

- التحليل الوصفي للمسكات في لعبة المصارعة.

- بعض المسكات من وضع الوقوف في كلا النوعين من الصراع.

اولا: السحب ارضا بالغطس ومسك الرقبة والجذع.

١-السحب ارضا بالدوران حول ذراع الخصم ومسكها بكلتا اليدين (حمل بند).

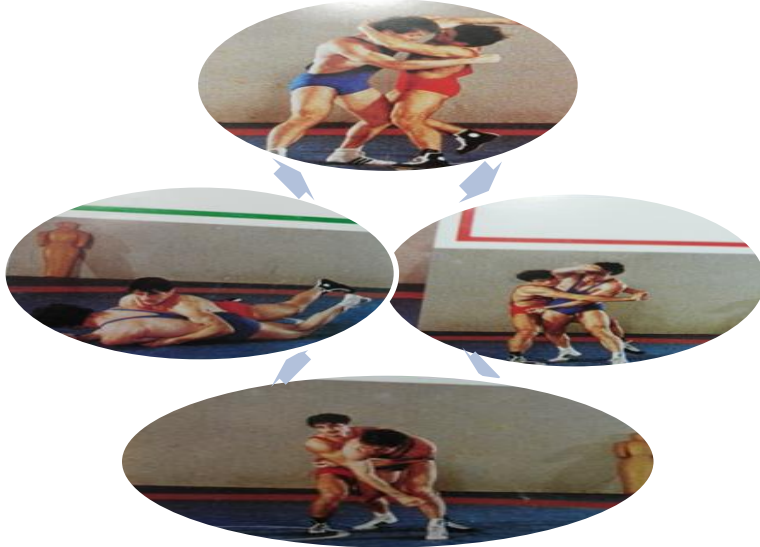
القسم التحضيري: من وضعية الوقوف وجها لوجه، والتماسك يستدير المهاجم الجهة اليسار وذلك مع مسك ذراعه اليمنى بيده اليسرى وادخل يده اليمنى تحت ابط المنافس.

القسم الرئيسي: ينزل المهاجم على ركبتيه مستندا على يده اليمنى مع احكام مسك الخصم الذي يتخذ وضع الانحناء الى الامام نتيجة لسحبه.

القسم النهائي: يستدير المهاجم وراء خصمه لضمان امكانية تطبيق احدى المسكات الفنية الملائمة في اللعب الارضي.

مخطط (١)

يبين مراحل الفنية لمسكة الرمي من فوق الظهر بتطويق الراس ومسك الذراع



ثانيا: الرمي من فوق الظهر بتطويق الراس ومسك الذراع.

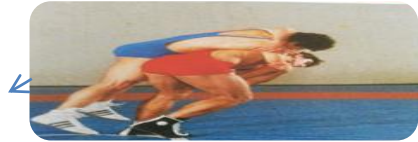
القسم التحضيري: يمسك المهاجم عضد خصمه ويطوق الراس باليد الاخرى ثم يستدير الى جهة اليسرى مع ثني ركبته ليسحبه الى امام.

القسم الرئيسي: يواصل المهاجم عملية السحب ثم المد في مستوى الركبتين ليرفع خصمه فوق ظهره.

القسم النهائي: يواصل المهاجم عملية السحب والدوران ليسقط خصمه على ظهره ويكمل السيطرة عليه في الوضع الخطر.

مخطط (٢)

يبين مراحل الفنية لمسكة الرمي من فوق الظهر بتطويق الراس ومسك الذراع



ثالثا: الرمي من فوق الصدر الى الخلف بتطويق الجذع والذراع.

