

أنواع المصارعة :

للمصارعة نوعان رئيسيان يعتمدان في البطولات والدورات الأولمبية هما (المصارعة الرومانية والمصارعة الحرة).

1- المصارعة الحرة :

المصارعة الحرة هي نوع من أنواع المصارعة الأولمبية يتم فيها الصراع من وضع الوقوف أو من وضع الصراع الأرضي ولمدة ثلاث دقائق ويسمح فيها باستعمال جميع أجزاء الجسم عدا المناطق المحرمة قانوناً، انظر الشكل رقم 2



شكل (2) إحدى مسكات المصارعة الحرة حيث يسمح مسك الرجل

وللمصارعة الحرة عدة مسكات وفيها يمكن استخدام جميع مسكات المصارعة الرومانية حيث هناك مسكات مشتركة بين النوعين مثل مسكة الحمال بند ومسكة التكه ومسكة الهاف تاف ومسكة الرمي بعد حجز اليد والراس وغيرها، ومن أكثر مسكات المصارعة الحرة شيوعا هي (مسكة العباسية، مسكة الحصير، مسكة السحب، مسكة الانعكاس المضادة، مسكات التقاط القدم أو القدمين معا وغيرها من المسكات).

2- المصارعة الرومانية:

وتعرف بانها نوع من الأنواع الأساسية لمصارعة الهواة و تمارس على المستوى الدولي والاولمبي والهدف الأساس للدفاع يكمن في طرح المنافس ارضا بمساس الكتفين، يتم التنافس بين المصارعين باستخدام المكان من فوق الحزام فقط وهي اول نوع ادخل ضمن الأولمبياد، وايضا تعرف بانها المصارعة التي يمنع فيها مسكك الخصم من رجله وكذلك الرفع او الاعثار بالقدمين ومن مسكاتها هي الرمي من فوق الصدر الأمامي والخلفي والجانبى، مسكة الكنده من الارضى، مسكة الحمال بند، مسكة الرمي بعد حجز اليد والراس وغيرها . انظر الشكل (3)



شكل (3) يوضح كيفية التماسك في المصارعة الرومانية فقط من الاعلى