

## المبادئ الأساسية في لعبة المصارعة المبادئ الأساسية في لعبة المصارعة.<sup>1</sup>

أجريت دراسة حديثة في الولايات المتحدة الأميركية لتوحيد وتصنيف المهارات في المصارعة، وتم تشكيل لجنة عليا وتتكون من أبرز سبعة مدربين ممن حققوا إنجازات على المستوى الأولمبي كاللاعبين والمدربين في مجال المصارعة لوضع هذا التصنيف.

وخلصت اللجنة إلى تقسيم مهارات المصارعة إلى سبعة أنواع أساسية وفقا لما يلي: <sup>2</sup>

- وضع الجسم.
- تحركات المصارع .
- تغير مستوى الجسم .
- الغطس أو الاختراق .
- الرفع لأعلى .
- الخطو خلفا .
- التقوس خلفا .

" لذلك يؤكد حمدان الكبيسي لتحقيق الفوز يكون تنفيذ المسكات الفنية هي الأساس في عملية الصراع، إما المهارات الأخرى فهي مجموعة وسائل وتعليمات يحتوي على عناصر خاصة تسمى بالعناصر الفنية كوضع الجسم ووضع الرجلين وحركة القدمين واختلال التوازن والمسك وعمل القوس وهذه المبادئ الأساسية في تعليم لعبة المصارعة".<sup>3</sup> ويرى علي فؤاد أن المهارات السبع تستخدم كإطار عام لتعليم تكنيك المصارعة والتدريب عليه، وتعد بمثابة القواعد الأساسية التي يبنى عليها التكنيكات التفصيلية الدقيقة والمركبة للمصارع . وإتقان المصارع لهذه المهارات

---

<sup>1</sup> لوي ساطع محمد جواد ؛ فن ربط مسكات المصارعة الرومانية وأثره في الانجاز ، رسالة ماجستير ، غير منشورة : ( جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1989م ).

<sup>2</sup> مسعد علي محمود . المبادئ الأساسية للمصارعة الرومانية والحرّة للهواة : ( جامعة المنصورة ، دار الطباعة والنشر ، 1997م ) ، ص241

<sup>3</sup> حمدان رحيم الكبيسي ؛ التعلم والتدريب الرياضي في لعبة المصارعة ، ط2: ( بغداد ، دار الجامعة للطباعة والنشر والترجمة ، 2010م ) ، ص64 .

والتدريب عليها باستمرار يحسن من قدرته البدنية والوظيفية والفنية، ويوصله إلى بداية سلم الانجاز والبطولة.<sup>4</sup> وترتبط هذه المهارات ببعضها على نحو متسلسل كدائرة مغلقة كما هو في شكل (1).



شكل (2)

المهارات السبعة في المصارعة

ويتوقف نجاح المصارع في أداء المهارة على صحة ودقة المهارات السابقة لها في الترتيب . فأداء المهارة الرابعة (الغطس) على نحو جيد مرهونا بالتحركات ، وتغيير مستويات الجسم ، ولذلك ينبغي على المصارع أداء وإتقان المهارات السبع الأساسية على نحو شامل ومتزن . وهذه المهارات لا تغطي كل الحركات التي يمكن تنفيذها في النزال، ولكنها تزودنا بإطار عام وأساسي وشامل لتعليم الأداء الفني ( المسكة) .

### المسكات الفنية في لعبة المصارعة:<sup>5</sup>

<sup>4</sup> علي فؤاد فائق الدوري ، أحلام صادق حسين ، اوي عبد الستار صلال ، كينسيولوجيا الرياضة، ( بغداد ، 2019، ص142.

<sup>5</sup> علي فؤاد فائق ، أسس تعليم المصارعة وطرائق تدريبها ، ( عمان ، دار دجلة ، للطباعة والنشر، 2020)، ص261.