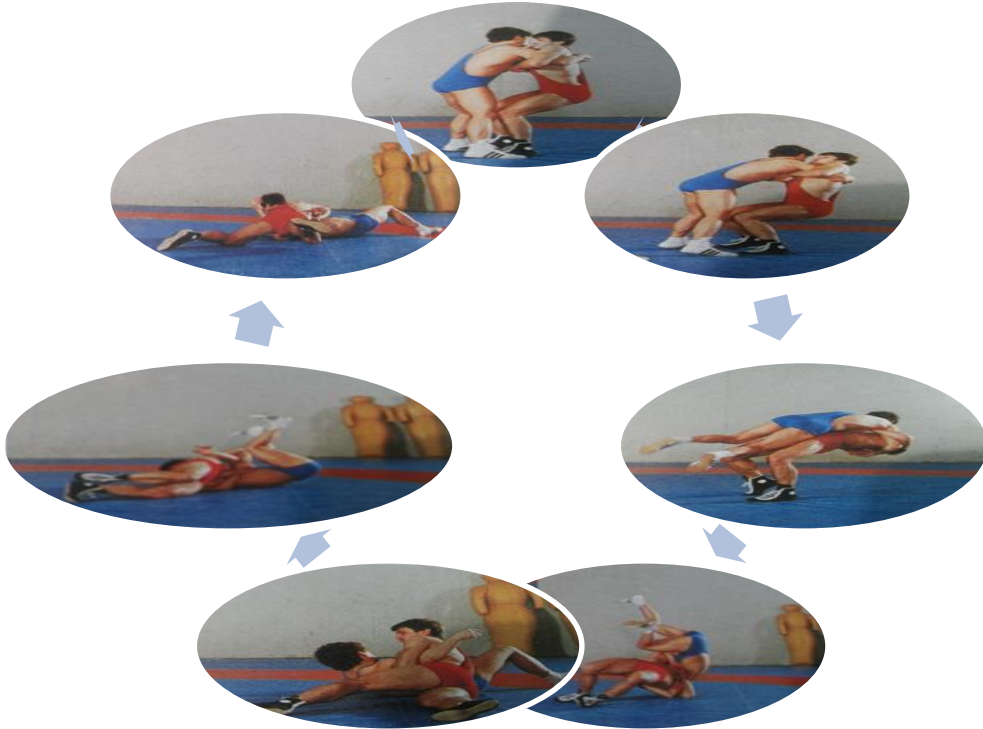
القسم التحضيري: من وضع التماسك وجها لوجه، يخطو المهاجم الى الامام ليصبح تحت خط سقوط مركز ثقل خصمه ثم يقوس في ظهره الى الخلف استعدادا لرفعه.

القسم الرئيسي: يمد المهاجم في مستوى ركبتيه ليرفع خصمه الى اعلى ثم يستدير به جانبا ليسقطه على ظهره.

القسم النهائي: يواصل المهاجم عملية الرمي والتدوير خصمه على ظهره ثم يحكم السيطرة عليه.

مخطط (٣)

يبين مراحل الفنية لمسكة الرمي من فوق الصدر الى الخلف بتطويق الجذع والذراع



رابعاً: الرمي بالدوران بمسك الذراع بكلتا اليدين:

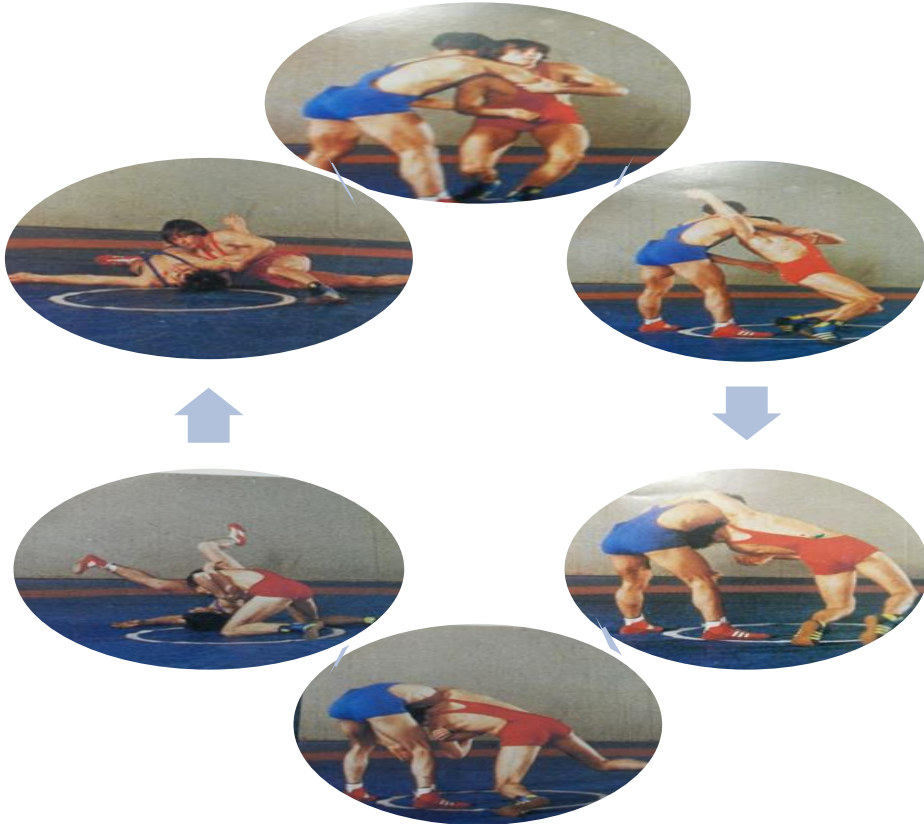
القسم التحضيري: من وضع التماسك وجها لوجه، يمسك المهاجم عضد خصمه ليستدير الى جهة اليمنى.

