

قائمة المرفقات

- مرفق (أ) استمارة بيانات خاصة بعينة البحث.
- مرفق (ب) استمارة قياس المتغيرات البدنية (القوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر والرجلين).
- مرفق (ج) استمارة قياس مستوى الانجاز.
- مرفق (د) أسماء السادة الخبراء.
- مرفق (هـ) السيناريو التدريبي.
- مرفق (و) جدول صور المهارات (الهجومية - الدفاعية).
- مرفق (ز) الخطط الهجومية والدفاعية.
- مرفق (ح) التمرينات البدنية المستخدمة.
- مرفق (ت) اختبارات البحث.
- مرفق (ي) استمارة قياس مستوى التفكير الخططي.
- مرفق (ك) استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد الصفات البدنية الخاصة لنوع المصارعة الحرة.
- مرفق (ل) استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد القياسات والاختبارات قيد البحث.

مرفق (أ)

استمارة بيانات خاصة بعينة البحث

مرفق (ب)

**استمارة قياس المتغيرات البدنية (القوة القصوى الثابتة
لعضلات الظهر والرجلين)**

مرفق (ج)

استمارة قياس مستوى الانجاز

مرفق (د)

أسماء السادة الخبراء

أسماء السادة الخبراء (*)

م	اسم الخبير	الدرجة العلمية
١.	أ.م.د / أشرف حافظ محمود	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى جامعة حلوان ومدرّب منتخب مصر للمصارعة .
٢.	أ.م.د / إيهاب صبرى محمد	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى جامعة طنطا .
٣.	أ.د/ إيهاب فوزى البديوى	أستاذ التدريب الرياضى ووكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث - جامعة طنطا .
٤.	د/ فرج عبد الرزاق فرج	مدرس بقسم التدريب الرياضى بجامعة حلوان ومدرّب المنتخب القومى المصرى للمصارعة .
٥.	أ.د / محمد رضا حافظ الروبى	أستاذ المصارعة بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية .
٦.	د/ محمد نبوى الاشرم	مدرس بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة السادات ومدرّب منتخب ناميبيا للمصارعة
٧.	أ.م.د / نبيل حسنى الشوربجى	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى جامعة طنطا .

مرفق (هـ)

السيناريو التدريبي

السيناريو التدريبي

الرموز :

م = المدرب

ل م = لاعب مهاجم

ل د = لاعب مدافع

الفئة الأولى :

ل د: وقوف وضع الصراع عالياً مع فتح ثغرة للمهجوم على رجليه والمسافة قريبة بينه وبين المهاجم :

ل م : الخطو بالرجل اليسرى لعمق رجلي المدافع والرأس للخارج من فخذ الأيسر
(١ - ١) ورفع . هجوم منظم

ل د: وقوف وضع الصراع عالياً مع فتح ثغرة للمهجوم على رجليه والمسافة قريبة بينه وبين المهاجم :

ل م : الخطو بالرجل اليسرى لعمق رجلي المدافع والرأس للخارج من فخذ الأيسر
(١ - ١) ومحاولة رفعه

ل د: الرجوع للخلف للبعد عنه

ل م : الاستمرار في الخطو حتى يرتكز على الركبة اليسرى المختزقة ثم الخطو بالرجل
اليمنى ومتابعة الاختراق والرفع (١ - ١) . هجوم منظم

ل د: الوقوف مدافعاً عن رجليه:

ل م: الهجوم على الرجل اليمنى للمدافع بالتقدم بالرجل اليمنى كرجل مختزقة

ل د: التقهقر بالرجل اليمنى للخلف للدفاع عنها . الاستكشاف

ل د: الوقوف مدافعاً عن رجليه :

ل م: الهجوم على الرجل اليمنى للمدافع بالتقدم بالرجل اليمنى كرجل مخترقة

ل د: التقهقر بالرجل اليمنى للخلف للدفاع عنها

ل م: التحول للهجوم على الرجل اليسرى للمدافع (والتي ستكون مكشوفة نتيجة تركيز المنافس على الدفاع عن رجليه اليمنى) بالرجل اليسرى كرجل مخترقة ومتابعة الاختراق للوصول للارتكاز على الركبة اليسرى والقدم اليمنى بجوار قدم المنافس اليسرى والرأس للخارج من فخذ الأيسر (١ - ١) . هجوم منظم

ل د: الوقوف مدافعاً عن رجليه :

ل م: تقديم الرجل اليسرى للأمام لإغراء الزميل بالهجوم عليها

ل د: يقوم الزميل بالهجوم على رجل اللاعب اليسرى

ل م: يقوم بالرجوع بالرجل اليسرى للخلف مع وضع كفيه على كتفى الزميل لمنعه من متابعة التقدم

ل د: يقوم بالرجوع من الهجوم بالرجوع برجليه المهاجمة للخلف استكشاف + الدفاع لإحباط المنافس

ل د: الوقوف مدافعاً عن رجليه :

ل م: تقديم الرجل اليسرى للأمام لإغراء الزميل بالهجوم عليها

ل د: يقوم الزميل بالهجوم على رجل اللاعب اليسرى

ل م: يقوم بالرجوع بالرجل اليسرى للخلف مع وضع كفيه على كتفى الزميل لمنعه من متابعة التقدم

ل د: يقوم بالرجوع من الهجوم بالرجوع برجليه المهاجمة للخلف

ل م: فى نفس الوقت الذى يرجع فيه الزميل للخلف يقوم بالتقدم والاختراق بالرجل اليسرى على رجليه الزميل (١ - ١) . هجوم منظم

النهايات المحتملة بعد الهجوم على الرجلين والسيطرة عليهما :

الوضع الاساسى :

اللاعب المهاجم على ركبتيه ورأسه على أحد جانبي مقعدة الزميل وذراعيه مسيطرة على كلتا ركبتي الزميل أو فخذيه وبدلاً من أن تظل مسيطراً على أفخاذ الزميل يجب السيطرة عليه وهو فى مستوى منحنى وهذا يضعف من قوته ودرجة مقاومته ويجعل السيطرة عليه أسهل .. مع كل النهايات التى تؤخذ لطرح الزميل أسفل على البساط تكون دائما ركبة اللاعب المهاجم أسفل جذعه الذى يكون دائما فى وضع مستقيم تقريباً وليس مائلاً للخلف وفيما يلى النهايات المتوقعة لطرح الزميل أسفل على البساط (شكل ١) .

٥) تعليق ساق الزميل :

عندما تكون رجل اللاعب المهاجم اليسرى هى المتقدمة إخترق إلى داخل الزميل حتى يرتكز على ركبته اليسرى بعد ذلك يحرك رجله اليمنى للأمام ويرتكز على القدم خلف ساق الزميل اليسرى وعلق (شنكل) وتابع الإختراق داخل الزميل (١-٣-١) (شكل ٢) . الهجوم الحاسم

تقاطع ركبتي المنافس :

يقوم المهاجم بقطع الركبة اليسرى للزميل من الخارج بيده اليمنى بينما يكون مرتكزاً على قدمه اليسرى وتتابع الإختراق داخل الزميل بإستخدام رأسه لتساعده فى الإختراق و السيطرة عليه (١-٣-٢) (شكل ٣) . هجوم منظم + حاسم

كنس ركبة المنافس :

إذا كنت اللاعب المهاجم يخرق برجله اليمنى من الخارج ويخرق بعمق حينئذ تكون قدمه اليمنى بجوار قدم الزميل اليسرى و مرتكزا على ركبته اليسرى .. و يتابع التحرك والإختراق داخل الزميل بالتقدم بالرجل اليسرى لتكون القدم والركبة اليسرى خلف قدم وركبة الزميل اليمنى من هذا الوضع يستخدم ركبته اليسرى لكنس ركبة و قدم الزميل و يتابع الكنس (١-٣-٣) (شكل ٤ ، ٥) . هجوم منظم

ل م : يحاول سحب ركبة الزميل

ل د : يقوم بمد الإلية للخلف لمنعه من السيطرة على رجله . الدفاع وإحباط الزميل

حمل المنافس على الظهر:

ل م : يحاول سحب ركبة الزميل

ل د : يقوم بمد الإلية للخلف لمنعه من السيطرة على رجله

ل م : يطوق الفخذ الأيمن بذراعه اليسرى ثم يجعل جذعه مستقيماً ويمد ظهره ويجعل رأسه للخلف لتساعد في تحرك ذراعى وجسم الزميل خلف ظهره مما يخل توازنه و يعطل مقاومته (١-٣-٤) (شكل ٦) . الهجوم الحاسم

الدفع بالرأس :

يقوم اللاعب المهاجم برفع أقدام الزميل من على البساط أو رفعه بالقدر الكافى لكى يخرج مركز ثقله خارج قدمه فيختل توازنه ثم يطرحه أرضاً مع سحب رجله اليمنى وفى نفس التوقيت يرفع رجله اليسرى علماً ويستخدم رأسه فى طرحه أرضاً (١-٣-٥)(شكل ٧) . هجوم حاسم

الحمل على الراس :

ل د : يقوم بمد رجله اليمنى للخلف

ل م : يسيطر على الألية اليمنى والركبة اليسرى ثم يقطع للأسفل بكنس ركبة الزميل اليسرى بذراعه اليمنى ويحنى رأسه ويدفع بذراعه اليسرى بقوة لطرحة من فوق رأسه (هذه الحركة يجب أن تؤدى بشكل إنفجارى ، ويجب أن تلوى الرجل اليسرى وإلا سوف يسيطر عليه المنافس بذراعه اليمنى) (١-٣-٦) (شكل ٨) . هجوم منظم

الرأس بين قدمى المنافس :

ل د : يحصر رأس اللاعب المهاجم على البساط بين رجله

ل م : وضع أحد ركبتيه أو الإثنين معا أسفل صدره بقدر الإمكان ليرتكز عليهما حتى يستطيع حمل الزميل لأعلى (١-٣-٨) (شكل ٩ ، ١٠ ، ١١) . هجوم منظم

ل د : يحصر رأس اللاعب المهاجم على البساط بين رجليه

ل م : وضع أحد ركبتيه أو الإثنين معا أسفل صدره بقدر الإمكان ليرتكز عليهما حتى يستطيع حمل الزميل لأعلى

ثم يقوم بتحويل قبضته إلى ركبة الزميل اليمنى وبالتالي يستطيع حمل هذه الرجل عالياً فوق رأسه ، في نفس التوقيت يسحب فخذ الزميل الأيمن لأسفل ثم ينحني ويدر رأسه في اتجاه فخذ الزميل الأيسر ثم يقوم بالإلتفاف فوقه لوضعه في وضع خطر (١-٣-٨) (شكل ٩ ، ١٠ ، ١١) . هجوم منظم

ل د : يحصر رأس اللاعب المهاجم على البساط بين رجليه

ل م : وضع أحد ركبتيه أو الإثنين معا أسفل صدره بقدر الإمكان ليرتكز عليهما حتى يستطيع حمل الزميل لأعلى ثم يقوم بتمرير ذراعه اليسرى حول فخذ الزميل الأيسر تملص خارج رجليه والإلتفاف ليصبح خلفه (١-٣-٨) (شكل ٩ ، ١٠ ، ١١) . هجوم منظم

النهايات المحتملة للسقوط على الرجلين من وضع الوقوف :

الوضع الاساسى :

ل م : مسك الرجل الواحدة حيث والسيطرة على ركبة الزميل اليسرى بذراعه اليمنى وتكون ذراعه اليسرى مسيطرة على الجانب الأيمن من وسط الزميل أو الألية وقدمه اليسرى للخارج من قدم الزميل اليمنى

ل د : قدمه اليمنى على البساط وذراعيه خلف ظهر اللاعب المهاجم (١-٤) (شكل ١٢) .

١٤) كنس الركبة :

ل م : رفع ركبة الزميل اليسرى بينما رجله اليسرى على البساط لذا تكون ركبته اليسرى تكون خارج ركبة الزميل اليمنى .. لا يخطو ويثبت قدمه اليمنى ثم يكنس ركبة الزميل برجله اليسرى .. عندما يسحب ركبته اليسرى للخارج ويرفعها أعلى (في الوضع الاساسى) وقع وزنه على رجله اليمنى مما يجعل الكنس أكثر سهولة وفاعلية .. بعد عملية الكنس يجعل ذراعه اليسرى تسحب الزميل لأسفل في عملية دائرية (تكون حركة جسمه في الهواء

دائرية) . وهناك ثلاث مفاتيح للحركة أولاً رفع رجل المنافس خلال مدى الحركة .. ثانياً كنس الركبة (الهدف هو الكنس والإعاقة وليس الشنكلة) .. ثالثاً وطرحه أرضاً فى شكل دائرى مع السيطرة على الوسط أو الإلية (١-٤-١) (شكل ١٣) . النهاية الحاسمة

كنس الكاحل :

وهذه النهاية تتم بنفس الأساس الحركى لكنس الركبة ، ولكن بدلاً من كنس ركبة الزميل بركبة اللاعب المهاجم يقوم بكنس كاحل الزميل بقدمه . هجوم منظم

الشنكلة من الداخل :

يستخدم اللاعب المهاجم كلتا يديه فى رفع الزميل من على الأرض بحيث لا تتصل قدمه بالأرض (الذراع اليمنى ترفع ركبته اليسرى والذراع اليسرى ترفعه من الوسط) فى نفس التوقيت يخطو برجله اليسرى خلف ركبة الزميل من الداخل ويدفع بكتفه فى صدر الزميل أو بطنه .. ثم يكنس رجل الزميل نحوه ويطرحة أرضاً على البساط (١-٤-٣) (شكل ١٤) . هجوم منظم + نهاية حاسمة

السقوط المفاجئ :

ل د : رجله اليسرى داخل رجل اللاعب المهاجم

ل م : يأخذ خطوة قصيرة فى إتجاه رجل الزميل اليمنى بقدمه اليسرى .. عندئذ يأخذ خطوة خلفيه ودائرية بقدمه اليمنى ثم يضغط بصدره لأسفل على فخذ الزميل الأيسر ويستخدم الدخول بوسطه لإسقاط الزميل على البساط (١-٤-٤) (شكل ١٥) . هجوم منظم + حاسم

عرقلة الرجلين :

ل د : يقوم بالتمدد للخلف

ل م : قبل اكتمال التمدد يقوم بالقبض بيده على رجله من مستوى الركب .. و سحب كلتا ركبتيه وأخذه أسفل على البساط فى حركة إنسيابية واحدة (١-٤-٥) . هجوم حاسم + متابعة الهجوم

النهايات مع رفع الزميل من على البساط كليا :

الوضع الاساسى :

ل م : يحمل الزميل وذراعه مسيطرة على آلية الزميل او فخذيه او الإثنان معا ورفع قدمي الزميل عن البساط (٥-١) (شكل ١٦) .

