

المبادئ الأساسية في المصارعة

اولاً/ وقفة الاستعداد

وهو الوضع الذي يبدأ به الصراع ويستمر المصارع عليه اثناء التحرك على البساط واثناء الصراع عاليا وتكون وقفة الاستعداد متقنة بحيث تسمح للمصارع بالتحرك بسهولة وانسيابية وتوازن وذلك من خلال المحافظة على قاعدة الارتكاز وقرب مركز ثقل الجسم من البساط، وتنقسم وقفة الاستعداد الى قسمين هما :

1- وقفة الاستعداد بتقديم احدى القدمين.

2- وقفة الاستعداد والقدمان متوازيتان.

وفي النوعين يكون أداء الوقفة باتباع الخطوات الاتية انظر الشكل (9):

1- تكون المسافة بين القدمين اعرض من الصدر لانه كلما اتسعت قاعدة الارتكاز كلما زاد توازن الجسم بشرط أن لا يكون مبالغ بالمسافة بحيث تؤثر سلبا على انسيابية الحركة وسرعة حركة المصارع.

2- ثني مفصل الركبة بحيث تشكل زاوية منفرجة بين الفخذ والساق .

3- يكون الجذع متقدم للامام بزاوية منفرجة بحيث يكون الظهر شبه مستقيم و بشكل يحافظ على توازن المصارع.

4- تكون الذراعين أمام الرجلين لحمايتها من المنافس (هذا في ما يخص المصارعة الحرة اما في المصارعة الرومانية فلا داعي لذلك لان القانون لا يسمح باستخدام الرجلين ويتم وضع الذراعين فيها أمام الجذع لحمايته من المنافس لانه غالبا ما يكون الهدف في المصارعة الرومانية اما الرجلين فيكون الانثناء فيها اقل من المصارعة الحرة ويتم تقديم احدى القدمين للامام)

5-النظر يكون نحو المصارع المنافس. الاختلاف الوحيد بين نوعي الوقفة الخاص في المصارعة الحرة هو تقديم القدم في النوع الأول أما النوع الثاني فتكون القدمان على خط واحد).



شكل (9) يوضح وقفة الاستعداد في المصارعة الحرة

ثانيا/ التحرك على البساط

وهو ايضا من المبادئ الأساسية في المصارعة الحرة والرومانية حيث أن المصارع على طول النزال يتحرك على البساط من وضع الوقوف ويجب معرفة أن التحرك على البساط يكون بطريقة يتم فيها الحفاظ على توازن الجسم وذلك بالمحافظة على اتساع قاعدة الارتكاز أي يجب أن لا تتقاطع الرجلين، وهناك ثلاث حالات للتحرك على البساط في المصارعة و هي:

- 1- التحرك للامام والخلف.
- 2- التحرك لليمين واليسار .
- 3- التحرك الدائري و الدوران.