القسم الرئيسي: يستمر المهاجم بالدوران ليجلس على ركبتيه ماسكا ذراع خصمه بكلتا اليدين.

القسم النهائي: يواصل المهاجم عملية الرمي خصمه من فوق الكتفين ليصرعه على كتفيه مسيطرا عليه في الوضع الخطر.

مخطط (٤)

يبين مراحل الفنية لمسكة الرمي بالدوران بمسك الذراع بكلتا اليدين



خامسا: الرمي من فوق الصدر الى الخلف بمسك المعصم وادخال الراس تحت الابط وتطويق راس المنافس باليد الاخرى.

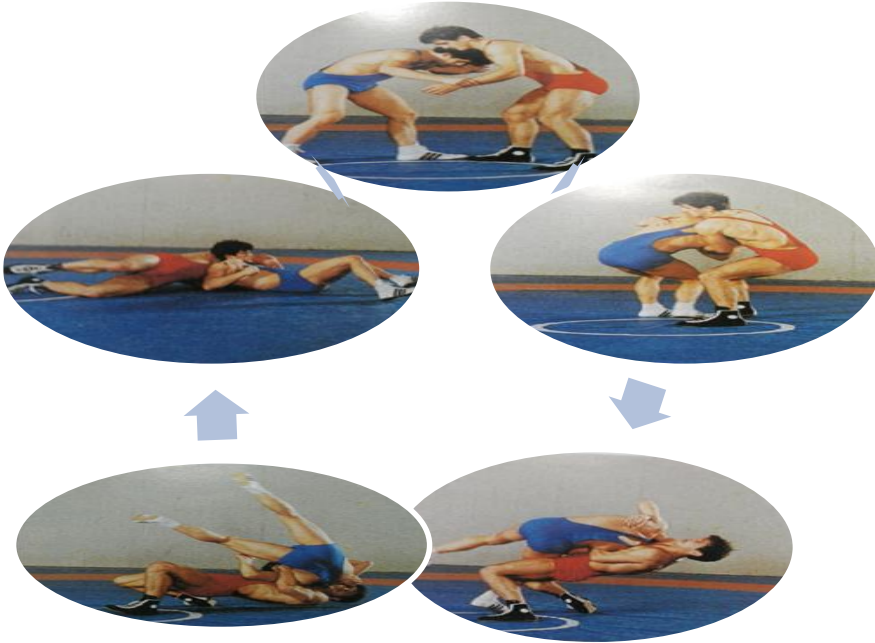
القسم التحضيري: من وضع التماسك وجها لوجه، يمسك المهاجم معصم منافسه الايمن باليد اليسرى ثم يرفعها ليمرر راسه تحتها مع ثني الركبتين مطوقا راس منافسه باليد الاخرى من الاعلى.

القسم الرئيسي: يقوس المهاجم الى خلف رافعا منافسه فوق صدره معبرا اياه الى الخلف.

القسم النهائي: عند ملامسة ظهر المنافس البساط يستدير عليه من الجانب ماسكا معصمه.

مخطط (٥)

يبين مراحل الفنية لمسكة الرمي من فوق الصدر الى الخلف بمسك المعصم وادخال الراس تحت الابط وتطويق راس المنافس باليد الاخرى



مسكة ضرب الفخذ: يقف المهاجم بوضع الوقوف ويمسك رجل منافسه اليمنى في منطقة الفخذ ضاغطا براسه وكتفه اليمنى جسم خصمه في منطقة فوق الحوض ، ينتقل المهاجم من مسك الفخذ الى مسك القدم اليمنى ويرفها عاليا ثم يضرب بالذراع اليسرى منطقة الفخذ (الركبة) منافس من الجانب باتجاه الامام ، يسقط المنافس على البساط وظهره مواجهها له او يسقط بوضع الانبطاح .