الطريقة التركيبية :

ل م : يقوم اللاعب المهاجم برفع رجل الزميل اليسرى لكي يستطيع أن يخطو برجله اليمنى عبره ليعرقل (شكلا) رجله من فوق ركبته اليمنى ، يتابع الإختراق داخله حتى يبلغ البساط .. ويهبط بوزن جسمه عليه ، ورأسه تكون إلى الجانب بعض الشيء ، وذراعه اليمنى مرتكزة على البساط ثم يحكم قبضته على كتف الزميل و تمرير ذراعه حتى تصل إلى مستوى أذنه (نصف نيلسون) (١-٥-١) (شكل ١٧ ، ١٨) . هجوم حاسم

دفع المنافس برأسك :

ل م : يقوم بتطويح رجلى المنافس عالياً وإلى الجانب الذى تكون فيه رأسه (اللاعب المهاجم) ، عندما تصل رجله إلى أعلى نقطة يقوم بتغيير وضع ذراعيه بحيث تكون ذراعه اليمنى تمسك حول رجل الزميل اليمنى (المنخفضة) .. و ذراعه اليسرى تسيطر على وسط الزميل ، بعد ذلك مباشرة يهبط إلى ركبته اليسرى ، ويترك ركبته اليسرى أعلى .. ثم يضع آلية الزميل على ركبته اليسرى .. يحتفظ بذراعه اليمنى مسيطرة على رجل الزميل اليمنى ، وممسكاً بذراعه اليسرى نصف نيلسون (١-٥-٢) (شكل ١٩ ، ٢٠ ، ٢١) . هجوم حاسم

ل م : يقوم بتطويح رجلى المنافس عالياً وإلى الجانب الذى تكون فيه رأسه (اللاعب المهاجم) ، عندما تصل رجله إلى أعلى نقطة يقوم بتغيير وضع ذراعيه بحيث تكون ذراعه اليمنى تمسك حول رجل الزميل اليمنى (المنخفضة) .. و ذراعه اليسرى تسيطر على وسط الزميل ، بعد ذلك مباشرة يهبط إلى ركبته اليسرى ، ويترك ركبته اليسرى أعلى .. ثم يضع آلية الزميل على ركبته اليسرى

ل د : ذراعه اليمنى مرتكزة على البساط وتشكل دفاع

ل م : يدفع الزميل فى شكل دائرى فى إتجاه رأسه بينما يثبت كتفى الزميل على البساط (وهذه الحركة الدائرية تجعل من هذه النهاية أكثر تأثيراً) (١-٥-٢) (شكل ١٩ ، ٢٠ ، ٢١) . هجوم حاسم

طرح المنافس من فوق الرأس :

ل م : يقوم بدفع ذراعه اليسرى بشدة لإعلى من إلية الزميل و أسفل من الإبط .. يجب ان يكون الدفع من فوق رأسه فى نفس الوقت يقوم بالغطس برأسه للخارج (حتى ينزلق الزميل من فوق الرأس بسهولة) ثم يطرحه أرضاً على وركه الأيسر ويسحب رجله اليمنى للخلف (١-٥-٣) (شكل ٢٢) . هجوم حاسم

(تطويقة الدب :

ل م :حرك ذراعك اليمنى من على الفخذ إلى أعلى لتشبك مع الذراع الأخرى حول المنطقة القطنية للمنافس (إفعل ذلك بشكل سريع لأنك ستترك الفخذ تكون ذراعك اليسرى وحدها تسيطر على الوسط فقط وهذا غير كافٍ)

ل د : يتمدد للخلف لمحاولة الخروج من المسكة

ل م : التأكيد على الانتهاء بقوة ساحقة على كتف الزميل (ضرورة التأكيد على الأداء القوى) (١-٥-٤) . هجوم حاسم

الرد على الهجوم على الرجلين :

الانبطاح :

ل م : الهجوم على الرجلين بكلتا اليدين والرأس بين الفخذين

ل د : صد كتفى الزميل بالذراعين والانبطاح للخلف (١-٦-١) . الدفاع وحصر المنافس

ل م : الهجوم على الرجلين بكلتا اليدين والرأس بين الفخذين

ل د : صد كتفى الزميل بالذراعين والابطاح للخلف ثم الهجوم على الرجلين أثناء رجوع الزميل من الهجمة (١-٦-١). الهجوم المضاد

فتح الوركين :

ل م : الهجوم على الرجلين بكلتا اليدين والرأس بين الفخذين

ل د : أن يمد رجله للخلف وفتح الوركين وتقوسهما ويجب الا يلقي بصدرة على آلية الزميل بدون ضغط على وركيه مطلقاً ، وعملية التمدد (الإستلقاء والإنتشار) للخلف تكون بقذف الرجلين للخلف ويكون الضغط بالفخذين والحوض على رأس الزميل وكتفيه (١-٦-٢) (شكل ٢٣ ، ٢٤) . الدفاع وحصر المنافس واستنفاد قوته

التطويح الطزوني :

ل م : الهجوم على الرجلين بكلتا اليدين والرأس على الجانب الأيمن

ل د : يقوم بتعليق ذراع الزميل اليمنى بذراعه اليسرى من أسفل و بتعليق ذراع الزميل اليسرى بذراعه اليمنى من أعلى وفي هذا الوضع تكون رأس الزميل معلقة أيضاً تحت ذراعه اليسرى وبالتالي يكون التطويح على نفس هذا الجانب ، وفي هذا الوضع يستغل عزم إندفاع الزميل للأمام لقلبه على ظهره (١-٦-٣) (شكل ٢٥) . الدفاع المضاد وإحباط المنافس .

دفع وجه المنافس جانباً:

ل م : الهجوم على الرجلين بكلتا اليدين والرأس على الجانب الايمن .

ل د : تمرير الذراع عبر (أسفل) وجه الزميل ثم على ذراعه البعيدة وذلك يجعل رأسه تلف بعيداً عن اللاعب المدافع وفي نفس الوقت يستمر في تمدد رجله للخلف ثم يلف بشكل دائري خلف الزميل (عكس إتجاه وجه الزميل) ، يحاول أن يقبض بيده إما على كاحل الزميل القريب أو البعيد أو يعرقل (شنكل) كاحل الزميل القريب بقدمه (١-٦-٤). الدفاع المضاد وإفقاد المنافس الامل في الفوز

عصر الصدر :

ل م : الهجوم على الرجلين بكلتا اليدين والرأس على الجانب الايمن .

ل د : يلف ذراعه حول وسط الزميل وليس حول الوسط فى حين يقوم الزميل بالتدوير للجانب .. يشبك ذراعه ببعضهما بقوة ، ومن هذا الوضع يستمر فى تقوس الحوض والمقعدة فوق الزميل بينما يقوم بعصر صدره (شكل ٢٦) . الدفاع وحصر المنافس واستنفاد قوته

الإقلاب (الربوة) :

ل م : الهجوم على الرجلين بعمق بكلتا اليدين والرأس على الجانب الايمن

ل د : يقبض بذراعه اليمنى حول وسط الزميل وذراعه اليسرى حول فخذ الزميل الأيمن ، يحتفظ بكتف الزميل الأيمن معاقاً فى بطنه حتى لا يستطيع إطلاقه خارجاً ، يسحب فخذ الأيسر داخل الزميل ثم ينقلب للجانب الأيمن وللخلف (الربوة) . والنهاية هنا إما أن يطلق الزميل من ذراعه بعد إتمام الربوة أو أن يعتليه مع السيطرة عليه (لإحراز نقطة إضافية بعد خمس ثوان أو لتثبيت الكتفين) (شكل ٢٧ ، ٢٨) (١-٦-٦) . الهجوم المضاد والمجازفة المحسوبة

السقوط على الرجل الواحدة

الخطو للاختراق :

ل م : أخطو بقدمك الخارجية أو الداخلية وإهجم بذراعك اليسرى (الداخلية) لمنع أى مقاومة (شكل ٣٣ ، ٣٤ ، ٣٥) (١-٢) . الهجوم المنظم

(٣٦) ل م : أخطو بقدمك الخارجية أو الداخلية وأهجم بذراعك اليسرى (الداخلية) لمنع أى مقاومة مع حمل أحد ركبتي الزميل .

٣٧) ل م : أخطو بقدمك الخارجية أو الداخلية وإهجم بذراعك اليسرى (الداخلية) لمنع أى مقاومة مع حمل أحد ركبتى الزميل يجب الانتباه لشكل القبض باليدين فيجب أن يشبك يديه ببعضهما على أن تكون الخارجية هى الأعلى (قبضة المصارعة المعدلة)

ل د : يقوم بالقبض على رسغ المهاجم الداخلى (الأيسر) .

٣٨) ل م : أخطو بقدمك الخارجية أو الداخلية وإهجم بذراعك اليسرى (الداخلية) لمنع أى مقاومة مع حمل أحد ركبتى الزميل يجب الانتباه لشكل القبض باليدين فيجب أن يشبك يديه ببعضهما على أن تكون الخارجية هى الأعلى (قبضة المصارعة المعدلة) و تكون الرأس فى ضلوع الزميل وهذا يجعل الأمر صعباً عليه فى أن يقوم بدفاع فعال .

٣٩) ل م : أخطو بقدمك الخارجية أو الداخلية وإهجم بذراعك اليسرى (الداخلية) لمنع أى مقاومة مع حمل أحد ركبتى الزميل يجب الانتباه لشكل القبض باليدين فيجب أن يشبك يديه ببعضهما على أن تكون الخارجية هى الأعلى (قبضة المصارعة المعدلة) و يضع عضده وكتفه فوق فخذ الزميل ، ويضغط على فخذ الزميل لأسفل فى حين يرفع ركبة الزميل لأعلى.

النهايات المحتملة عندما تكون أحد رجليه بين رجليك

٤٠) السقوط أو الدوران :

ل م : مسك رجل واحدة ووضع الكتف على فخذ الزميل

ل د : الرجل الممسوكة بين رجلي اللاعب المهاجم

ل م : اخذ خطوة قصيرة أمام الزميل بالقدم اليسرى ، عندئذ يأخذ خطوة أوسع للخلف بقدمه اليمنى كما يواصل السيطرة والضغط على فخذه لأسفل (٢-٢-١) (شكل ٣٦ ، ٣٧).
الهجوم المنظم

ل م : مسك رجل واحدة ووضع الكتف على فخذ الزميل

ل د : الرجل الممسوكة بين رجلي اللاعب المهاجم

ل م : إغلاق رجليه على رجلي الزميل و القبض على قدمه ، عندئذ يأخذ خطوة أوسع للخلف بقدمه اليمنى كما يواصل السيطرة والضغط على فخذة لأسفل (٢-٢-١) (شكل ٣٦ ، ٣٧) . الهجوم المنظم

إعاقة ركبته العكسية من الأمام باليد :

ل م : مسك رجل واحدة ووضع الكتف على فخذ الزميل

ل د : الرجل الممسوكة بين رجلي اللاعب المهاجم ، الإستدارة وليصبح ظهره للزميل .. ونتيجة ذلك تستدير رجله اليسرى للداخل وقدمه اليمنى تشير للخارج

ل م : يحنى ركبة الزميل بالضغط على فخذ الزميل بكتفه وعضده الهجوم المنظم

ل م : مسك رجل واحدة ووضع الكتف على فخذ الزميل

ل د : الرجل الممسوكة بين رجلي اللاعب المهاجم ، الإستدارة وليصبح ظهره للزميل .. ونتيجة ذلك تستدير رجله اليسرى للداخل وقدمه اليمنى تشير للخارج

ل م : يحنى ركبة الزميل بالضغط على فخذ الزميل بكتفه وعضده و يستخدم ذراعه اليمنى لعرقلة فخذ الزميل الأيمن من الأمام ، ويستخدم كتفه الأيمن فى الضغط على فخذ الزميل الأيسر من الخلف ، عندئذ يدور خلف الزميل لطرحة. أرضاً على البساط (٢-٢-٣) (شكل ٣٨ ، ٣٩) . الهجوم المنظم

كنس الرجل :

ل م : مسك رجل واحدة ووضع الكتف على فخذ الزميل

ل د : الرجل الممسوكة بين رجلي اللاعب المهاجم ، الإستدارة وليصبح ظهره للزميل .. ونتيجة ذلك تستدير رجله اليسرى للداخل وقدمه اليمنى تشير للخارج

ل م : سحب رجل الزميل عالياً وللخارج وذلك بتبديل يده اليمنى للقبض حول فخذ الزميل الأيسر ويده اليسرى للقبض حول الكاحل الأيسر للزميل ، فى نفس الوقت الذى يسحب فيه

رجل الزميل لأعلى يستخدم قدمه اليمنى لكنس رجل الزميل اليمنى (٢-٢-٤) (شكل ٤٠) .
متابعة الهجوم الحاسم .

عرقلة ركبته من الخلف باليد :

ل م : مسك رجل واحدة ووضع الكتف على فخذ الزميل

ل د : الرجل الممسوكة بين رجلى اللاعب المهاجم

ل م : إستخدام ذراعه اليسرى لعرقلة ركبت الزميل اليمنى من الخلف وعندئذ يدور أمام
الزميل (عكس النهاية السابقة) (٢-٢-٥) (شكل ٤١) . الهجوم المنظم

الساق تشنكل والفخذ يعرقل :

ل م : مسك رجل واحدة ووضع الكتف على فخذ الزميل

ل د : الرجل الممسوكة بين رجلى اللاعب المهاجم

ل م : إستخدام القدم اليمنى والساق فى شنكلة رجل الزميل اليسرى عندئذ يحول يده اليمنى
للقبض حول فخذ الزميل الأيسر ويد اليسرى خلف فخذ الزميل الأيمن ، من هنا يدفع بشكل
مستقيم فى إتجاه الزميل مباشرة لإنهاء الحركة (٢-٢-٦) الهجوم المنظم

التغيير لمسك الرجلين :

ل م : مسك رجل واحدة ووضع الكتف على فخذ الزميل

ل د : الرجل الممسوكة بين رجلى اللاعب المهاجم

ل م : سحب الزميل إليه ولهذا يجب أن يثب بقدمه إلى اللاعب المهاجم ، إستغل وثبة الزميل
باتجاهك وقم بالدفع فى إتجاهه و إخترق بقدمك اليمنى خلفه وبعمق قدر الإمكان ' عندئذ بدل
المسكة إلى مسك الرجلين معاً وإدفعه إلى البساط (٢-٢-٧) . الهجوم المنظم

الإجلاس خلفاً :

ل م : مسك رجل واحدة ووضع الكتف على فخذ الزميل

ل د : الرجل الممسوكة بين رجلى اللاعب المهاجم

ل م : الضغط بالرأس على صدر الزميل والسقوط للخلف لاجلاس الزميل (٢-٢-٨) (شكل ٤٢). الهجوم المنظم

شكلة ورفع رجله :

ل م : مسك رجل واحدة ووضع الكتف على فخذ الزميل والرأس فى المقدمة

ل د : الرجل الممسوكة بين رجلى اللاعب المهاجم

ل م : يشنكل رجل الزميل اليسرى برجله اليمنى ، يطلق يد من على ركبة الزميل اليسرى إلى رجل الزميل اليمنى ، عندئذ يدفع الزميل برأسه فى ضلوعه ، يرفع رجل الزميل برجله اليمنى فى كل مراحل الحركة (٢-٢-٩) (شكل ٤٣). الهجوم الحاسم

ل م : مسك رجل واحدة ووضع الكتف على فخذ الزميل والرأس فى المقدمة

ل د : الرجل الممسوكة بين رجلى اللاعب المهاجم

ل م : يشنكل رجل الزميل اليسرى برجله اليمنى ، يطلق يد من على ركبة الزميل اليسرى إلى رجل الزميل اليمنى ، عندئذ يدفع الزميل برأسه فى ضلوعه

ل د : الدفاع ضد الهجوم على رجله بدفع رأس اللاعب المهاجم للخارج

ل م : إستخدام رجله اليسرى فى شنكلة رجل الزميل وإنهاء الحركة كالسابقة (٢-٢-٩) (شكل ٤٤). الهجوم الحاسم

بارساجار :

ل م : مسك رجل واحدة ووضع الكتف على فخذ الزميل والرأس فى المقدمة

ل د : رجله اليمنى داخل رجلى المهاجم ورجله اليسرى للخارج من رجل المهاجم اليمنى

ل م : حركة مستمرة من الخطو برجله اليمنى خلفاً لتبديد قدم الزميل اليسرى ، يسحب ركبة الزميل اليسرى عالياً على وركه الأيمن ، وعندئذ ينهى الحركة بسهولة . الهجوم الحاسم

رفع رجل الزميل عالياً :

ل م : مسك رجل واحدة ووضع الكتف على فخذ الزميل والرأس فى المقدمة

ل د : رجله اليمنى داخل رجلى المهاجم ورجله اليسرى للخارج من رجل المهاجم اليمنى

ل م : يقبض على رجل الزميل بين رجليه ، وعندئذ يجعل يده تصل من بين رجليه لكعب الزميل (١١-٢-٢).

