة ولا يزيد ارتفاع المنصة عن (١٢٠) سم.



شكل (١)

يوضح الرسم التخطيطي لبساط المصارعة

ملابس وتجهيزات المصارع: -

يرتدي المصارعون لباساً من قطعة واحدة (مايوه) يكون ملتصقاً بالجسم، ويغطيه ابتداءً من منتصف الفخذ، من اللون الاحمر او الازرق، وواقى خصيتين او حزام مثبت ويحمل المصارع منديلا، وله باستخدام واقى خفيف للركبة وغير مسموح بالبندج (الرباط الضاغط) الا بأوامر من الطبيب ويجب ان تكون الاحذية بدون اكعاب وليس بها اية اجزاء معدنية او ابزيم ويجب ان يكون الجسم نظيف وغير مدهون بمواد دهنية او زيتية وتكون اللحية مخلوقة ناعمة او يكون المصارع لحيته طويلة وتكون الاظافر مقلمة ممنوع لبس الخواتم او الاساور، ويجب ان لا يكون جسم المصارع فيه عرق كثيف.



صورة (١)  
واقى الاذن المستخدم في المصارعة



صورة (٢)  
المايو المصارعة



صورة (٣)  
احذية المصارعة



صورة (٤)  
تبيين واقي الركبتين

بعض المصطلحات في لعبة المصارعة: -

١-المصارعة – Wrestling.

٢-المصارعة الحرة –Free Style Wrestling: نوع من انواع المصارعة يطبق فيها المسكات على جميع اجزاء الجسم.

٣-المصارعة الرومانية - Roman Wrestling : نوع من انواع المصارعة يطبق فيها المسكات على الجزء العلوي لجسم (الراس ، الجذع ، الذراعين) فقط وغير مسموح فيها بتطبيق المسكات على الرجلين .

٤-الوقفة -**Stance**: وهو الوضع الابتدائي الذي يستهل منه المصارع حركاته.

٥-وضع الاستعداد وقوفاً - **Standing Position**: وهو الوضع التحفيزي الذي يتخذه المصارع اثناء الصراع وقوفاً بان يوفر له الاتزان وسهولة الحركة ويمكنه من اداء المسكات الهجومية او الدفاعية.



standing position (Greco-Roman wrestling)

crouching position (freestyle wrestling)

٦-وضع الاستعداد ارضاً - **Ground Position**: وهو وضع التحفيزي يتخذه المصارعان اثناء الصراع ارضاً، بان يوفر لهما الاتزان وسهولة الحركة، ويتخذ المصارع الاسفل Bottom وضع الدفاع، بينما يتخذ المصارع الاعلى TOP وضع الهجوم، ويسمى بوضع الحكم Referees Position .



٧-وضع الحياد - **Reutral Position**: هو الوضع الذي لا يكون فيه أحد المصارعين مسيطرا على الآخر اثناء الوقوف او الجلوس ارضا، كلا منهما مواجه للآخر.

٨-وضع البدء - **Starting Position**: هو الوضع الذي يطلق فيه الحكم صفارته لبدء الصراع في وضع الحياد، ووضع الصراع وقوفا او ارضا.

٩-وضعه الالتحام - **Closed Position**: هو وضع الذي يلتحم فيه المصارعين عن قرب وهما في وضع الحياد.

١٠-الوقفة المائلة: **Staggered Stance**: أحد الوقفات التي يواجه فيها المصارع منافسه بزاوية ميل مع وضع أحد الرجلين اماما، وتستخدم هذه الوقفة عند اداء الهجوم.



١١-الرجل المتقدمة – **Lead Foot**: هي الرجل الامامية في الوقفة المائلة.

١٢-الوقفة المربعة – **Square Stance**: أحد الوقفات التي يواجه فيها المصارع منافسة وقدميه متوازيتين على خط مستقيم والمسافة بينهما باتساع الحوض، وتستخدم هذه الوقفة في الدفاع والهجوم.