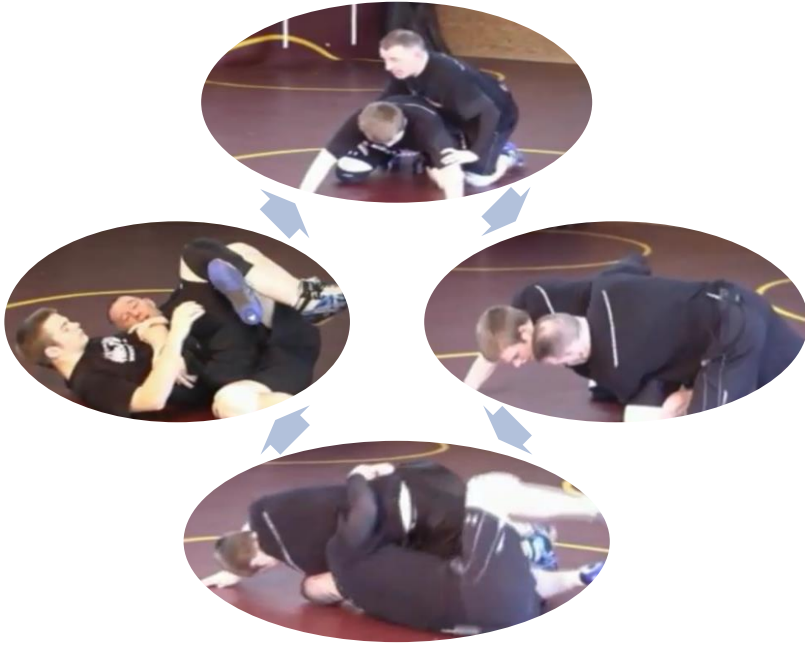
مخطط (٥)

يبين مراحل الفنية لمسكة مسكة ضرب الفخذ

- بعض المسكات من وضع الارضي في كلا النوعين من الصراع.

- مسكة الدوران بربط الخصر (الرول): -

يجلس المصارع جنب منافسه ويطوقه بذراعيه في منطقة الحزام، ثم يدفع المصارع ركبته اليمنى امام ركبة منافسه ويضغط عليها بعدها يدور على المحور الطولي ساحبا خصمه معه ليستلقي على البساط ويستمر بالدوران دافعا بصدرة ظهر منافسه ليذهب الى وضع القوس ويثبت منافسه في الوضع الخطر.



مخطط (٦)

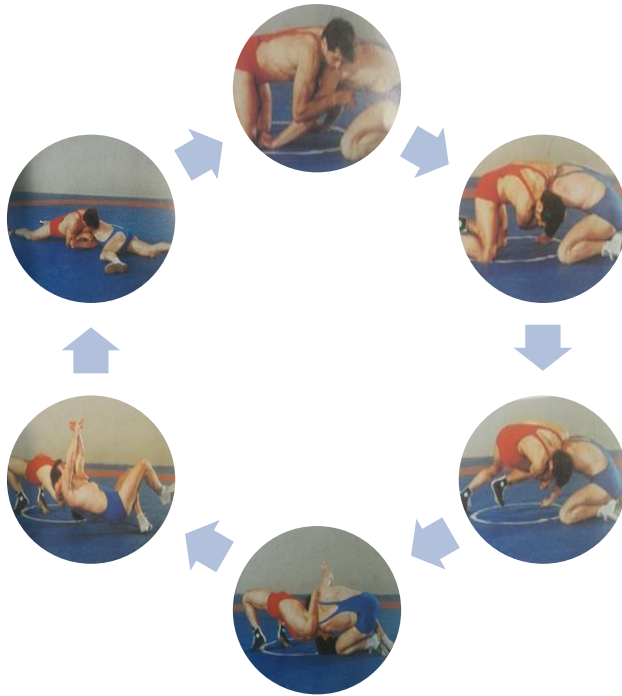
يبين مراحل الفنية لمسكة مسكة الدوران بربط الخصر (الرول)

- مسكة الدوران الخلفي بربط الرقبة :-

ان الوضع الابتدائي لهذه المسكة يجلس المصارع الى يسار منافسه ماسكا بيده اليسرى حنك منافسه من فوق رقبته ورافعا رجله الامامية ويده اليمنى تدخل تحت ابط منافسه لتمسك اليد اليسرى لمنافسه ، ان هذه المسكة يجب ان تكون ملاصقة لمنافس اذ يتدحرج راس المصارع على ظهر منافسه كما يجب ان يحافظ المصارع على مسكة يديه وبعد ان يصبح المنافس في وضع القوس يستدير المصارع ليواجه البساط بوجهه ويثبت منافسه في وضع القوس .