ل م : مسك رجل واحدة ووضع الكتف على فخذ الزميل والرأس فى المقدمة

ل د : رجله اليمنى داخل رجلى المهاجم ورجله اليسرى للخارج من رجل المهاجم اليمنى

ل م : يقبض على رجل الزميل بين رجليه ، وعندئذ يجعل يده تصل من بين رجليه لكعب الزميل وبعد أن يسيطر على كعب الزميل يخطو برجله الداخلية للخارج ثم إلى الخلف ثم تحت رجل الزميل فى حركة دائرية وإنسيابية (١١-٢-٢)

ل م : مسك رجل واحدة ووضع الكتف على فخذ الزميل والرأس فى المقدمة

ل د : رجله اليمنى داخل رجلى المهاجم ورجله اليسرى للخارج من رجل المهاجم اليمنى

ل م : يقبض على رجل الزميل بين رجليه ، وعندئذ يجعل يده تصل من بين رجليه لكعب الزميل وبعد أن يسيطر على كعب الزميل يخطو برجله الداخلية للخارج ثم إلى الخلف ثم

تحت رجل الزميل فى حركة دائرية وإنسيابية فى نفس الوقت يرفع رجل الزميل بحيث تكون فوق فخذه ، سواء رفع رجل الزميل فى حركة واحدة أو فى خطوات فقط عليه ان يختصر ، ويحتجز كعب الزميل ويستخدم ساعده فى تغطية أصابع قدم الزميل ثم يلى قدم الزميل للخارج (٢-٢-١١) (شكل ٤٥ ، ٤٦ ، ٤٧ ، ٤٨) . الهجوم المنظم

النهايات عندما تكون رجل المنافس عالياً

الوضع الاساسى :

ل م : ممسكا برجل الزميل اليسرى ورفعها لاعلى عند مستوى الحوض

ل د : مرتكزاً على رجله اليمنى ورجله اليسرى يسيطر عليها الزميل

التعثر للأمام :

ل م : ممسكا برجل الزميل اليسرى ورفعها لاعلى عند مستوى الحوض

ل د : مرتكزاً على رجله اليمنى ورجله اليسرى يسيطر عليها الزميل

ل م : يستخدم رجله اليمنى لعرقلة رجل الزميل من فوق الركبة ويدفعه للأمام (٢-٣-١) (شكل ٤٩) . النهاية المنظمة

التعثر للخلف :

ل م : ممسكا برجل الزميل اليسرى ورفعها لاعلى عند مستوى الحوض

ل د : مرتكزاً على رجله اليمنى ورجله اليسرى يسيطر عليها الزميل

ل م : يخطو بقدمه اليسرى للأمام ولهذا كحركة عكسية

ل د : يقوم بالوثب للخلف حتى يحافظ على توازنه

ل م : يستخدم قدمه اليمنى فى عرقله كاحل الزميل وبالتالي لن يستطيع مجاراته (٢-٣-٢)
(شكل ٥٠). النهاية المنظمة

رفع الرجل :

ل م : ممسكا برجل الزميل اليسرى ورفعها لاعلى عند مستوى الحوض

ل د : مرتكزاً على رجله اليمنى ورجله اليسرى يسيطر عليها الزميل

ل م : إستمرار تسديد رجل الزميل للداخل ، وبدلاً من أن يرفع رجله عالياً فقط يجعلها على
وركه ، ثم بعد ذلك يرفعها لأعلى نقطة حتى تطيح قدم الزميل الأخرى من على البساط .
نهاية حاسمة

ل م : ممسكا برجل الزميل اليسرى ورفعها لاعلى عند مستوى الحوض

ل د : مرتكزاً على رجله اليمنى ورجله اليسرى يسيطر عليها الزميل

ل م : السيطرة على كاحل الزميل ، رفع رجل الزميل عالياً بقدر الإمكان وفى نفس الوقت
أخذ خطوة كبيرة داخل الزميل بقدمه اليسرى ، هذا يجعله يطيح للخلف على البساط بسهولة
(٢-٣-٣) (شكل ٥١). نهاية حاسمة

الضغط على الركبة :

ل م : ممسكا برجل الزميل اليسرى ورفعها لاعلى عند مستوى الحوض

ل د : مرتكزاً على رجله اليمنى ورجله اليسرى يسيطر عليها الزميل

ل م : يقبض بيده حول ركبة الزميل من الداخل وإلصقى مدى ممكن ، عندئذ يلقى ركبة
الزميل و كاحله للخارج مع سحب رجله لأسفل . هجوم منظم

ل م : ممسكا برجل الزميل اليسرى ورفعها لاعلى عند مستوى الحوض

ل د : مرتكزاً على رجله اليمنى ورجله اليسرى يسيطر عليها الزميل

ل م : يقبض بيده حول ركبة الزميل من الداخل ولإقصى مدى ممكن ، عندئذ يلوئ ركبة الزميل و كاحله للخارج مع سحب رجله لأسفل ثم الخطو للأمام بقدمه اليسرى وفسى إتجاه قدم الزميل اليمنى ، ثم يسقطه على البساط (٢-٣-٤) (شكل ٥٢) . هجوم منظم

كلنا الذراعين تحت رجل المنافس :

ل م : ممسكا برجل الزميل اليسرى ورفعها لاعلى عند مستوى الحوض

ل د : مرتكزاً على رجله اليمنى ورجله اليسرى يسيطر عليها الزميل

ل م : يقبض بيده حول ركبة الزميل من الداخل ولإقصى مدى ممكن ، يستخدم ركبته لرفع وإحتجاز رجل الزميل عندئذ يغير وضع يديه من فوق الكاحل إلى أسفله (٢-٣-٥) (شكل ٥٣ ، ٥٤) . هجوم حاسم

ل م : ممسكا برجل الزميل اليسرى ورفعها لاعلى عند مستوى الحوض

ل د : مرتكزاً على رجله اليمنى ورجله اليسرى يسيطر عليها الزميل

ل م : يقبض بيده حول ركبة الزميل من الداخل ولإقصى مدى ممكن ، يستخدم ركبته لرفع وإحتجاز رجل الزميل عندئذ يغير وضع يديه من فوق الكاحل إلى أسفله ثم رفع وإطاحة رجل الزميل عالياً (٢-٣-٥) (شكل ٥٣ ، ٥٤) هجوم حاسم

الطوق :

ل م : ممسكا برجل الزميل اليسرى ورفعها لاعلى عند مستوى الحوض

ل د : مرتكزاً على رجله اليمنى ورجله اليسرى يسيطر عليها الزميل

ل م : يقبض بيده حول ركبة الزميل من الداخل ولإقصى مدى ممكن ، يرفع رجل الزميل عالياً حتى تصبح قريبة من رأسه هجوم حاسم

ل م : ممسكا برجل الزميل اليسرى ورفعها لاعلى عند مستوى الحوض

ل د : مرتكزاً على رجله اليمنى ورجله اليسرى يسيطر عليها الزميل

ل م : يقبض بيده حول ركبة الزميل من الداخل ولإقصى مدى ممكن ، يرفع رجل الزميل
عالياً حتى تصبح قريبة من رأسه

ل د : يميل للأمام فتقرب رأسه أكثر إلى ركبته كرد فعل حتى لا يسقط للخلف

ل م : يحول ذراعه اليمنى لتلف حول رقبة الزميل عند إنزلاق ذراعه اليسرى تحت عضلة
السمانة ثم يغلق الطوق (ذراعيه) عندئذ يتقوس به خلفاً ثم إلى البساط (٢-٣-٦)
(شكل ٥٥). هجوم حاسم

النهايات المتوقعة عندما تكون رجل المنافس خارج رجلك :

الوصول للوضع الاساسى : بالطريقتين الاتيتين :

ل م : الهجوم على الرجل اليسرى للزميل ورفعها

ل د : يقوم بوضع قدمه للخارج والركبة للداخل للعرقلة

ل م : يرفع رجل الزميل حتى تصبح على وركه (٢-٤) .

ل م : الهجوم على الرجل اليسرى للزميل ورفعها

ل د : يقوم بوضع رجله للداخل للاعاقة

ل م : ، يخطو برجله الخارجية للخارج وللخلف فى شكل قوس حتى يمرر رجل الزميل
للخارج من رجله ثم يدفع بوركه للخلف (٢-٤) (شكل ٥٦ ، ٥٧ ، ٥٨).

التحول لوضع السقوط على الرجلين :

ل م : الهجوم على الرجل اليسرى للزميل ورفعها

ل د : يقوم بوضع قدمه للخارج والركبة للداخل للعرقلة

ل م : يرفع رجل الزميل حتى تصبح على وركه ثم يرفع ركبة الزميل بواسطة ذراعه اليمنى ، عندئذ يخترق للداخل ويطوق وسط الزميل بذراعه اليسرى ، من هذا الوضع يستخدم أى من النهايات السابق شرحها فى مسك الرجلين المن وضع الصراع عالياً (٢-٤-١) .

بارساجار :

ل م : الهجوم على الرجل اليسرى للزميل ورفعها

ل د : يقوم بوضع قدمه للخارج والركبة للداخل للعرفلة

ل م : يرفع رجل الزميل حتى تصبح على وركه ثم يرفع ركبة الزميل اليسرى حتى تصبح فوق فخذه ، فى نفس الوقت يخترق داخل الزميل بالخطو بقدمه اليسرى والقبض بيده اليسرى من الخارج على ركبة الزميل اليمنى ، يجب عدم لوى ركبة الزميل ولكن فقط يعرقها . يستمر فى الإختراق داخل الزميل حتى يصبح واقفاً على رجله اليمنى ، ويحصل على قوة إضافية بتمرير رجل الزميل اليسرى عالياً فوق اليمنى كن شرسا فى المتابعة وتغطيته حالما يسقط الزميل على البساط (٢-٤-٢) (شكل ٥٩ ، ٦٠) . الهجوم الحاسم والشرس للقضاء على مقاومة المنافس

رفع الرجل عالياً :

ل م : الهجوم على الرجل اليسرى للزميل ورفعها

ل د : يقوم بوضع قدمه للخارج والركبة للداخل للعرفلة

ل م : يرفع رجل الزميل حتى تصبح على وركه ثم يقوم برفع رجل الزميل عالياً بقدر المستطاع حتى تنفصل عن البساط ، يجب وضع ضغط داخلى على ركبة الزميل

ل د : يقوم بالرد بمحولة سحب رجله للخارج

ل م : يقوم بدفع و تمرير رجل الزميل للخارج ولاعلى قدر المستطاع ، فى نفس الوقت يخطو برجله اليمنى للخلف قليلاً حتى لا تصطدم برجل الزميل اليمنى و يسحب رجل الزميل الأخرى كاملاً من على البساط حتى يسقط على يديه على البساط (٢-٤-٣) (شكل ٦١) . الهجوم الحاسم

رفع الرجل عالياً للطريقة التركبية :

ل م : الهجوم على الرجل اليسرى للزميل ورفعها

ل د : يقوم بوضع قدمه للخارج والركبة للداخل للعرقلة

ل م : يرفع رجل الزميل حتى تصبح على وركه ثم يقوم برفع رجل الزميل عالياً بالقدر الكافي حتى ينتقل للطريقة التركبية (سبق شرحها) (٢-٤-٤) . الهجوم الحاسم

فوم الرأس :

ل م : الهجوم على الرجل اليسرى للزميل ورفعها

ل د : يقوم بوضع قدمه للخارج والركبة للداخل للعرقلة

ل م : يرفع رجل الزميل حتى تصبح على وركه ثم يعرقل كاحل الزميل الأيمن من الداخل بقدمه اليمنى ، بينما يفك يديه ويستخدم يده اليسرى فى ضرب الجانب الأيمن من رأس الزميل . أيضاً يلف بحوضه لليمين ، و يسحب رجل الزميل اليسرى خلفاً ، ويأخذه للخلف فى حركة دائرية (٢-٤-٥) (شكل ٦٢) . الهجوم الحاسم

الإعاقه من الأمام للكاحل البعيد :

ل م : الهجوم على الرجل اليسرى للزميل ورفعها

ل د : يقوم بوضع قدمه للخارج والركبة للداخل للعرقلة

ل م : يرفع رجل الزميل حتى تصبح على وركه ثم يلف بيده اليسرى حول رأس الزميل ويستخدم رجله اليسرى لعرقلة كاحل الزميل الأيمن من الخارج ، عندئذ يسحب رأس الزميل لأسفل ، ثم يرفع ركبة الزميل اليسرى عالياً ويستمر فى الشنكلة بقدمه .