المصارعة من الألعاب الرياضية التي يمكن ممارستها من قبل الجميع وبمختلف الاعمار ولكلا الجنسين ويشعر ممارسوها بالمتعة ولاسيما عند تحقيق الإنجازات، فعرفها مسعد علي محمود : على انها منازلة بين فردين يحاول كل منهما تحقيق السيطرة والفوز على الاخر من خلال استخدام مختلف المسكات والرميات التي تهدف الى تحقيق لمسة الكتفين او تسجيل النقط في اطار القواعد الدولية للعبة.<sup>6</sup> كما عرفها لؤي ساطع بأنها: منازلة بين فردين يحاول كل منهما تحقيق السيطرة والفوز على الاخر من خلال استخدام مختلف المسكات ، والرميات التي تهدف الى تحقيق لمسة الكتفين او تسجيل النقط في اطار القواعد الدولية للاتحاد الدولي للمصارعة . ويرى علي فؤاد : هي رياضة تصارع بين شخصين لغرض التنافس وفقا لقوانين وضوابط منقح عليها بالاعتماد على المسكات والرميات والقدرات العامة لكل شخص لتحقيق الفوز من خلال الاهداف التربوية والتعليمية.

وهناك نوعين من انواع المصارعة تطبق فيهما المسكات الفنية وهما :<sup>7</sup>

1- المصارعة الرومانية wrestling roman : هي نمط من انماط المصارعة تطبق فيه المسكات على الجزء العلوي للجسم ( جذع - راس - ذراعين ) فقط ، وغير مسموح فيه بتطبيق المسكات على الرجلين .

2- المصارعة الحرة wrestling free style :<sup>8</sup> هي نمط من انماط المصارعة تطبق فيه المسكات على جميع اجزاء الجسم بما فيها الرجلين ، وغير مسموح فيه بالخشونة او المسك عكس المفصل .

وتتضمن رياضة المصارعة حركات هجومية ودفاعية وخططية وان اول خطوة في اكمال بناء المصارع ان يتعلم الأداء الفني الاساسي مصحوباً ذلك بتمارين متنوعة لتنمية المتطلبات اللازمة

---

<sup>6</sup> مسعد علي محمود . مصدر سبق ذكره، ص241

<sup>7</sup> علي فؤاد فائق الدوري واخرون ، مصدر سبق ذكره ، ص36.

<sup>8</sup> علي فؤاد فائق الدوري، أحلام صادق حسين الخفاجي، الأسس العلمية في تعلم وتدريب رياضة المصارعة، (بغداد، مكتبة فنج الطيب، 2017)، ص173.

كالمصنفات البدنية والخططية والفكرية لضمان اتقان تلك المسكات وتعد المسكات الفنية في المصارعة اثناء النزال الوسيلة الرئيسية لكل مصارع للحصول على النقاط الفنية او لتثبيت الكتف لترجيحه الى التفوق والفوز، وان المسكات هي الهدف الأساس في عملية التعليم ، أما الجوانب الأخرى كالجسمية والنفسية والتكتيكية فأنها تخدم هذا الهدف .

لذلك عرفها عبد الكريم حميد المسكة بانها: عبارة عن حركات منظمة بشكل مجدي وتتم هذه الحركات او قسم منها بان واحد او بالتدرج ، بحيث يكون تأثيرها موجها على المنافس ومتبادلا بين القوة الخارجية والداخلية بشكل فعال ومتكامل من اجل استثمارها للحصول على نتائج جيدة حسب ما يقرره قانون اللعبة .<sup>9</sup> ويعرف الباحث المسكة الفنية : هي اداء حركات معينة تهدف الى التمكن من المنافس والسيطرة عليه وفقا للقانون .

وقد قسمت المسكات الفنية في المصارعة الى عدة تقسيمات من وجهة نظر ممارسيها وخبراتها اذ قسمها حمدان الى ثلاث مجاميع من حيث درجة صعوبتها:<sup>10</sup>

1- المسكات الصعبة (المعقدة) : هي التي تحتاج الى مجهود عضلي عصبى كبير والى سرعة في الاداء لاجراج المنافس عن نقطة توازنه وعدم اعطائه الفرصة لاجد الوضع الدفاعي بسهولة كما وتتميز بتعقيد مسارها الحركي.