مخطط (٧)

يبين مراحل الفنية لمسكة الدوران الخلفي بربط الرقبة

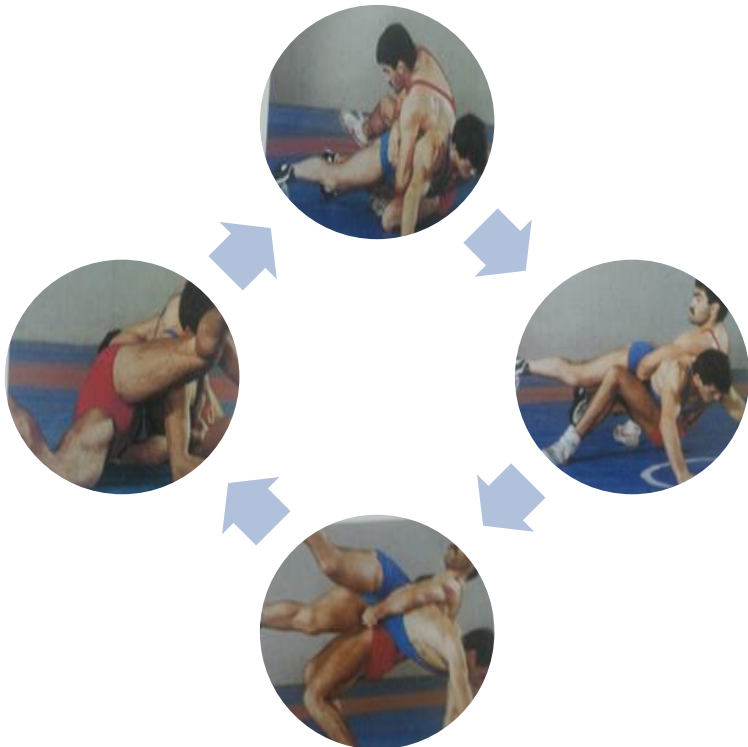


- مسكة الدوران الخلفي بتطويق الورك والرجل البعيدة (كنده) :

يجلس المصارع جانب منافسه موجهًا نظره قدميه ويمسك بيده ساق خصمه البعيدة ومن منطقة الكاحل ضاغطا بجسمه منافسه الى الاسفل وحاجزا حركته الى الامام برجله اليمنى ، ثم يسحب رجل منافسه عاليا وبنفس الوقت يدفعه اماما اسفل حتى يجبره الى وضع الانبطاح ، بعدها يسحب بقوة الفخذ وهي مثنية بنفس الوقت يضغط بجسمه بعدها يسحب بقوة الفخذ عاليا مع الضغط على القسم العلوي من الجسم منافسه لكي يجبره على الذهاب على الكتفين .

مخطط (٨)