(يمكن إستخدام طوق الرأس للوصول إلى هذه الحركة والعكس بالعكس) (٢-٤-٦)

(شكل ٦٣) . الهجوم الحاسم

كنس الرجل :

ل م : الهجوم على الرجل اليسرى للزميل ورفعها

ل د : يقوم بوضع قدمه للخارج والركبة للداخل للعرقلة

ل م : يرفع رجل الزميل حتى تصبح على وركه و يرفع ركبة الزميل اليسرى ليصبح وزنه واقعا على قدمه اليمنى ، فى نفس التحرك يستخدم قدمه اليسرى لكنس رجل الزميل اليمنى من على البساط ، ويستغل وقوع الضغط لأسفل على ركبة الزميل اليمنى لطرحه على البساط (٧-٤-٢) (شكل ٦٤). الهجوم الحاسم

الغطس أسفل المنافس :

ل م : الهجوم على الرجل اليسرى للزميل ورفعها

ل د : يقوم بوضع قدمه للخارج والركبة للداخل للعرقلة

ل م : يرفع رجل الزميل حتى تصبح على وركه

ل د : يقوم بالضغط على رأس اللاعب المهاجم لأسفل

ل م : يستغل هذا الضغط ويقوم بالغطس لأسفل ويرتكز على ركبته وذراعه الأيسر ، فى نفس الوقت يرفع رجل الزميل اليسرى ويخترق برأسه تحتها ، من هنا يلف فى اتجاه رجل الزميل اليسرى حتى يصبح خلف الزميل ومعتليه (٨-٤-٢) (شكل ٦٥ ، ٦٦) . الهجوم البديل

التحول للسيطرة على ركبة وكاحل المنافس :

ل م : الهجوم على الرجل اليسرى للزميل ورفعها

ل د : يقوم بوضع قدمه للخارج والركبة للداخل للعرقلة

ل م : يرفع رجل الزميل حتى تصبح على وركه

ل د : يقوم بالضغط على رأس اللاعب المهاجم لأسفل

ل م : القبض على كعب الزميل بيده اليمنى ، ثم يلف ويحرك رأسه بعيداً حتى يصبح ضغط الزميل لأسفل ضغطاً للجانب ، وعندئذ يقوم برفع كعب الزميل ويستخدم النهاية بالسيطرة على الكعب والركبة كما سبق شرحها (٢-٤-٩). الهجوم البديل

النهايات المحتملة عندما تكون كلتا قدميه على البساط

عكف اليد على الرجل :

ل م : الهجوم على الرجل اليسرى للزميل للوصول لركبة الزميل والارتكاز على الركبتين والرأس للداخل

ل د : يقوم بالتمدد برجله اليسرى للخلف

ل م : يعكف يده اليمنى حول ركبته وارتكاز على يدك اليسرى .

لو لديك قبضة محكمة حول ركبة المنافس ، فإن قوة تمدد رجله سوف تكون عاملاً مساعداً في رفع رجل المنافس عالياً (استغلال قوة المنافس) ، ولو لم يحدث ذلك إستمر في الإختراق داخل المنافس ، إخطو بركبك تحتك ورأسك تحت المنافس ، من هنا إنتهى بأى نهاية تم شرحها (السقوط على الرجلين والرأس بين رجلى المنافس) (٢-٥-١) (شكل ٦٧ ، ٦٨). الهجوم المنظم

الإلتفاف على القدمين :

ل م : الهجوم على الرجل اليسرى للزميل للوصول لركبة الزميل والارتكاز على الركبتين والرأس للداخل

ل د : يقوم بالتمدد برجله اليسرى للخلف

ل م : يلف يده اليمنى لأسفل حتى يصبح كفه الأيمن على البساط ويده اليسرى فوق يده اليمنى حول ساق الزميل (لو كان لف يدك اليمنى لأسفل سهلاً فسوف تكون يدك اليمنى هي

التي فوق اليسرى) ، عندئذ يرتكز على أمشاط قدمه وعقبه مرتفعان عن البساط ، ثم يقوم بالالتفاف خلف الزميل على أمشاط القدم

ل د : يقوم على قدمه حين يلف اللاعب المهاجم خلفه ،

ل م : يختار أى نهاية من مسك الرجل الواحدة من الوقوف (٢-٥-٢) (شكل ٦٩).
الهجوم المنظم

الالتفاف والعرقلة :

ل م : الهجوم على الرجل اليسرى للزميل للوصول لركبة الزميل والارتكاز على الركبتين والرأس للدخل

ل د : يقوم بالتمدد برجله اليسرى للخلف

ل م : يضع ساعده ومرفقه الأيمن على البساط للدخل من رجل الزميل اليسرى ، عندئذ يقوم بالالتفاف خلف الزميل ويحاول أن يعكف رجله اليمنى على كاحل الزميل الأيسر (٢-٥-٣) (شكل ٧٠). الهجوم المنظم

الالتفاف العالى :

ل م : الهجوم على الرجل اليسرى للزميل للوصول لركبة الزميل والارتكاز على الركبتين والرأس للدخل

ل د : التمدد خلفاً ووركيه على خط واحد

ل م : يرفع ركبته اليمنى عن البساط ويخفض اليسرى تحت ركبة الزميل ، فى نفس الوقت يستخدم ذراعه اليمنى فى تمرير الزميل خلفه وذراعه اليسرى فى عمل الالتفاف العالى (٢-٥-٤) (شكل ٧١). الهجوم المنظم

الطوى (التفيلة) :

ل م : الهجوم على الرجل اليسرى للزميل للوصول لركبة الزميل والارتكاز على الركبتين والرأس للداخل

ل د : التمدد خلفاً ووركيه على خط واحد ومسك وسط اللاعب المهاجم (كرد فعل وثغرة)

ل م : يحتفظ بذراعه اليمنى حول رجل الزميل ويستخدم اليسرى فى القبض على رسغ الزميل الأيسر ، يجعل رجله مستقرة تحته ، ثم يسحب ذراعه بشدة مع رفع رأسه لتطيح الزميل جانباً .. يجب عليه أدائها بسرعة وبشكل إنفجارى (٢-٥-٥) (شكل ٧٢ ، ٧٣) .
الهجوم المنظم

السقوط على أسفل الرجل الواحدة

النهايات المحتملة من أمام المنافس :

عرقلة الكاحل :

ل م : السقوط على الرجل اليسرى للزميل للوصول الى الكاحل والارتكاز على كلتا الركبتين بشكل مؤقت ثم يتقدم بذراعه الداخلية ، ولا يجعل ذراعه الخارجية على رجل الزميل حتى يتم الإختراق .

ل د : محاولة مد رجليه للخلف

ل م : يقوم بالدفع مباشرة خلال الزميل (٢-٦-٢-١) (شكل ٧٤) . الهجوم المنظم

الالتفاف :

ل م : السقوط على الرجل اليسرى للزميل للوصول الى الكاحل والارتكاز على كلتا الركبتين بشكل مؤقت ثم يتقدم بذراعه الداخلية ، ولا يجعل ذراعه الخارجية على رجل الزميل حتى يتم الإختراق .

ل د : محاولة مد رجليه للخلف

ل م : الارتكاز على يده ، ثم يلتف حول الزميل (٢-٢-٦-٢) (شكل ٧٥) . الهجوم المنظم

النهايات المحتملة من خلف المنافس :

ل م : السقوط على الرجل اليسرى للزميل للوصول الى الكاحل والارتكاز على كلتا الركبتين بشكل مؤقت ثم يتقدم بذراعه الداخلية ، ولا يجعل ذراعه الخارجية على رجل الزميل حتى يتم الإختراق .

ل د : الدوران لجعل ظهره اللاعب المهاجم مع محاولة الرفض برجله الممسوكة للتخلص من المسكة

ل م : يقبض على ركبة الزميل اليسرى بذراعه الايمن ، ويدفع بكتفه الأيمن في فخذ الزميل . (للإجلاس والحصول على نقطة فنية) (٢-٦-٣) (شكل ٧٦) . الهجوم المنظم

القبض على الكاحل البعيد :

ل م : السقوط على الرجل اليسرى للزميل للوصول الى الكاحل والارتكاز على كلتا الركبتين بشكل مؤقت ثم يتقدم بذراعه الداخلية ، ولا يجعل ذراعه الخارجية على رجل الزميل حتى يتم الإختراق .

ل د : الدوران لجعل ظهره اللاعب المهاجم مع محاولة الرفض برجله الممسوكة للتخلص من المسكة

ل م : القبض على الكاحل الايمن ويدفع بجسمه فوقه (٢-٦-٣-١) . الهجوم المنظم

عرقلة ركبته :

ل م : السقوط على الرجل اليسرى للزميل للوصول الى الكاحل والارتكاز على كلتا الركبتين بشكل مؤقت ثم يتقدم بذراعه الداخلية ، ولا يجعل ذراعه الخارجية على رجل الزميل حتى يتم الإختراق .

ل د : الدوران لجعل ظهره اللاعب المهاجم مع محاولة الرفس برجله الممسوكة للتخلص من المسكة

ل م : يدخل يده من بين رجل الزميل ليصل إلى مقدمة ركبته اليمنى ، ثم يدفعه للأمام (شكل ٧٧) الهجوم المنظم (٢-٣-٦-٢)

الإعداد للسقوط على أسفل وأعلى الرجل الواحدة

الإعداد من الإشتباك عالياً :

السيطرة على الرسغ :

ل م : وقوف في وضع التحفز القبض على رسغ الزميل المقابل بحيث يكون باطن الكف للداخل والابهام لاعلى

ل د : دوران يده للخارج ليصبح هو القابض

ل م : وقوف في وضع التحفز القبض على رسغ الزميل المقابل بحيث يكون باطن الكف للداخل والابهام لاعلى (٨٧)

ل د : دوران يده للخارج ليصبح هو القابض

ل م : دوران يده للخارج ليصبح هو القابض ولكن يكون باطن الكف للخارج والابهام لاسفل (شكل ٧٨ ، ٧٩ ، ٨٠) (١-١-٧-٢)

دفع يد المنافس للخارج :

ل م : وقوف في وضع التحفز القبض على رسغ الزميل المقابل بحيث يكون باطن الكف للداخل والابهام لاعلى

ل د : دوران يده للخارج ليصبح هو القابض

ل م : دوران يده للخارج ليصبح هو القابض ولكن يكون باطن الكف للخارج والابهام لاسفل
ثم دفع يده للخارج والسقوط على كاحله الايسر (شكل ٨١).

دفع يد المنافس للداخل :

ل م : وقوف فى وضع التحفز القبض على رسغ الزميل المقابل بحيث يكون باطن الكف
للداخل والابهام لاعلى

ل د : دوران يده للخارج ليصبح هو القابض

ل م : دوران يده للخارج ليصبح هو القابض ولكن يكون باطن الكف للخارج والابهام لاسفل
ثم دفع يد الزميل للداخل وباتجاه رجليه والسقوط على الرجل مباشرة (شكل ٨١).

القبض المزدوج على الرسغ (قبضة عصا البيسبول) :

ل م : وقوف فى وضع التحفز ثم القبض على الرسغ بكلتا اليدين مثل القبض على عصا
البيسبول ، دفع ذراع الزميل فى إتجاه رجليه اليسرى ، عندئذ يطلق سراح ذراع الزميل
ليسيطر على رجليه اليسرى .

ل م : وقوف فى وضع التحفز ثم القبض على الرسغ بكلتا اليدين مثل القبض على عصا
البيسبول ، دفع ذراع الزميل فى إتجاه رجليه اليسرى ، عندئذ يطلق سراح ذراع الزميل
ليسيطر على رجليه اليسرى

ل د : الخطو بالجل اليسرى للخلف

ل م : يخطو برجليه اليسرى للخلف ويكنس ذراع الزميل بشدة أمامه ، ويجعل رجليه اليسرى
بعيداً ، وهنا يمكنه أن يلقف رجل الزميل اليسرى بسرعة لأنها سوف تتحرك للأمام وستكون
قريبة منه (٢-٧-١-٢) (شكل ٨٢ ، ٨٣).

الضرب أو القطع أو التلفيف :

الضرب :

- ل د : الوقف فى وضع التحفز يقوم بالإقتراب من الزميل ويضع يده على كتف الزميل
- ل م : ضرب ذراع الزميل أو كلتا ذراعيه من المرفق لإزالة ذراعه و يقترب بذراعه اليسرى فى نفس الوقت لرجله اليسرى

القطع :

- ل د : الوقف فى وضع التحفز يقوم بالإقتراب من الزميل ويضع يده على كتف الزميل
- ل م : يقطع ذراع الزميل للأسفل قبل ان يرسى الزميل ذراعه بقوة على كتفه وفى نفس الوقت تتجه اليد اليسرى لرجل الزميل اليسرى
- ل د : الوقف فى وضع التحفز يقوم بالإقتراب من الزميل ويضع يده على كتف الزميل
- ل م : يقطع ذراع الزميل للأسفل

- ل د : إرساء ذراعه على كتف الزميل بصلافة بحيث لا يمكنك إزالة ذراعه
- ل م : يقوم بتحريك كتفيه للخلف بسرعة ليحل الزميل قبضته قبل أن يقوم اللاعب المهاجم بالقطع

التلفيف :

- ل م : يقترب من الزميل بذراعه اليسرى للقبض على ذراع الزميل اليسرى من على المرفق ، لا يحتاج للتلفيف كاملا ولكن فقط بما يكفى لتعرية جانب الزميل وبالتالي يكون من السهل الهجوم على رجل الزميل اليسرى

الصراع من أجل السيطرة الداخلية :

ل د : فى وضع التحفز للسيطرة على الزميل من الداخل

ل م : لف اليدين من اسفل الكوع للداخل و السيطرة على ذراع الزميل بالكوع والساعد من الداخل لكوع وساعد الزميل (٢-٧-١-٤) (شكل ٨٤).

المنافس يعيق سيطرتك الداخلية :

ل د : فى وضع التحفز للسيطرة على الزميل من الداخل

ل م : لف اليدين من اسفل الكوع للداخل و السيطرة على ذراع الزميل بالكوع والساعد من الداخل لكوع وساعد الزميل

ل د : يبدل الوضع بإدخال كوعه وساعده للداخل ليسيطر هو من الداخل

ل م : يقوم بالقبض على رسغ الزميل الأيسر بيده اليسرى

ل د : فى وضع التحفز للسيطرة على الزميل من الداخل

ل م : لف اليدين من اسفل الكوع للداخل و السيطرة على ذراع الزميل بالكوع والساعد من الداخل لكوع وساعد الزميل

ل د : يبدل الوضع بإدخال كوعه وساعده للداخل ليسيطر هو من الداخل

ل م : يقوم بالقبض على رسغ الزميل الأيسر بيده اليسرى ويخترق لداخل الزميل حتى يصبح قريباً من رجله ، وعندئذ يقوم بالهجوم المباغت والسريع على رجل الزميل الواحدة (شكل ٨٥).

الانتزاع :

ل د : الوقوف فى وضع التحفز ويحاول السيطرة الداخلية على الزميل

ل م : ينتزع رأس الزميل لاسفل

ل د : يقوم هو برد الفعل وسحب رأسه لاعلى

ل م : يهجم على رجل الزميل مستغلاً إندفاع رأسه وجذعه لاعلى مع ضرب ذراعي الزميل لاعلى لإزالتهما من طريق الهجمة

الإعداد بالهجوم الوهمى

الخداع بالسقوط على أحد الرجلين والسقوط على الأخرى :

ل م : يأخذ ربع خطوة فى إتجاه رجل الزميل اليمنى

ل د : يتراجع برجله اليمنى للخلف تاركاً رجله اليسرى فى المقدمة

ل م : يقوم بالهجوم على الرجل اليمنى (٢-٧-٢-١)

المسك من أسفل والسيطرة على الرسغ :

ل د : فى وضع التحفز والتقدم للاشتباك

ل م : تعليق ذراع الزميل اليمنى بذراعه اليمنى من الداخل أسفل العضد ثم الإبط ثم للخلف على الكتف إن أمكن ومسك رسغ الزميل الايمن باليد اليسرى ويقوم بدفع رسغ الزميل الأيمن فى إتجاه رجله اليمنى كما لو أنه يعيق ركبة الزميل

ل د : يتراجع برجله اليمنى للخلف

ل م : يحتجز رسغ الزميل وعندئذ يدفع بها فى إتجاه رجل الزميل اليسرى وهنا يحرر مسكته من أسفل للسقوط على ركبة الزميل اليسرى بذراعه اليمنى ، ويحرر ذراعه القابضة على رسغ الزميل ويشبك يديه ببعضهما (شكل ٨٦).