2- المسكات المتوسطة الصعوبة : هي المسكات التي يكون تعقيد مسارها الحركي اقل صعوبة من النوع الاول من حيث الناحية الفنية للأداء والتي تتم في مختلف الاوضاع .

3- المسكات السهلة: هي المسكات التي يكون مسارها الحركي بسيط وخال من التعقيدات الحركية تقريبا ويسهل تعلمها وادائها بسرعة في مختلف المراحل التدريبية والعمرية.

---

<sup>9</sup> عبد الكريم حميد إبراهيم . تأثير أسلوبين تدريبيين لتطوير القوة الخاصة في أداء بعض مسكات المصارعة الرومانية للأعمار 18-20 سنة ، أطروحة دكتوراه ، غير منشورة : (كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2010) ، ص56.

<sup>10</sup> حمدان رحيم رجا الكبيسي. اثر الطريقة الجزئية والكلية والمختلطة في تعليم فن المسكات للمصارعة الرومانية، رسالة ماجستير، غير منشورة: (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1983)، ص54.

## 2-1-6-1 مراحل تعليم المسكات الفنية في لعبة المصارعة :11

يشترط عند تعليم أي مسكة او حركة فنية - خطئية وبغض النظر عن درجة صعوبتها لا بد من فرز الهيكل الرئيس للحركة والاقسام الثانوية يمكن ان تختلف باختلاف اداء المصارعين اذ ان بواسطة الاقسام الثانوية للحركة يمكننا تحديد اسلوب اداء المسكات والمسكات المضادة والطرائق الدفاعية لمختلف المصارعين، ومن خلال تعليم المهارة تتكون لدى المتعلم ارتباطات رد فعل جديد في الجهاز العصبي المركزي، اذ يرى متخصصي الفسلجة الرياضية ان عملية تعليم أي حركة جديدة تتضمن المراحل التالية:

1-مرحلة البث والاستقبال.

2-مرحلة التركيز.

3-مرحلة الية الحركة .

ويمكن تحديد ثلاث مراحل لتعليم المسكات في المصارعة من خلال الاعتماد على المراحل المذكورة في اعلاه وهي كالآتي:

1-مرحلة التعرف.

2-مرحلة تكوين القدرة الحركية.

3-مرحلة تكوين المهارة الحركية.

---

<sup>11</sup> علي فؤاد فائق الدوري، أحلام صادق حسين الخفاجي ، مصدر سبق ذكره 2017، ص82.

## جدول (1)

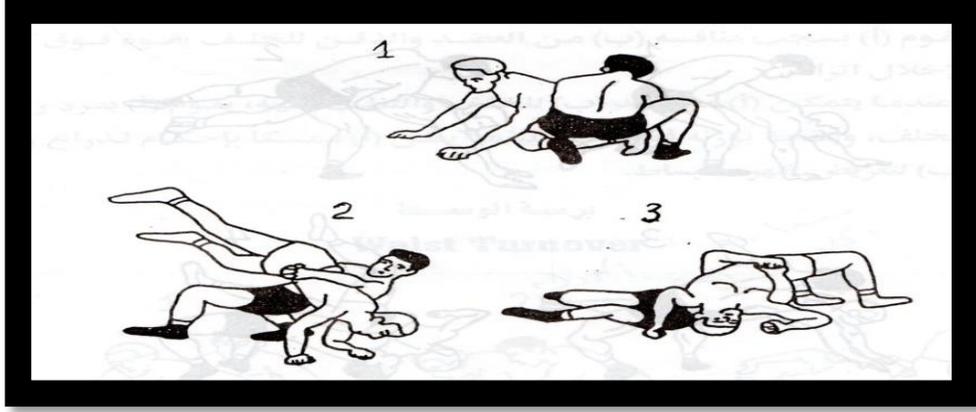
يوضح الواجبات الرئيسية لمراحل تعليم مسكة فنية - خططية

