



# مادة مبادئ المنافسات (المصارعة)

إعداد

دكتور / محمود توفيق



# موضوعات المحاضرة

- ماهية المصارعة .
- أنواع المصارعة المدرجة بالأتحاد الدولي للمصارعة **FILA**
  - ١- المصارعة الرومانية Greco roman wrestling .
  - ٢- المصارعة الحرة free style wrestling .
  - ٣- المصارعة النسائية woman wrestling .

# ماهية المصارعة

- أن رياضة المصارعة أحد الأنشطة التي نالت الأهتمام على مر العصور ، ويعتبر القدماء المصريين من أقدم الشعوب التي مارست المصارعة بصورة لا تختلف كثيرا عن صورتها في الوقت الحاضر من مسكات وحركات ، وهناك دلائل تشير إلى ذلك إذ سجل الفراعنة مسكات وحركات في عدة صور واضحة النقوش على جدران معابد الأمير "باكت" والأميرة "جنتى" من الأسرة الحادية عشر قبل الميلاد وذلك بمقابر بني حسن بالقرب من مدينة المنيا .

و رياضة المصارعة أحد الأنشطة الرياضية التي بدأت مع بداية نشأة وتطور الإنسان ويرجع تاريخ المصارعة إلي ابعده من أى تسجيلات أو وثائق تاريخية حيث تعد من أقدم الرياضات التي أستخدمها الإنسان القديم فى الدفاع عن نفسه قبل ان يعرف فنون الدفاع الأخرى .

والمصارعة تسهم فى تحسين النمط الجسمى للاعبين نتيجة لإشتراك معظم عضلات الجسم فى الصراع ما يؤدي إلى تحقيق الإتزان فى التنمية العضلية وزيادة كتلة العضلات ، وتحسين المظهر العام للجسم ، كما تسهم المصارعة فى تنمية الرشاقة نظرا لما تتطلبه طبيعة الأداء من تغيير فى المستويات وأوضاع الجسم بغرض التهيئة أو الإعداد للهجوم أو للإفلات من حركة وشبكة الحدوث والمصارع الجيد هو الذي يمتلك خاصية الانتقال من وضع الهجوم إلى وضع الدفاع أو العكس ، والقدرة على تغيير وضع الألتحام مع المنافس من المستوى العالى إلى المستوى المنخفض وبأقصى سرعة ممكنة وبتوقيت سليم .

# أنواع المصارعة المدرجة بالأتحاد الدولي FILA

- المصارعة الرومانية Greco roman wredtling
- المصارعة الحرة free style wrestling
- المصارعة النسائية woman wrestling

## المصارعة الرومانية Greco roman wrestling

- هو نزال بين فردين يحاول كلاً منهما السيطرة علي حركة الآخر للإيقاع به وتسجيل نقطة فنية أو حدوث لمس الأكتاف مع عدم استخدام الساقين بفاعلية .

# المصارعة الحرة free style wrestling

- هو نزال بين فردين يحاول كلا منهما السيطرة علي حركة الآخر للإيقاع به وتسجيل نقطة فنية أو حدوث لمس الأكتاف مع استخدام الساقين بفاعلية .

# المصارعة النسائية woman wrestling

- وهذا النوع من المصارعة ينطبق عليه نفس قوانين المصارعة الحرة .

مع أطيب أمنياتي لكم بالتوفيق