اجعل الهجوم الوهمية حقيقية اذا تم اكتشافها :

ل د : فى وضع التحفز والتقدم للاشتباك

ل م : تعليق ذراع الزميل اليمنى بذراعه اليمنى من الداخل أسفل العضد ثم الإبط ثم للخلف على الكتف إن أمكن وممسك رسغ الزميل الايمن باليد اليسرى ويقوم بدفع رسغ الزميل الأيمن فى إتجاه رجله اليمنى كما لو أنه يعيق ركبة الزميل

ل د : لا يتراجع برجله اليمنى للخلف

ل م : الهجوم على الركبة اليمنى واعاققتها

الإلتقاط الوهمى للكاحل :

ل م : من المسك من أسفل ، يخطو بوركه للداخل كما لو أنه ذاهب للكاحل الذى إختاره للهجوم عليه

ل د : وضع قدميه على خط واحد

ل م : يقوم بالسقوط على الرجل الواحدة

ل م : من المسك من أسفل ، يخطو بوركه للداخل كما لو أنه ذاهب للكاحل الذى إختاره للهجوم عليه

ل د : وضع قدميه على خط واحد

ل م : يقوم بالالتفاف العلى

الجر (السحب) الوهمى :

ل م : يقوم بسحب وهمى لأحد الرجلين للزميل

ل د : يقوم بتمدد رجله للخلف

ل م : يقوم بالهجوم على الرجل الأخرى (٢-٧-٢-٤)

اللقف الوهمى لإحدى الرجلين :

ل م : يقوم بالسقوط على إحدى الرجلين

ل د : تأخير لهذه الرجل للخلف

ل م : الهجوم على الرجل المكشوفة (٢-٧-٢-٥)

الاعداد للقف الرجل الواحدة

ل م : الوقوف فى وضع التحفز على امشاط القدم والاقتراب للزميل بنصف خطوة

ل د : الرجوع برجله اليسرى للخلف والارتكاز على الرجل اليمنى

ل م : لقف الرجل اليمنى باليد اليسرى وجعلها بين الفخذين مؤقتا والتحول الى المسك الاساسى بالذراعين

تغيير المستويات :

ل م : الوقوف فى وضع التحفز على امشاط القدم والمسافة بينه وبين الزميل قريبة

ل د : الانتقال بوزن الجسم على الرجل اليمنى

ل م : فى الوقت الذى ينقل الزميل وزن جسمه على الرجل اليمنى يكون الهجوم على نفس الرجل بالانخفاض بمستوى الروكين والحوض والانحناء ولقف الرجل اليمنى من خلف الركبة (يجب مراعاة التوقيت المناسب) (١-٩-٢)

صدم الكتف :

ل د : الوقوف فى وضع التحفز

ل م : الوقوف فى وضع التحفز فى مستوى اقل من مستوى الزميل ثم يستخدم ذراعه فى صدم (أو دفع) الكتف الأيسر للزميل

ل د : يأخذ خطوة للخلف برجله اليمنى للإتزان ، وبالتالي يرفع وزنه من على قدمه اليسرى

ل م : فى نفس الوقت يخترق بذراعه اليسرى خلف ركبة الزميل للقف برجله و بعد أن يرفع رجل الزميل يعيد ذراعه الأيمن أسفل لقف يديه حول ركبة الزميل (٢-٩-٢) (شكل ٨٨).

إعاقة أصبع القدم :

ل م : يقوم بجذب الرأس الوهمى لرأس الزميل

ل د : ينصب ذراعيه للامام لمنع الزميل المهاجم من متابعة الهجوم

ل م : يخترق بقدمه اليمنى حتى يصبح واقفاً بقدمه على رجل الزميل اليسرى وبالتالي لن يستطيع الزميل من التراجع برجله للخلف ويكون المهاجم قادراً على لقف رجل الزميل بسهولة .

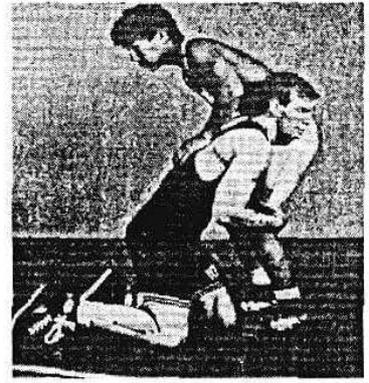
تنمية الرأس :

ل م : من السيطرة على الرأس والذراع قم بانتزاع الرأس والذراع بعيداً عن رجله اليسرى. ليس الهدف هو سحب الرأس ولكن دفعها للجانب الأيمن للمنافس . ولعمل ذلك إرفع المرفق اليسار ولف ذراعك اليسرى لأسفل ، هذه الحركة سوف تجعل جسم المنافس يلف وستجعله يخطو برجله اليسرى نحوك .

عندما تنتهى من دفع رأسه بعيداً بذراعك اليسرى ، غير إتجاه هذه اليد إلى رجل المنافس اليسرى ، قابل رجله وكأنها تخطو فى إتجاهك ، عندئذ تكون قادراً على لقف رجل المنافس اليسرى عالياً بيدك اليسرى .

موفق (و)

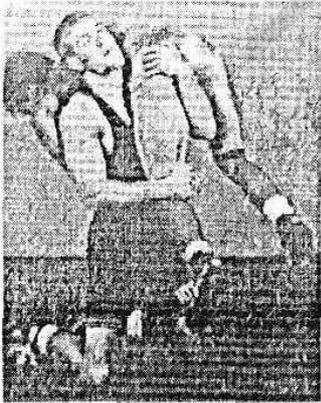
جدول صور المهارات (الهجومية – الدفاعية)



1

2

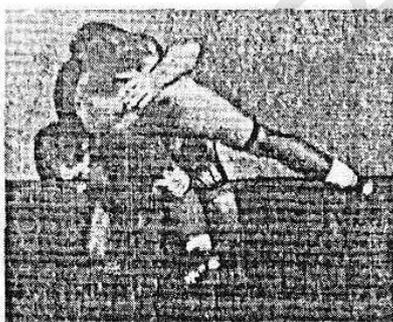
3



4

5

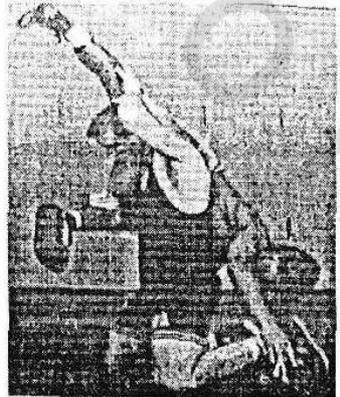
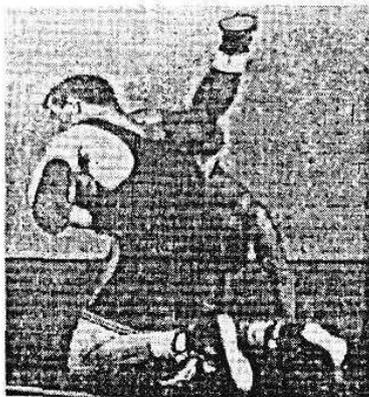
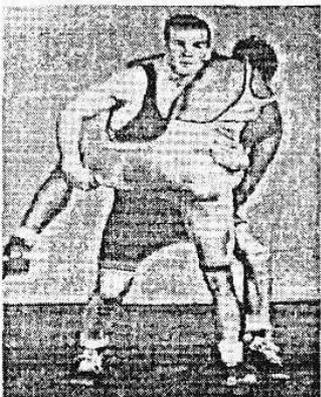
6