مرحلة التعرف (1)	مرحلة تكوين القدرة الحركية (2)	مرحلة تكوين المهارة الحركية (3)
امتلاك الاداء الاساسي للفعالية الفنية - الخططية (من ناحية الشكل ،الارتفاع ،السرعة ، الوزن الحركي ... الخ).	1- امتلاك اجزاء الفعاليات الفنية - الخططية في الظروف الدائمة . 2- الامتلاك الصحيح لاجزاء الفعالية الفنية- الخططية ككل .	1- تحسين مستوى اداء المسكة الفنية - الخططية . 2- تطوير الصفات البدنية . 3- تحسين المسكة الفنية - الخططية في الظروف المتغيرة . 4- التعرف عمليا على مشتقات المسكة الفنية الخططية .

### المراحل الفنية للمسكات المستخدمة في البحث :

اولا : مسكة الكنده :-12

- 1-القسم التحظيري : يجلس (أ) مواجهها لمؤخرة (ب) ثم يطوق وسطه بذراعيه ومشبكا يديه التشبيكه الخطافية ، ويضع (أ) ركبته اليسرى تحت جسم (ب) ابعد ما يمكن ويرتكز بقدمه اليمنى خلف القدم اليسرى ل(ب)
- 2-القسم الرئيسي : يجذب (أ) منافسه (ب) اليه ثم يرفع المقعدة لأعلى ، وعندما ترتفع قدما (ب) وركبته عن البساط تماما يتحرك (أ) لاتجاه الخلف ثم يبدأ بالدوران للجهة اليسرى .
- 3- القسم الختامي : يستمر (أ) في تطويق وسط (ب) بقوة واحكام ولا يسمح له بالدوران في اي اتجاه ويستمر (أ) في رفع (ب) للاتجاه الخلفي ثم يقلبه على رأسه وكتفه الايسر ثم على ظهره . كما في الشكل (3).



شكل (3)  
يوضح للمسكة الكنده

ثانيا : العباسية :-13

-القسم التحضيري:

تطبق هذه المسكة عندما يكون المنافس مبطوحا على بطنه بحيث يسحب المهاجم الجالس على ركبتيه قدم خصمه اليسرى ليضعها تحت ابطه ثم يسحب القدم اليمنى عاليا الى جانبها وبشكل حلقة يمسك ذراعه بقوة . كما هو في الشكل (5).

2 - القسم الرئيسي:

ومن هذا الوضع ينهض المهاجم رافعاً منافسه الذي يمس البساط براسه وذراعيه دون ان يتوانى في احكام سيطرته على خصمه ثم يدور خصمه يمينا ويسارا من الكتف الى الظهر ، كما يمكن للمهاجم تنفيذ المسكة دون الحاجة الى الوقوف لغرض الايضاح يمكن ملاحظة الشكل (5)

3-القسم الختامي

يقوم المصارع المهاجم وبعد احكام سيطرته على المصارع المدافع بتدوير منافسه يمينا او يسارا من الكتف الى الظهر واضعا خصمه في وضع الخطر كما في الشكل (5).