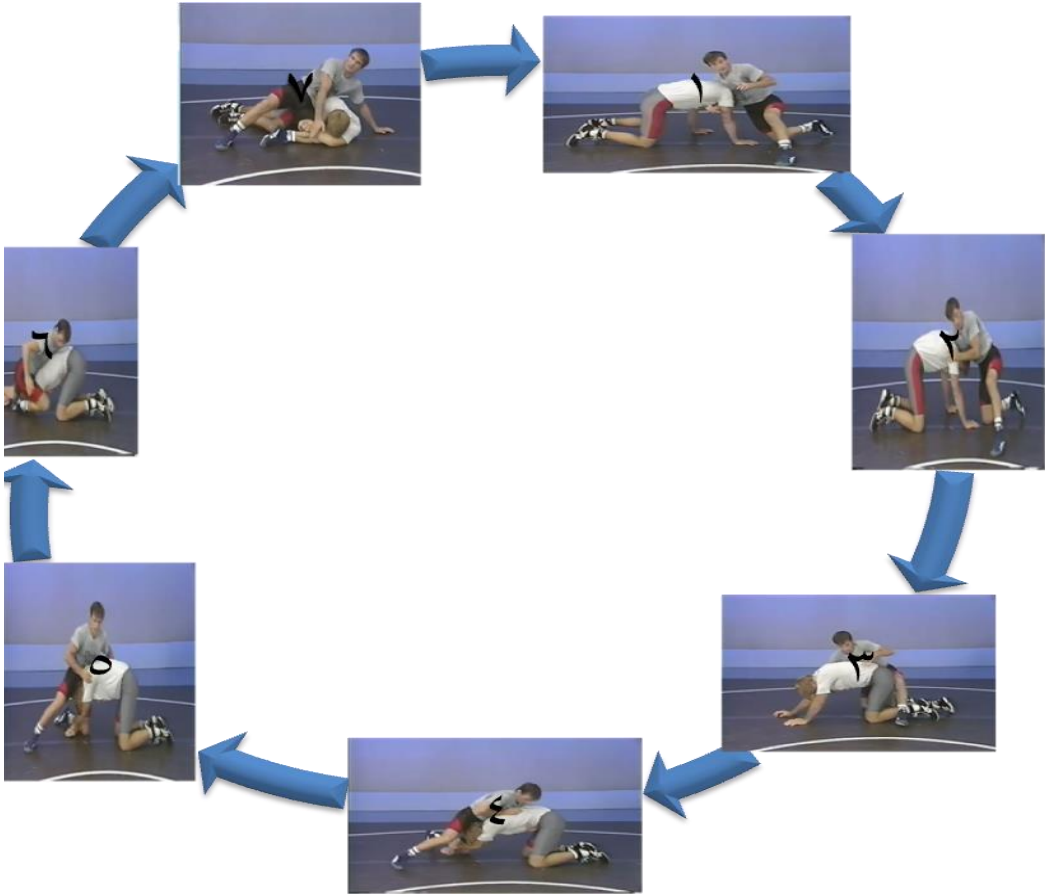
يبين مراحل الفنية لمسكة الدوران الخلفي بتطويق الورك والرجل البعيدة (كنده)



- مسكات المركبة الهجومية.

مسكة الاولى: -

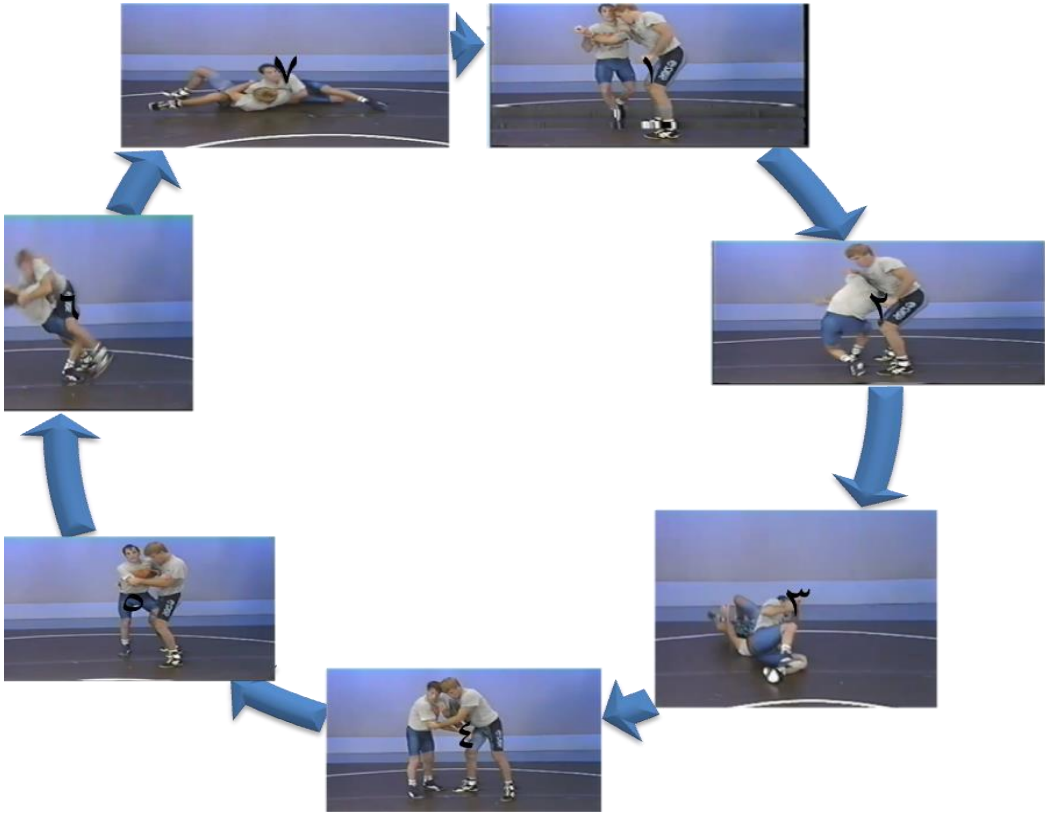
أداء المسكة المركبة الأولى والتي تشمل مسكات (مسكة حجز الرجل ثم الرفع للأمام – المسكة المضادة (حجز يد المهاجم) – مسكة الدفع إلى الخلف وإزالة قدم الارتكاز من الداخل وخلف المنافس بقفل الرجل).