7

8

9



10

11

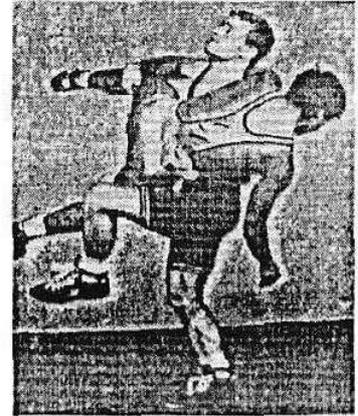
12



۱۵



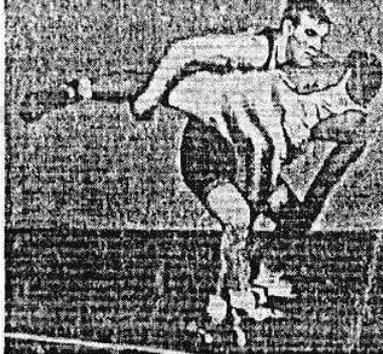
۱۴



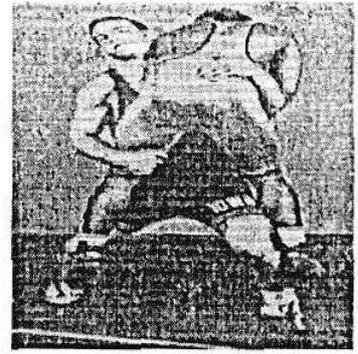
۱۳



۱۸



۱۷



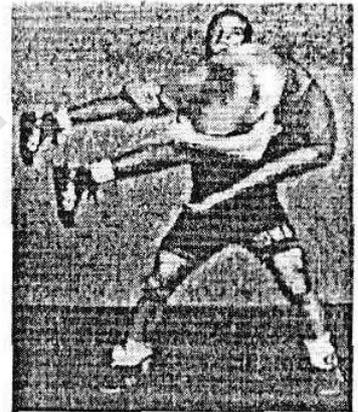
۱۶



۲۱



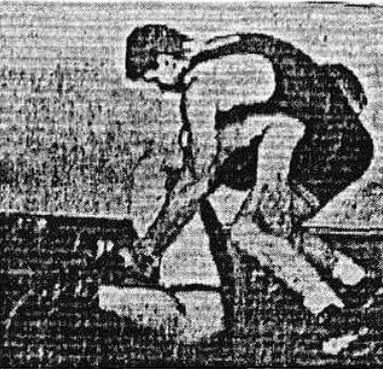
۲۰



۱۹



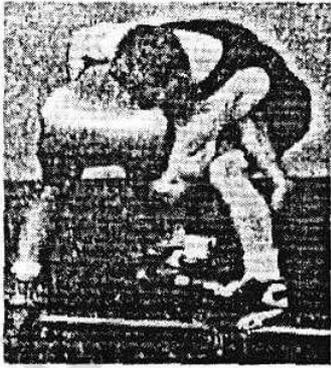
۲۴



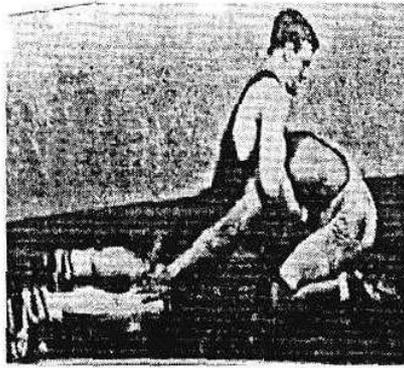
۲۳



۲۲



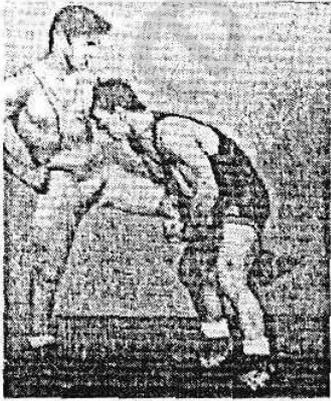
27



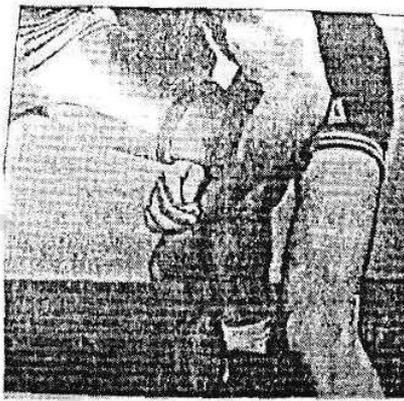
28



29



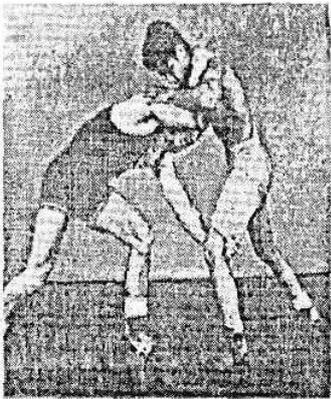
30



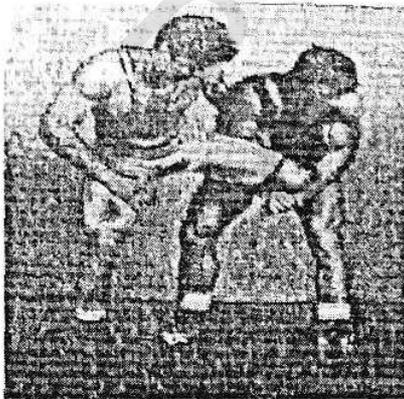
31



32



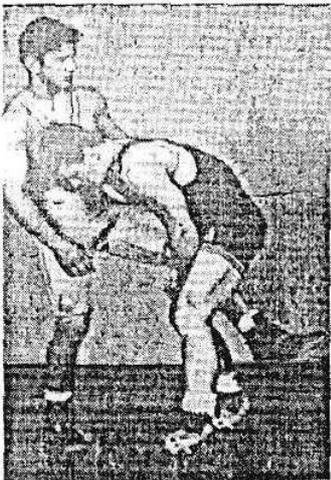
33



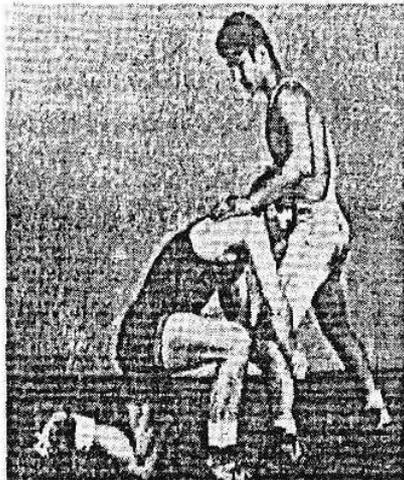
34



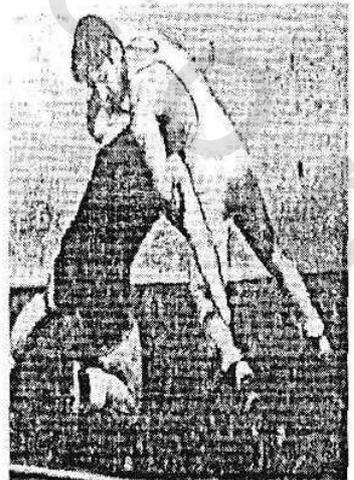
35



36



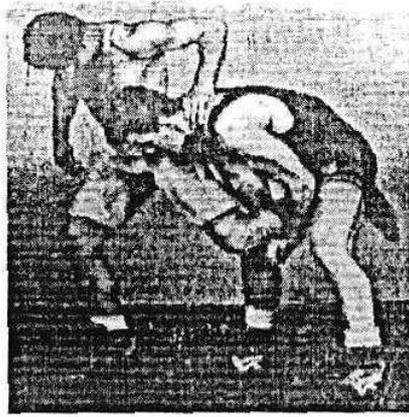
37



38



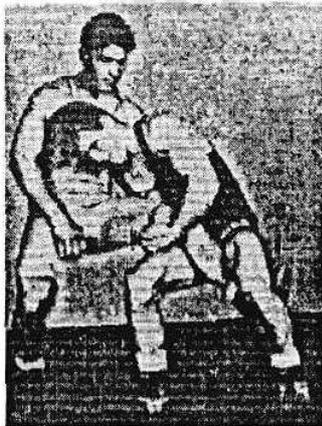
39



38



37



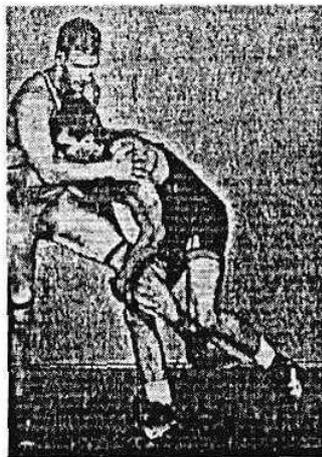
47



41



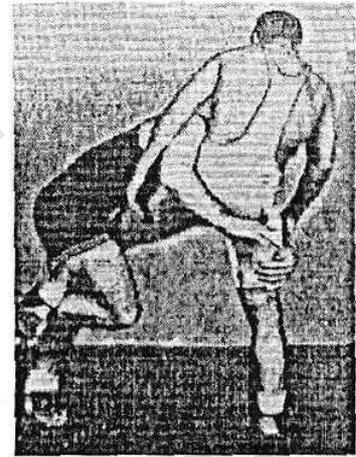
40



45



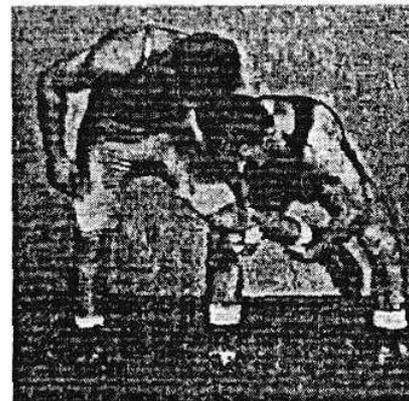
44



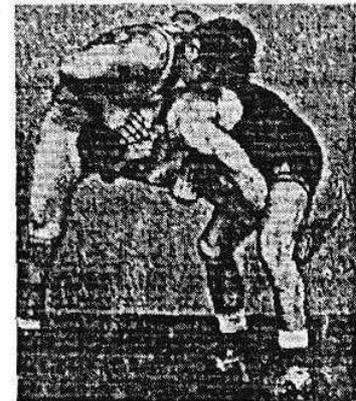
43



48



46



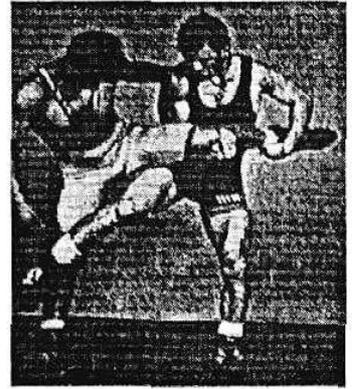
42



၁၁



၁၀



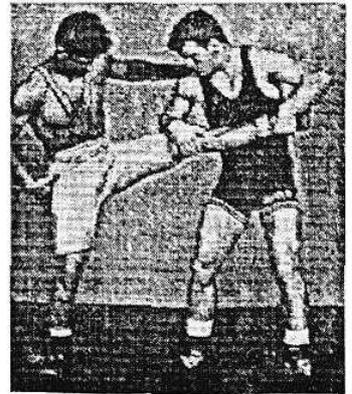
၁၉



၁၆



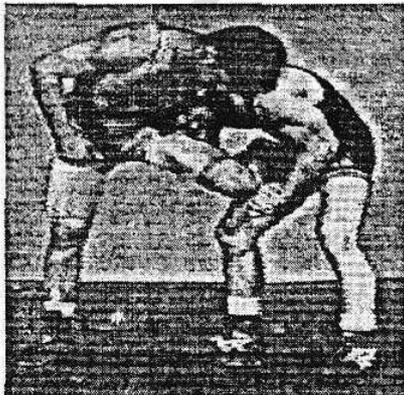
၁၃



၁၂



၁၇



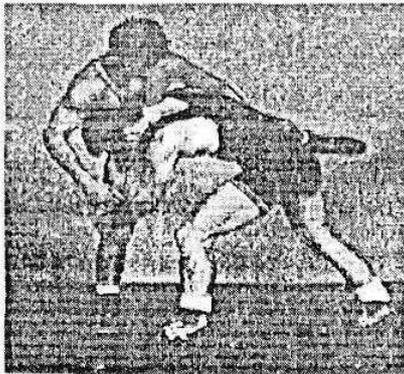
၁၆



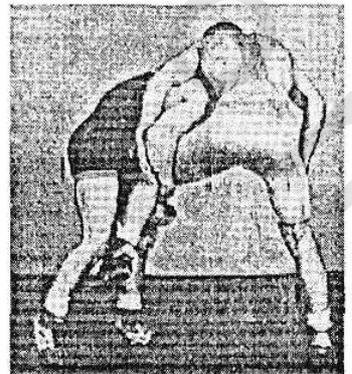
၁၀



၇



၁၉



၁၈



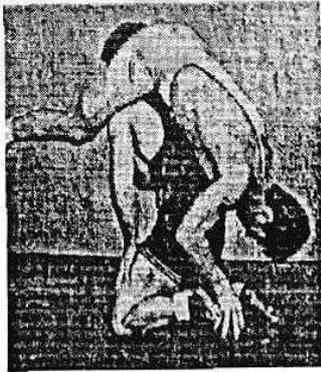
۱۳



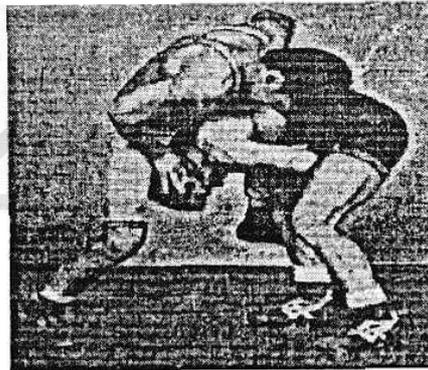
۱۲



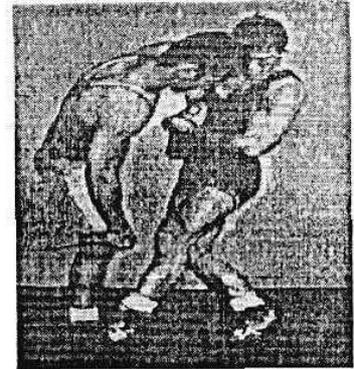
۱۱



۱۶



۱۵



۱۴



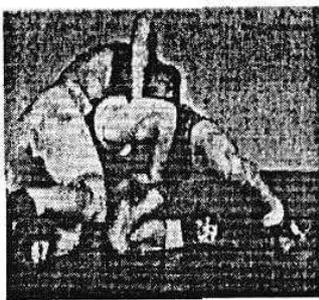
۱۷



۱۸



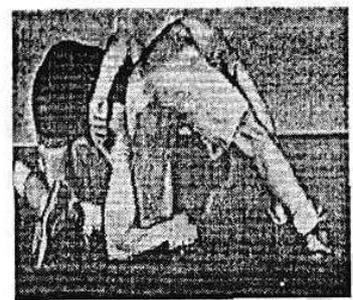
۱۹



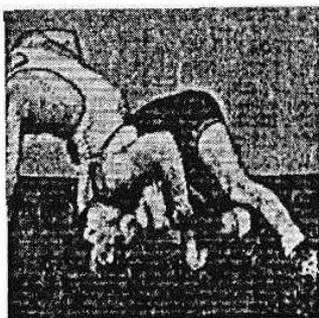
۷۲



۷۱



۷۰



٧٥



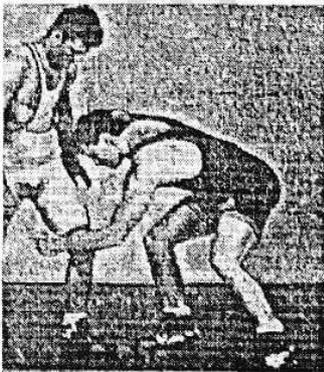
٧٤



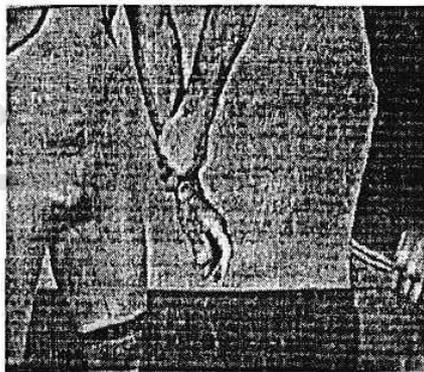
٧٣



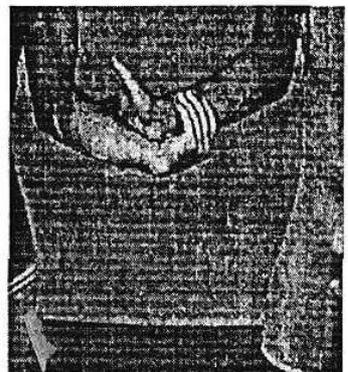
٧٨



٧٧



٧٦



٨١



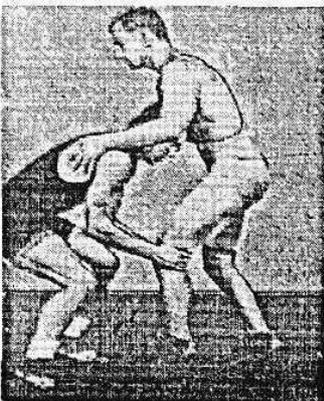
٨٠



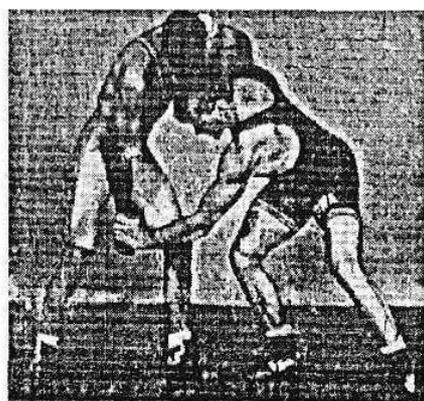
٧٩



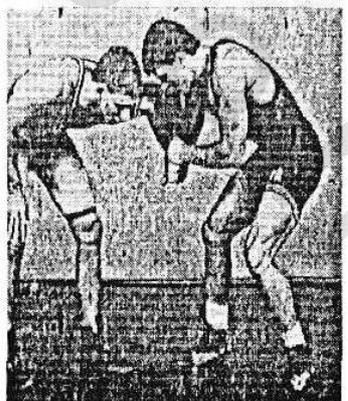
٨٤



٨٣



٨٢



٨٧

٨٦

٨٥



90



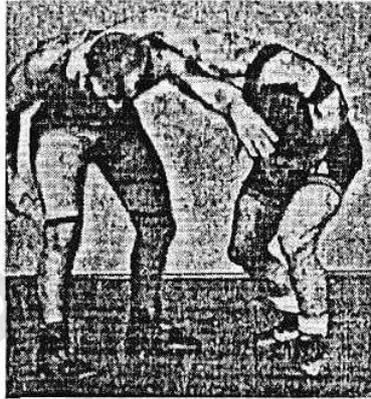
89



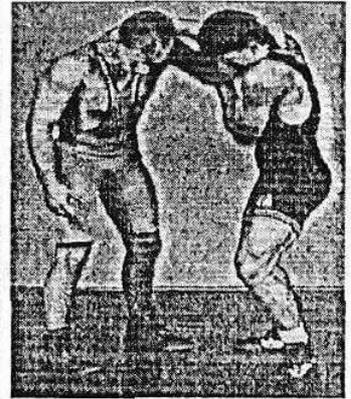
88



93



92



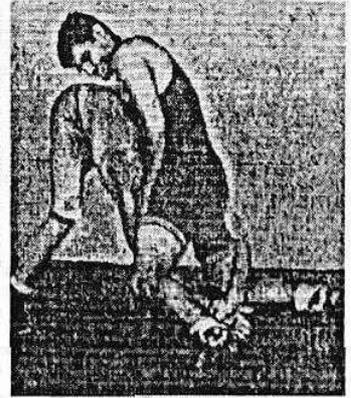
91



97



96



95



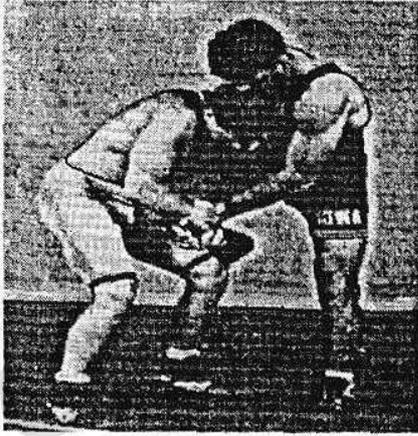
94



98



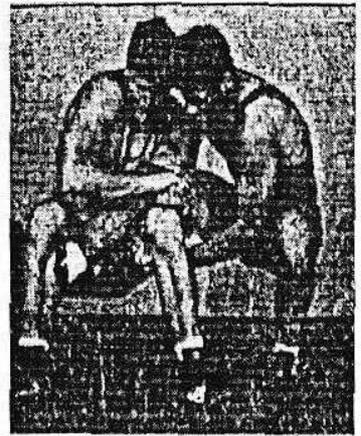
99



1.02



1.01



1.00



1.05



1.04



1.03



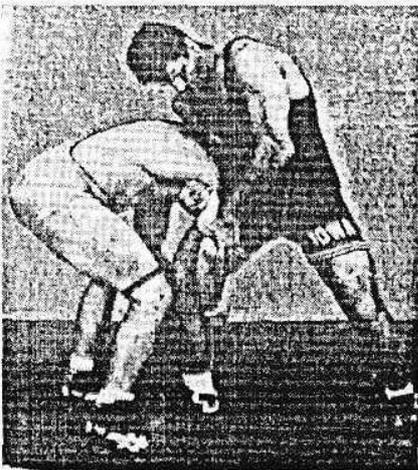
1.08



1.07



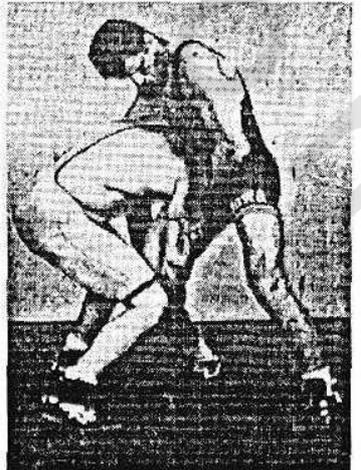
1.06



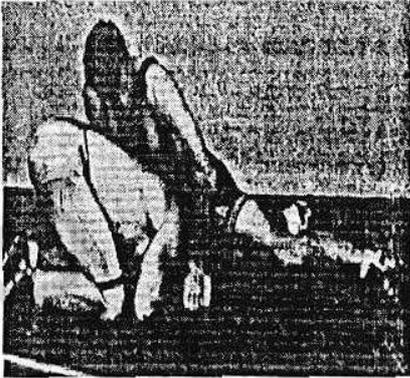
1.11



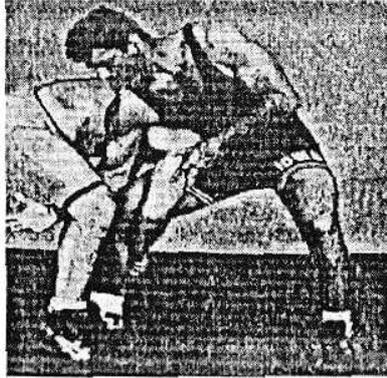
1.10



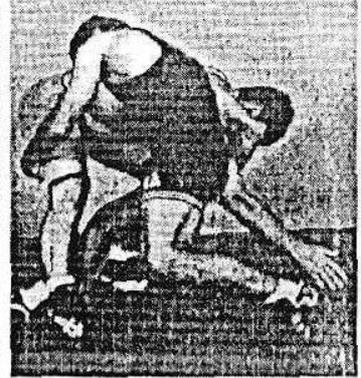
1.09



111



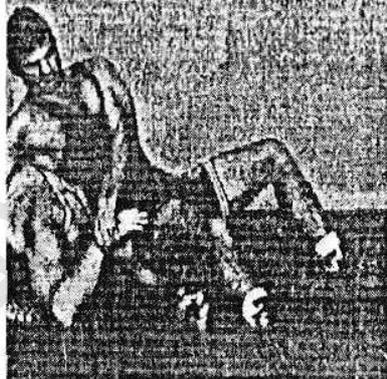
112



113



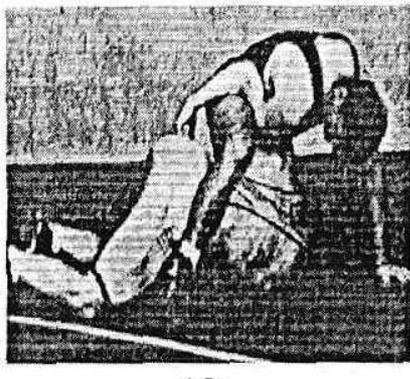
114



115



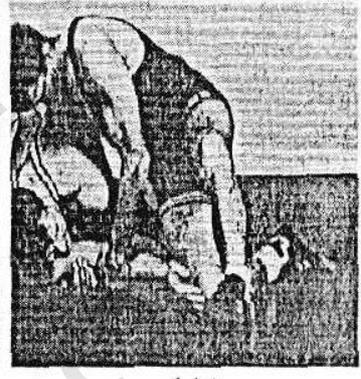
116



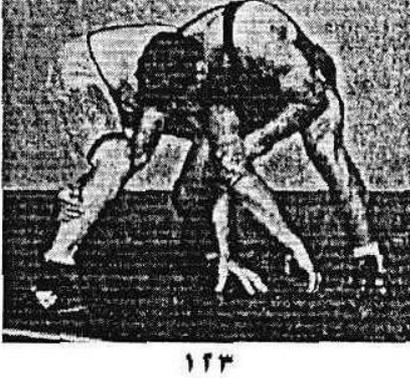
117



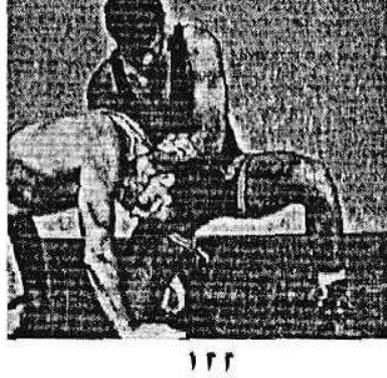
118



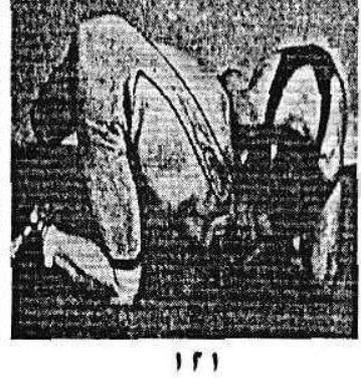
119



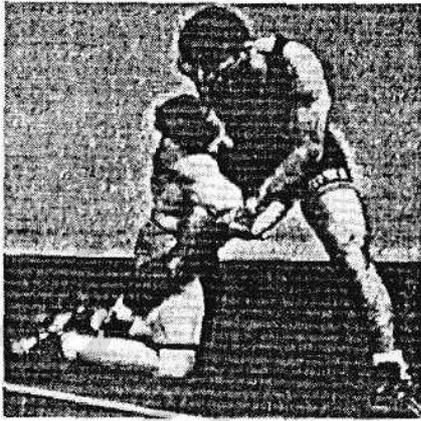
120



121



122



126



125



124



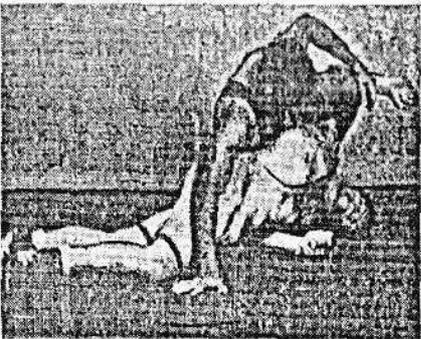
129



128



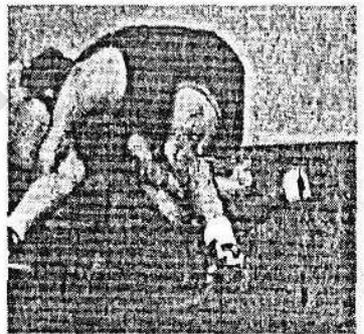
127



132



131



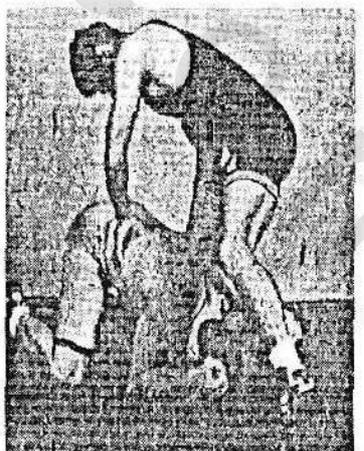
130



135



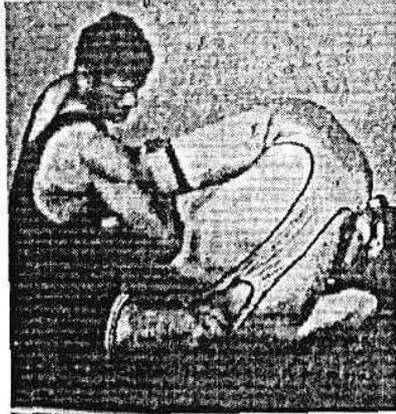
134



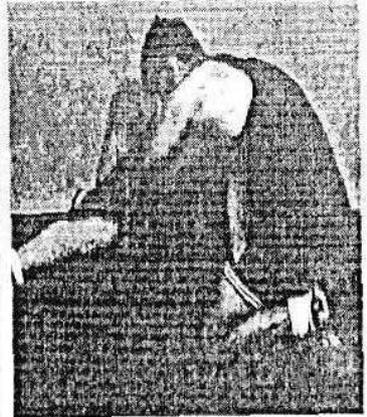
133



138



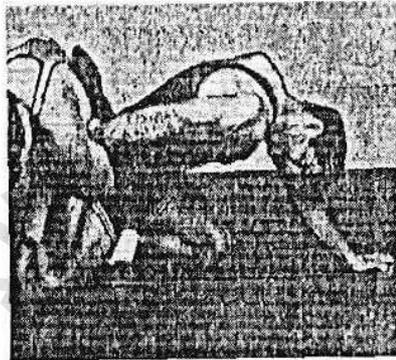
137



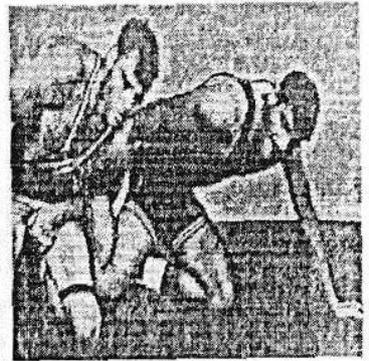
136



141



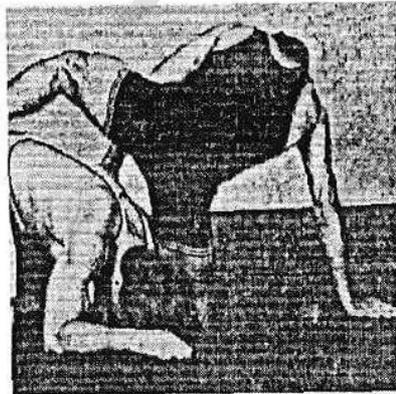
140



139



144



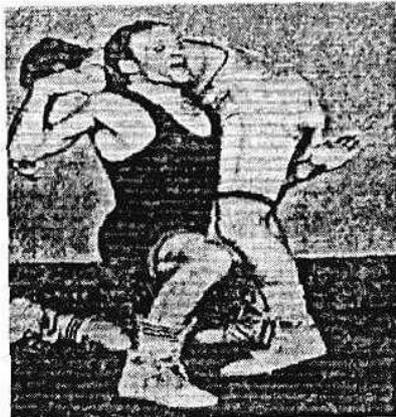
143



142



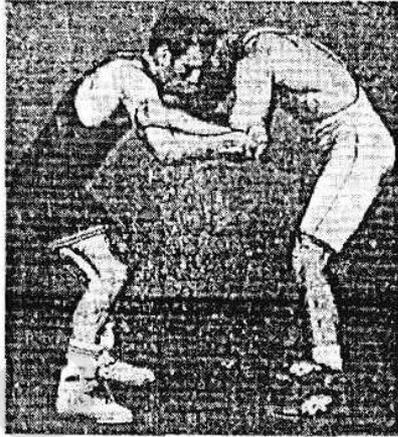
147



146



145



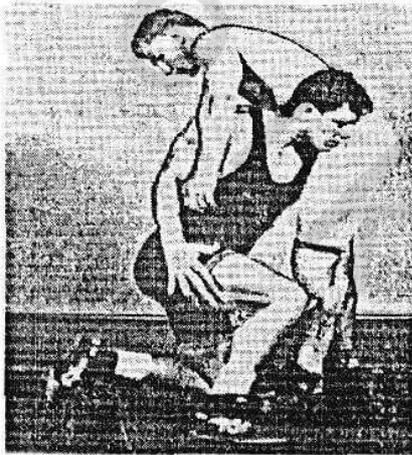
150



154



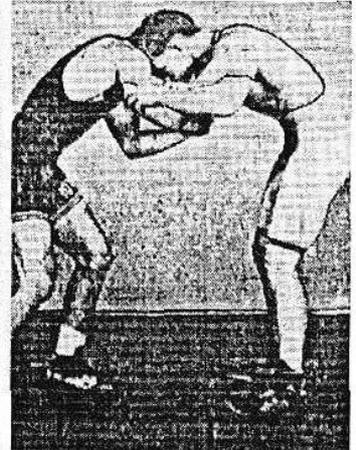
158



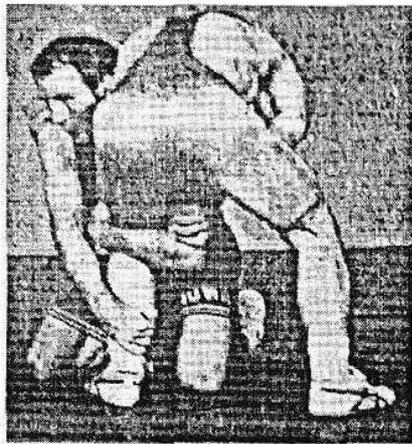
152