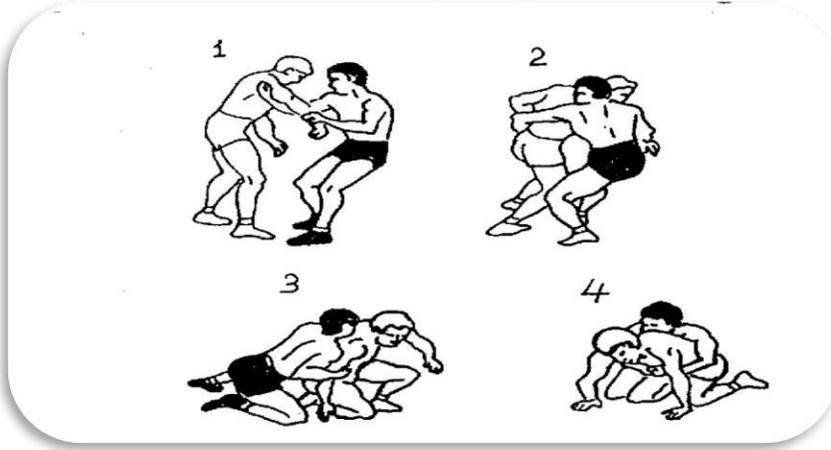


شكل (4)  
يوضح للمسكة العباسية

### ثالثا: مسكة سحب الذراع: 14

- 1- القسم التحظيري : يقوم المصارع (أ) بمسك رسغ الذراع الايمن ل(ب) بيده اليسرى ثم يمسك عضد نفس الذراع من الخلف بيده اليمنى .
- 2- القسم الرئيسي : يجذب (أ) الذراع الايمن ل(ب) بقوة للامام والاسفل وللخارج ثم يخطو بقدمه اليسرى للامام وخلف (ب) ثم يطوق وسطه من الخلف بذراعه الايسر ، ثم ينقل رجله اليمنى بجوار اليسرى .
- 3- يستمر (أ) في شد الذراع لاسفل مع الضغط بقوة لاسفل على ظهر (ب) لاجلاسه على البساط .

4-القسم النهائي: يلف (أ) خلف منافسه (ب) ويطوق وسطه بذراعيه ليسيطر عليه.



شكل (5)

يوضح مراحل الفنية مسكة سحب الذراع

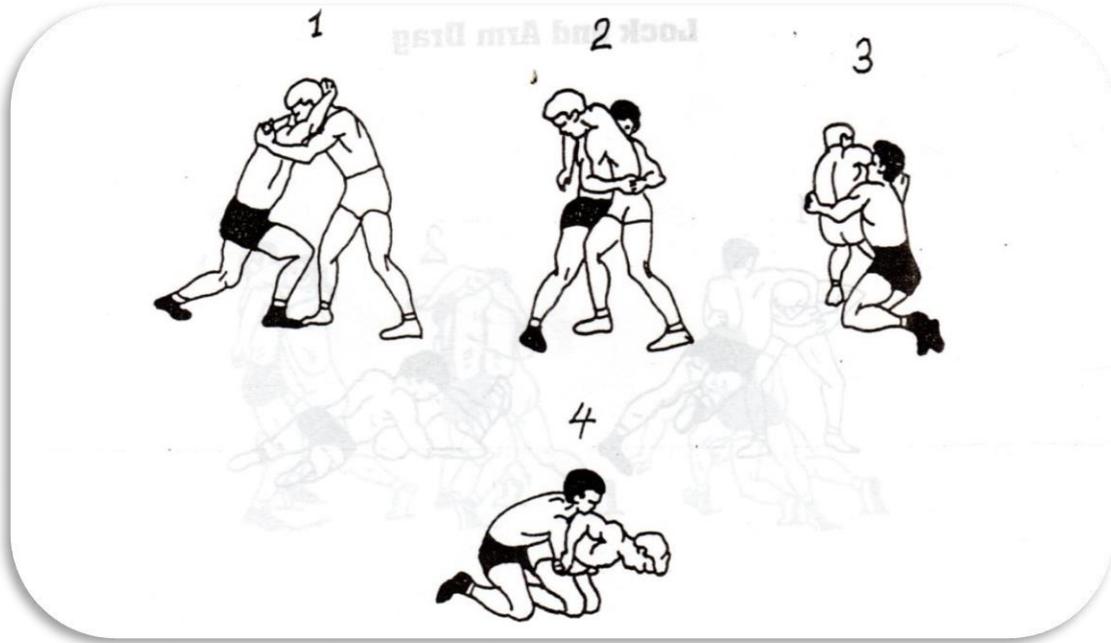
رابعاً : مسكة الدخول من تحت الابط :-15

1-القسم التحظيري : من وضع الاستعداد اثناء الالتحام يقوم (أ) بتطويق الرقبة والذراع الايمن ل(ب) من تحت الابط بذراعيه .

2-القسم الرئيسي : ثم يقوم (أ) بدفع المرفق الايمن ل(ب) بذراعه الايسر ويثني ركبتيه لاسفل ويغطس براسه لاسفل تحت مرفق (ب) ويخطو بقدمه اليسرى على يمين (ب) ويطوق ظهره بذراعه الايسر .