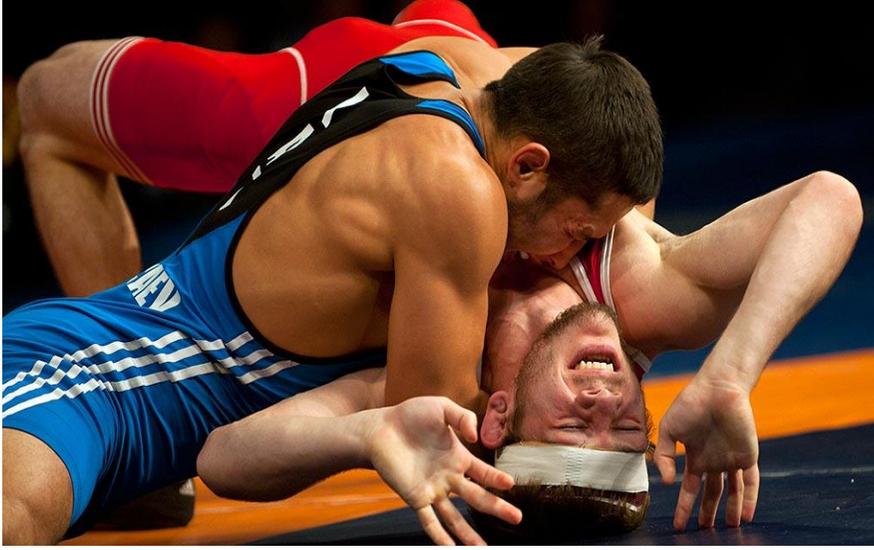
١٣-نقاط الارتكاز – **Supporting Points**: عبارة عن اجزاء جسم الملامسة للبساط كالأقدامين مثلا عند الوقوف، الركبتين والكفين عند الجلوس في وضع الصراع ارضا.

١٤-قاعدة الارتكاز-**Base of Support**: هي المنطقة او المناطق التي ترتكز عليها اجزاء الجسم.

١٥-وضع القوس-**Bridge Position**: هو وضع التقوس الذي يتخذه لأبعاد ظهره عن البساط بهدف الهروب من لمسة الكتفين ويسمى بالوضع الخطر.



١٦-السيطرة على وضع القوس-**Bridge Control**: ان يبقى المهاجم مسيطرا بقوة على القوس المنافس مانعا المدافع من التخلص منه.



١٧-التخلص من القوس-**Bridge Escaping**: هروب المدافع من الوضع الخطر وذلك بمواجهة البساط بالصدر بدلا من الظهر.

١٨-كسر القوس-**Bridge Breakdown**: قيام المصارع المهاجم بتطبيق ضغط على المدافع القائم القوس بهدف تعريض ظهره للمسمة الكتفين.

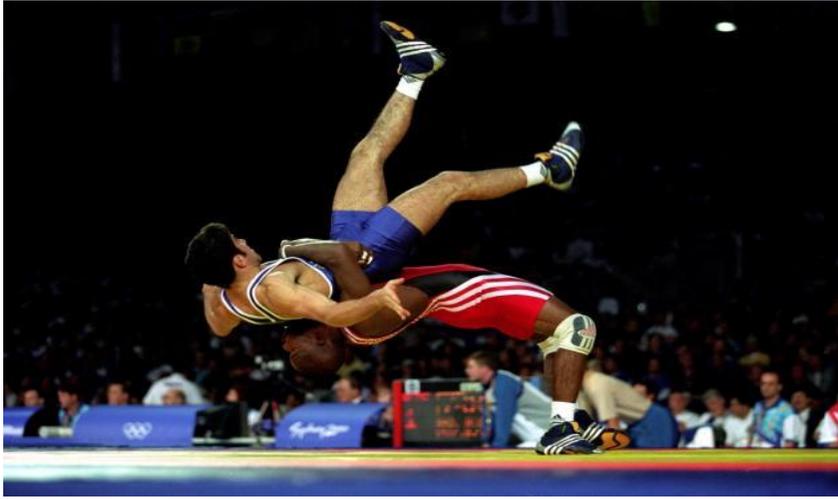
١٩-لمسة الكتفين-**Fall or Pain**: تعريض كتفي المصارع (لوحة الكتف) لسطح البساط لمدة ثانية، مما يؤدي الى انتهاء النزال.



٢٠-لمسة كتفين محتملة **Near Fall**: تعريض كتفي المصارع للوضع الخطر مع قرب حدوث لمسة الكتفين.

٢١-الوضع الخطر-**Danger Position**: هو وضع الذي يتجاوز فيه ظهر المدافع الخط العمودي لزاوية ٩٠ درجة، ويعد المصارع متعرضا للخطر إذا قام بعمل قوس للهروب من لمسة الكتفين.

٢٢-حركة فنية-**Technical Move**: عبارة عن حركات تطبق بمهارة عالية لتسجيل النقاط او تحقيق لمسة الكتفين.



٢٣-مسكة-**Rudy**: مسكة مصارعة ثابتة وتسمى غالبا الجزء الممسوك من جسم المنافس.