153



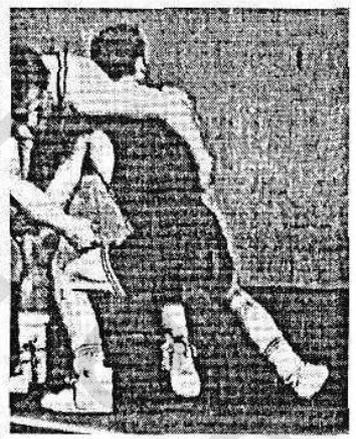
151



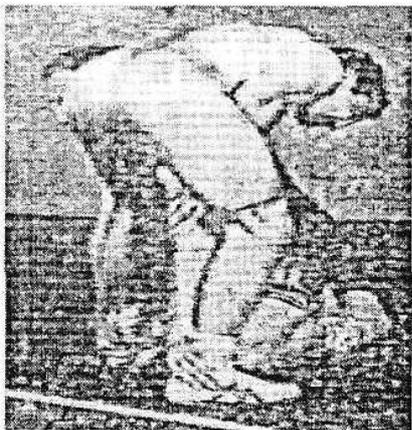
156



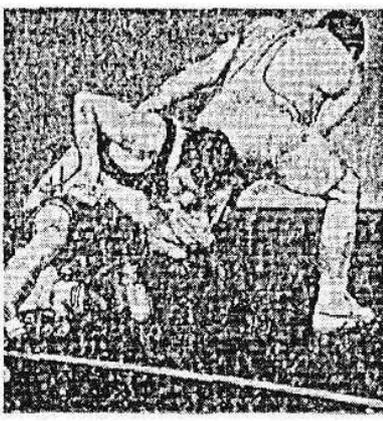
155



154



159



158



157



115



111



110



116



112



117



118



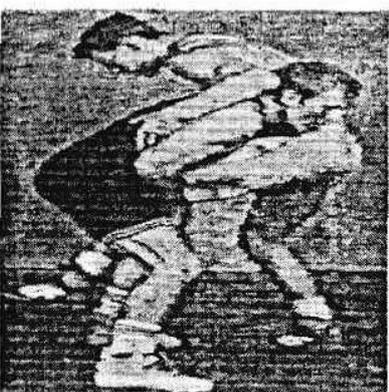
119



113



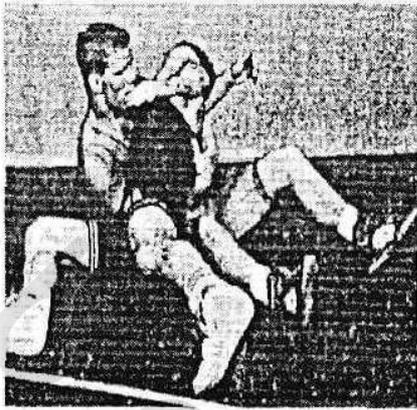
114



120



119



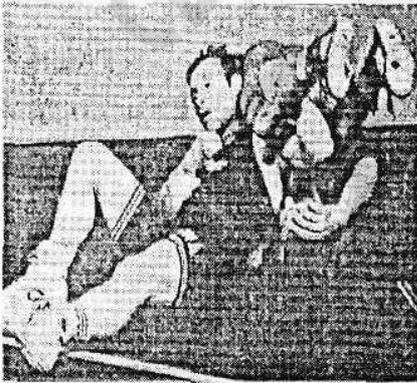
184



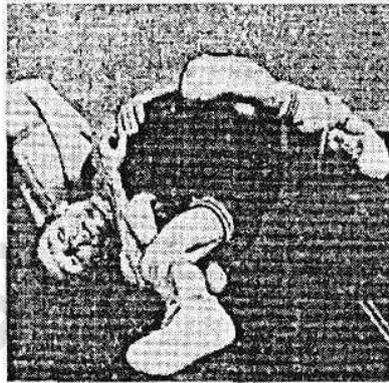
185



186



187



188



189



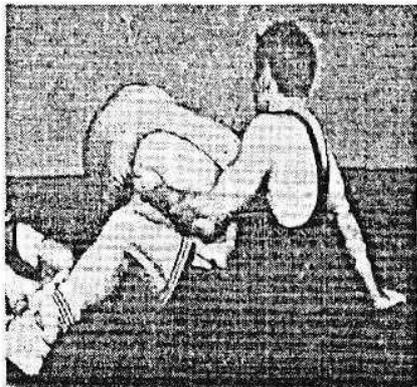
190



191



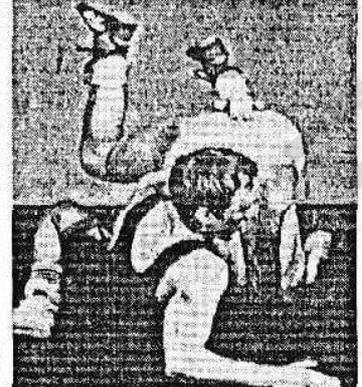
192



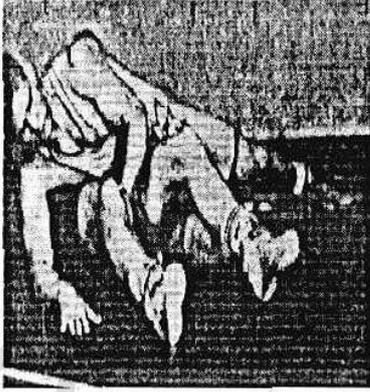
193



194



195



181



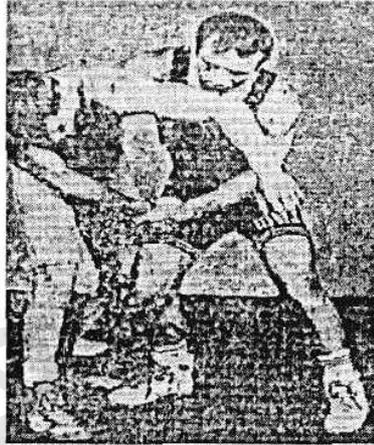
182



183



184



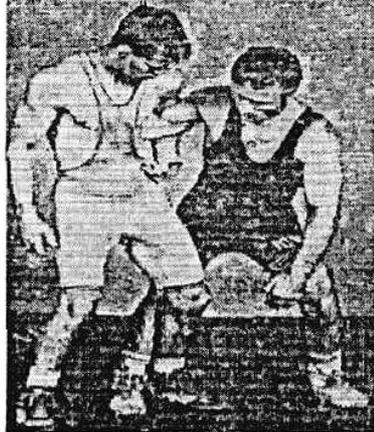
185



186



187



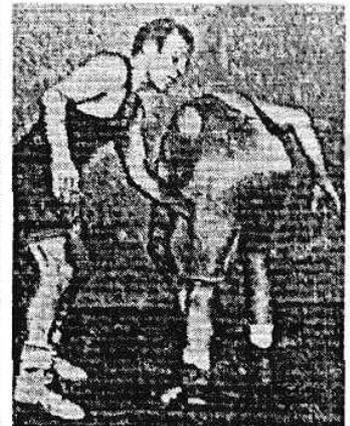
188



189



190



191

مرفق (ن)

الخطط الهجومية والدفاعية

(١) السقوط على الرجلين :

يمكنك أن تستنتج من الإسم (السقوط على الرجلين) أنك سوف تقوم بمسك كلتا رجلين المنافس .

(١-١) الخطو للإختراق :

يمكن الإختراق إما من بين رجلى المنافس أو من خارجهما .. عندما يكون الإختراق من بين رجلى المنافس يجب أولاً الخطو بالرجل اليسرى على الأقل بعمق رجلى المنافس ثم حرك رأسك للخارج من الفخذ الأيسر، دائماً تكون أكتافك أعلى الركبة المهاجمة (المتقدمة أو المخترقة) ، من أجل عمل اختراق أبعد إستمر فى الإختراق حتى تصل على الركبة اليسرى المخترقة ثم إرتكاز عليها ثم تابع الخطو بالرجل اليمنى لتصل إلى الجانب الخارجى لرجل المنافس اليسرى .. والنهائية المثالية هى أن ترفع المنافس - أو تنهى النهاية الصحيحة مع تقليل زمن الإرتكاز على الركب.

(٢-١) الهجوم على الرجلين :

عندما تكون قريب من منافسك إثنى ركبتيك لتجعل فخذك والمقعدة منخفضة ثم إجعل رأسك فى أحد الجانبين وكتفيك فى بطنه ثم طوق الركبتين من الخلف ثم إستمر فى الإندفاع فى داخله مع سحب كلتا قدماه من على البساط .

(٣-١) النهايات المحتملة بعد السيطرة على رجل المنافس فى الوضع أسفل على البساط :

الوضع الأساسى : أنت على ركبتيك ورأسك على أحد جانبي مقعدة المنافس وذراعيك مسيطرة على كلتا ركبتي المنافس أو فخذه وبدلاً من أن تظل مسيطراً على أفخاذ المنافس أنت تريد ان تسيطر عليه وهو فى مستوى منحنى وهذا يضع قوته ودرجة مقاومته ويجعل السيطرة عليه أسهل .. مع كل النهايات التى تؤخذ لطرح المنافس أسفل على البساط تكون دائماً ركبتيك أسفل جذعك الذى يكون دائماً فى وضع مستقيم تقريباً وليس مائلاً للخلف وفيما يلى النهايات المتوقعة لطرح المنافس أسفل على البساط (شكل ١) .

(١-٤-١) تعليق ساق المنافس :

عندما تكون رجلك اليسرى هي المتقدمة إخترق إلى داخل المنافس حتى ترتكز على ركبتك اليسرى بعد ذلك حرك رجلك اليمنى للأمام وإرتكاز على القدم خلف ساق المنافس اليسرى وعلق (شنكل) وتابع الإختراق داخل المنافس (شكل ٢) .

(٢-٤-١) تقاطع ركبتى المنافس :

إقطع الركبة اليسرى للمنافس من الخارج بيدك اليمنى بينما تكون مرتكزاً على قدمك اليسرى وتتابع الإختراق داخل المنافس إستخدم رأسك لتساعدك فى الإختراق والسيطرة عليه (شكل ٣) .

(٣-٤-١) كنس ركبة المنافس :

إذا كنت تخترق برجلك اليمنى من الخارج وتخترق بعمق حينئذ تكون قدمك اليمنى بجوار قدم المنافس اليسرى و مرتكزا على ركبتك اليسرى .. لا تتوقف ولكن تابع التحرك والإختراق داخل المنافس بالتقدم بالرجل اليسرى لتكون القدم والركبة اليسرى خلف قدم وركبة المنافس اليمنى من هذا الوضع إستخدم ركبتك اليسرى لكنس ركبة وقدم المنافس وتابع الكنس (شكل ٤ ، ٥) .

(٤-٣-١) حمل المنافس على الظهر :

بينما تحاول ان تسحب ركبة المنافس يقوم هو بمد الإلية للخلف لمنحك من السيطرة على رجله .. وفى حالة قيامه بذلك تأتى الخطة البديلة وهى أن تطوق الفخذ الأيمن بذراعك اليسرى ثم إجعل جذعك مستقيم ومد ظهرك وإجعل رأسك للخلف لتساعد فى تحريك ذراعى وجسم المنافس خلف ظهرك مما يخل توازنه و يعطل مقاومته (شكل ٦) .

(٥-٣-١) الدفع بالرأس :

إرفع أقدام المنافس من على البساط أو إرفعه بالقدر الكافى لكى يخرج مركز ثقله خارج قدمه فيختل توازنه ثم إطرحه أرضاً مع سحب رجله اليمنى وفى نفس التوقيت إرفع رجله اليسرى عالياً وإستخدم رأسك فى طرحة أرضاً (شكل ٧) .

(٦-٣-١) الحمل على الرأس :