3-ثم يخطو (أ) بقدمه اليمنى ويضعها في خط واحد بجوار القدم اليسرى وينقل ذراعه الايمن المطوق للرقبة على الوسط من الامام ثم يضغط بذراعيه بقوة لاسفل على وسط (ب) لاجلاسه على البساط .

4-القسم الختامي : يجلس (أ) منافسه على البساط ويطوق وسطه بذراعيه للسيطرة عليه . كما في الشكل (.) .

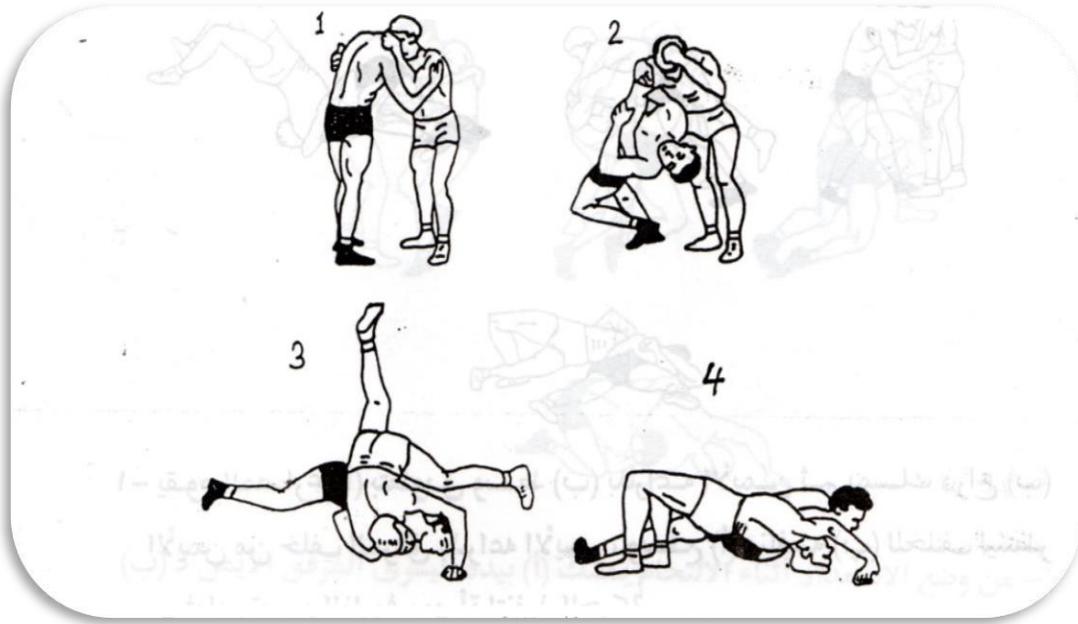


شكل (6)

يوضح مراحل الفنية مسكة الدخول من تحت الابط

#### خامسا : مسكة حمال بند:16

- 1-القسم التحظيري : يقوم (أ) بمسك الذراع الايمن ل(ب) بيده اليسرى من خلف العضد مع حجز ساعد نفس الذراع تحت ابطه الايسر .
- 2-القسم الرئيسي : يقوم (أ) بنقل قدمه الخلفية (اليمنى) بجوار الامامية وعلى خط مستقيم معها وفي نفس الوقت ينقل (أ) ذراعه الايمن من تحت ابط (ب) ليطوق بها الذراع الايمن ل(ب) من مفصل الكتف ويتقوس .
- 3-يستمر (أ) في التقوس خلفا وظهره في صدر (ب) وعندما تقترب جبهته من البساط يلف ليساره ويواجه البساط بصدرة مع عدم ترك الذراع لتعريض ظهر (ب) للبساط .
- 4- القسم الختامي : يترك (أ) الذراع الايمن ل(ب) ويطوق وسطه للسيطرة على الكوبرى .  
كما في الشكل( ).



شكل (7)

يوضح مراحل الفنية مسكة حمال بند