شكل (٩)

يبين المسكة المركبة الأولى

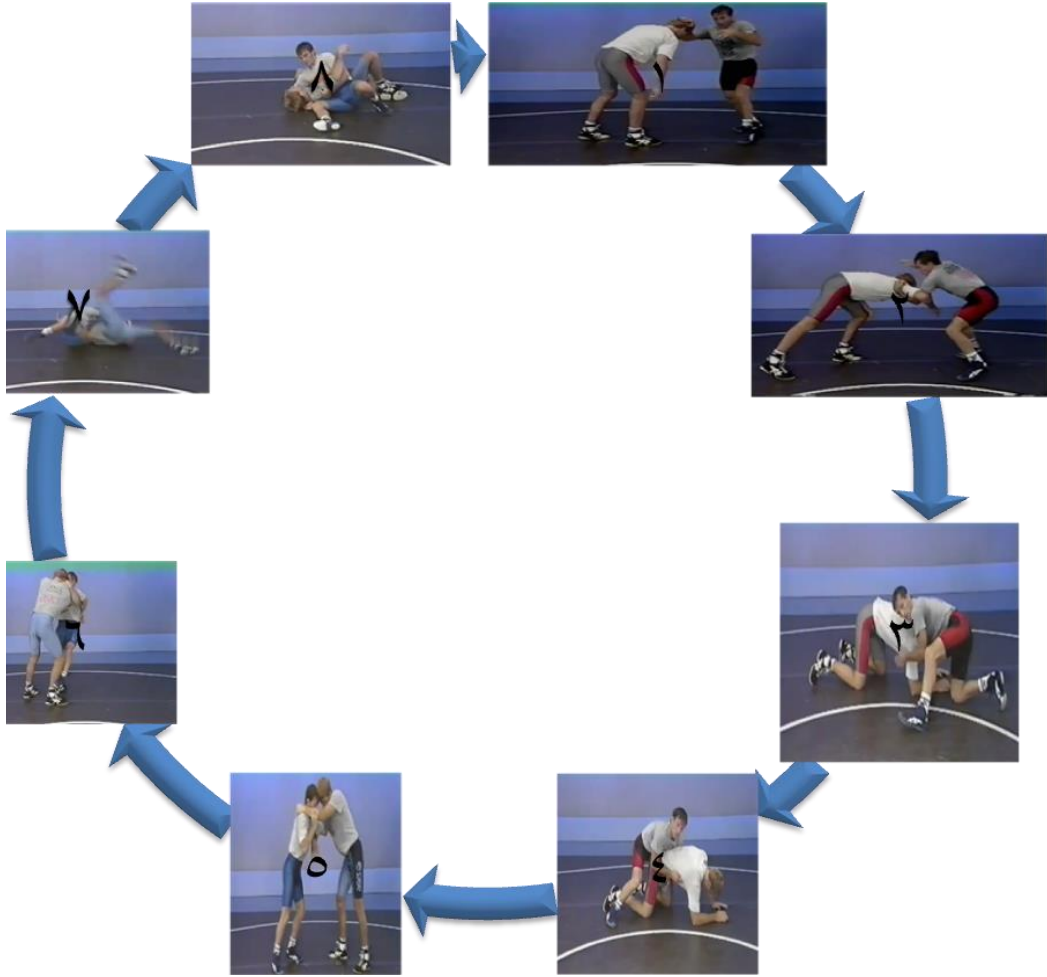
المسكة الثانية : أداء المسكة المركبة الثانية والتي تشمل المسكات (مسكة الرمي بلف الذراع – المسكة مضادة (الالتفاف خلف المنافس ضد مسكة المهاجم) – مسكة الرمية الخطف الخلفية بحمل المنافس من الوسط والذراع .



