

الفهرس

الصفحة	المحتويات
٩	مقدمة
١١	الفصل الأول: أساسيات
١٣	1 - تقديم
١٣	- ما المصارعة
١٤	- ما الهدف من المصارعة
١٤	- أسس مباراة المصارعة
١٦	- المصارعة لكل الأعمار
١٩	- تاريخ المصارعة
٢٣	2 - شروط وتعليمات
٢٣	- التدريب
٢٧	- التغذية
٣٣	- الراحة
٣٣	- التكيف العقلي
٣٥	3 - الاستراتيجية (الخطة)
٣٦	- التكتيك
٣٧	- المراوغة
٣٨	- الخداع
٤٥	الفصل الثاني: المهارات الأساسية السبعة
٤٩	- وضع الجسم (الوقفه)
٥٥	- الحركة (حركة المصارع)
٥٨	

الفهرس

الصفحة	المحتويات
9	مقدمة
11	الفصل الأول: أساسيات
13	1 - تقديم
13	- ما المصارعة
14	- ما الهدف من المصارعة
14	- أسس مباراة المصارعة
16	- المصارعة لكل الأعمار
19	- تاريخ المصارعة
23	2 - شروط وتعليمات
23	- التدريب
27	- التغذية
33	- الراحة
33	- التكيف العقلي
35	3 - الاستراتيجية (الخطة)
36	- التكتيك
37	- المراوغة
38	- الخداع
45	الفصل الثاني: المهارات الأساسية السبعة
49	- وضع الجسم (الوقفه)
55	- الحركة (حركة المصارع)
58	

الصفحة	المحتويات
٦٦	- تغيير مستوى الجسم
٧٣	- الإختراق
٨٢	- الرفع
٨٩	- خطوة الرجل الخلفية
٩٧	- التقوس (تقوس الظهر)
٩٩	الفصل الثالث : خطفات ومسكات
٩٩	أولاً: التحليل الفني للخطفات من وضع الصراع عاليا
١١٧	أ- المصارعة الحرة
١٢٨	ب- المصارعة الرومانية
١٢٩	ثانياً: التحليل الفني للخطفات من وضع الصراع أرضاً
١٣٧	أ- المصارعة الحرة
١٤٥	ب- المصارعة الرومانية
	المراجع

المحتويات	الصفحة
- تغيير مستوى الجسم	66
- الإختراق	73
- الرفع	82
- خطوة الرجل الخلفية	89
- التقوس (تقوس الظهر)	97
الفصل الثالث : خطفات ومسكات	99
أولاً: التحليل الفنى للخطفات من وضع الصراع عاليا	99
أ- المصارعة الحرة	117
ب- المصارعة الرومانية	128
ثانياً: التحليل الفنى للخطفات من وضع الصراع أرضاً	129
أ- المصارعة الحرة	137
ب- المصارعة الرومانية	145
المراجع	

مقدمة

شهدت رياضة المصارعة فى العقود القليلة الماضية نمواً مذهلاً، سواء في عدد المشاركين أو في عدد المشاهدين. وأحد أسباب ازدياد شعبية هذه الرياضة هو تحسين قواعد اللعبة بما يسمح بحماية المشارك وزيادة اهتمام المتفرج. كما أسهمت المعدات المتطورة وتقنيات التدريب في زيادة شعبية الرياضة، كذلك فإن البث التليفزيوني لمباريات المصارعة الأولمبية وبطولات الجمهورية قد أوضح للجمهور بما لا يدع مجالاً للشك أنه لا يوجد أدنى تشابه بين مصارعة الهواة ومصارعة المحترفين.

وقد أدى ذلك بالإعتراف بقيمة مصارعة الهواة. مما نتج عنه إيجابيات غير معتادة. مثلاً يمكن للأفراد من أي وزن وأي سن أن يتنافسوا، بما في ذلك تحفيز وتدعيم ثقته بنفسه وقوته وتحمله. فالمصارعون لا يتعلمون فقط المهارات والتقنيات الرياضية، بل يكتسبون أيضاً بصيرة بشخصياتهم. ويمكن للرياضة أن تعلمهم دروساً سيقدرونها طيلة حياتهم - فن التحكم في النفس والتضحية وكيفية تدريب إرادة التفوق.

وواحدة من أكبر قيم المصارعة هو تعلم الاعتماد علي النفس. فإنك تلاقى المنافس وحدك، وبالفوز أو الخسارة أو الإنسحاب، تلقى ثمار مجهودك، وعلي عكس رياضات الفرق لا يوجد جنود مجهولون. فاللاعب يفهم قيمته الفعلية لأنه يمر بها وحده.

وإلى جانب ما توفره من منافع، فإن المصارعة تفرض شروطاً خاصة علي لاعبها وربما يكون أهمها الصبر والإصرار علي تحقيق أساس قوي في الرياضة. وعلي المصارع المبتدئ أن يولي إهتماماً فائقاً لتعليم التنفيذ الجيد للمسكات الأساسية. وعليه أن يركز علي عدد قليل من المسكات، وتدريبياً سوف تتطور لديه المهارات والمناورات المناسبة لبنيته البدنية. وعلي المصارعين الجدد أن يلتزموا بشدة بالأساسيات وعليهم أن يتذكروا دائماً أن الأساسيات لا تعني أنها بسيطة. فالتمكن صعب التحقيق ولكنه أمر جوهري للنجاح.

وبغض النظر عن مستواه التنافسي، فإن المصارع الناجح عليه أن يصل