شكل (١٠)

يبين المسكة المركبة الثانية

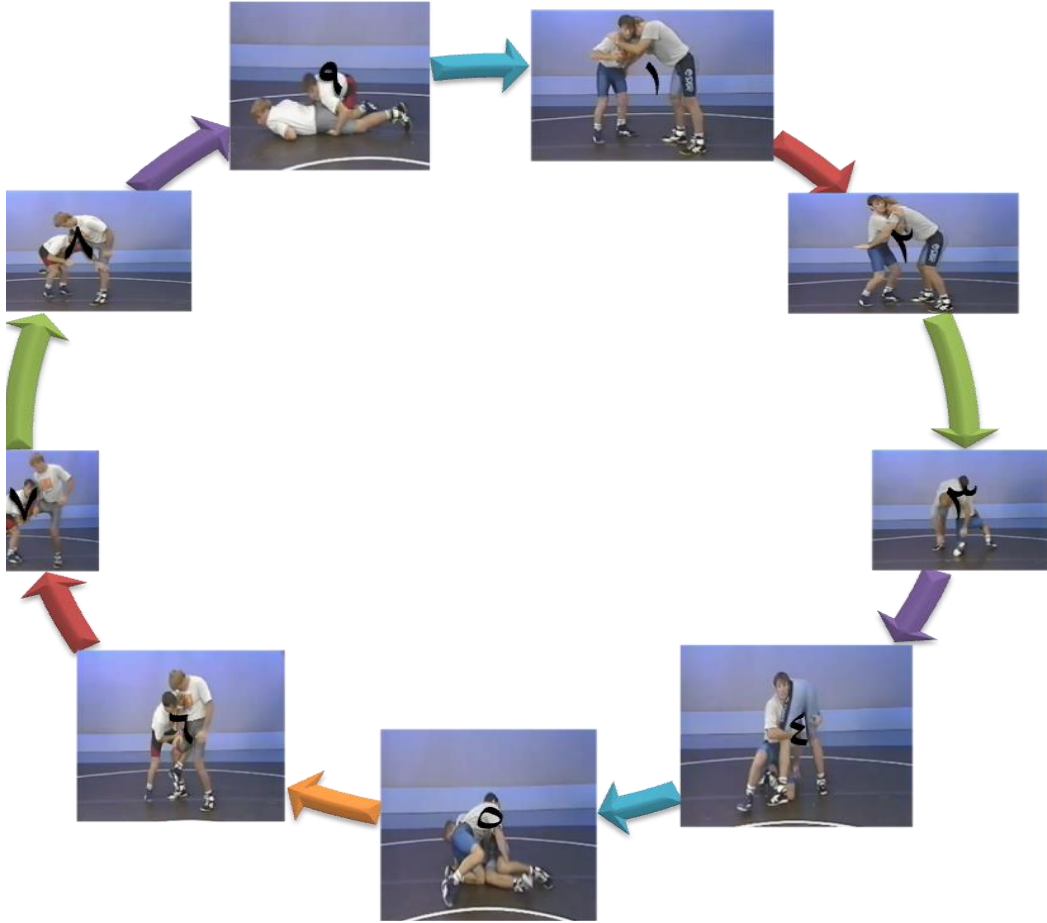
المسكة الثالثة : أداء المسكة المركبة الثالثة والتي تشمل (مسكة رمي المنافس بمسك الرأس وضرب الفخذ - الحركة المضادة سحب جسم المدافع إلى الخلف للتخلص من المسكة - مسكة الدفع إلى الأسفل بقلل الرجل) .



شكل (١١)

يبين المسكة المركبة الثالثة

المسكة الرابعة : أداء المسكة المركبة الرابعة والتي تشمل (مسكة دخول على رجل المنافس الحركة المضادة سحب جسم المدافع إلى الخلف للتخلص من المسكة- مسكة الدخول على رجل المنافس القريبة من المصارع)



شكل (١٢)

يبين المسكة المركبة الرابعة