إذا استطاع المنافس أن يمد رجله اليمنى للخلف ولكن لازلت تسيطر على الألية اليمنى وركبته اليسرى إقطع للأسفل بكنس ركبته اليسرى بذراعك اليمنى وإحني رأسك وإدفع بذراعك اليسرى بقوة لطرحة من فوق رأسك (هذه الحركة يجب أن تؤدي بشكل انفجاري ، ويجب أن تلوى الرجل اليسرى وإلا سوف يسيطر عليك المنافس بذراعه اليمنى) (شكل ٨) .

(٧-٣-١) فى حالة تطويق المنافس لوسطك بذراع أو بالإثنين) سوف يأتى عرض خطة إنهاء

هذا الوضع فى السقوط على الرجل الواحدة :

(٨-٣-١) الرأس بين قدمى المنافس :

إذا إنحصرت رأسك على البساط بين رجلى المنافس فيمكنك أن تغير من وضعك بجعل أحد ركبتيك أو الإثنين معا أسفل صدرك بقدر الإمكان لترتكز عليهما حتى تستطيع حمل منافسك لأعلى ، من هذا الوضع توجد نهايتان محتملتين .. أولاً ، يمكن أن تحول قبضتك إلى ركبته اليمنى وبالتالي تستطيع حمل هذه الرجل عالياً فوق رأسك ، فى نفس التوقيت إسحب فخذة الأيمن لأسفل ثم إنحني وأدر رأسك فى إتجاه فخذة الأيسر ثم قم بالإلتفاف فوقه لوضعه فى وضع خطر .. ثانياً ، يمكنك تمرير ذراعك اليسرى حول فخذة الأيسر تملص خارج رجلية والإلتفاف لتصبح خلفه (شكل ٩ ، ١٠ ، ١١) .

(٤-١) النهايات المحتملة للسقوط على الرجلين من وضع الوقوف :

(الوضع الأساسى هو مسك الرجل الواحدة حيث تسيطر على ركلة المنافس اليسرى بذراعك اليمنى وتكون ذراعك اليسرى مسيطرة على الجانب الأيمن من وسطه أو الألية بينما قدمه اليمنى على البساط) (شكل ١٢) .

(١-٤-١) كنس الركبة :

تريد أن ترفع ركلة المنافس اليسرى بينما رجلك اليسرى على البساط لذا تكون ركبته اليسرى تكون خارج ركبته اليمنى .. لا تخطو وثبت قدمك اليمنى ثم أكنس ركبته

برجلك اليسرى .. عندما تسحب ركبته اليسرى للخارج وترفعها أعلى (فى الوضع الأساسى) وقع وزنه على رجله اليمنى مما يجعل الكنس أكثر سهولة وفاعلية .. بعد عملية الكنس إجعل ذراعك اليسرى تسحبه لأسفل فى عملية دائرية (تكون حركة جسمه فى الهواء دائرية) . وهناك ثلاث مفاتيح للحركة أولاً رفع رجل المنافس خلال مدى الحركة .. ثانياً كنس الركبة (الهدف هو الكنس والإعاقة وليس الشنكلة) .. ثالثاً وطرحه أرضاً فى شكل دائرى مع السيطرة على الوسط أو الإلية (شكل ١٣) .

(٢-٤-١) كنس الكاحل :

وهذه النهاية تتم بنفس الأساس الحركى لكنس الركبة ، ولكن بدلاً من كنس ركبة المنافس بركبتك قم بكنس كاحله بقدمك .

(٣-٤-١) الشنكلة من الداخل :

استخدم كلتا يديك فى رفع المنافس من على الأرض بحيث لا تتصل قدمه بالأرض (الذراع اليمنى ترفع ركبته اليسرى وذراعك اليسرى ترفعه من الوسط) فى نفس التوقيت إخطو برجلك اليسرى خلف ركبته من الداخل وإدفع بكتفك فى صدره أو بطنه .. ثم أكنس رجله نحوك وإطرحه أرضاً على البساط (شكل ١٤) .

(٤-٤-١) السقوط المفاجئ :

يمكنك إختيار هذه النهاية فى حالة ما إذا كانت رجل المنافس بين رجليك أو خارجهما .. خذ خطوة تجاه رجله اليمنى (خذ خطوة قصيرة فى إتجاه رجله اليمنى بقدمك اليسرى .. عندئذ خذ خطوة خلفه ودائرية بقدمك اليمنى إضغط بصدرك لأسفل على فخذه الأيسر وإستخدم الدخول بوسطك لإسقاطه على البساط (شكل ١٥) .

(٥-٤-١) عرقلة الرجلين :

إذا إستطاع المنافس أن يمدد رجله للخلف على البساط لا تنتظر حتى يكمل تمسده وتفقد السيطرة .. إستخدم عزمه فى الإختراق داخله (إستخدام حركة وعزم المنافس ضده) ، إقبض بيدك على رجله من مستوى الركب .. إسحب كلتا ركبتيه وخذه أسفل على البساط فى حركة إنسيابية واحدة.

(٥-١) النهايات مع رفع المنافس من على البساط كلياً (قدماه لا تلمس البساط):

(الوضع الأساسي) تستطيع ان تصل إلي هذا الوضع الأساسي بواسطة الرفع بعد الوصول لمرحلة الإختراق .. وذراعاك مسيطرة علي إلية المنافس او فخذيته او الإثنان معا ورفع قدمي المنافس عن البساط (شكل ١٦).

(١-٥-١) الطريقة التركبية:

الطريقة التركبية هي حركة تستخدم فيها إحدى ارجلك لشنكلة أحد رجلي المنافس من فوق الركبة إن أصل إسم الحركة مجهول ، ولكن هذه من أول النهايات التي يجب أن تدرسها ، لكونها تأخذ المنافس على ظهره بقبضة صارمة لا يمكنه الإفلات منها إرفع رجليه اليسرى لكي تستطيع أن تخطو برجليك اليمنى عبره لتعرقل (شنكل) رجليه من فوق ركبته اليمنى ، تابع الإختراق داخله حتى تبلغ البساط .. إهبط بوزن جسمك عليه ، ورأسك تكون إلى الجانب بعض الشيء ، وذراعاك اليمنى مرتكزة على البساط لذا لا يمكنك لفها لمسك جسم الخصم ، عندئذ تستطيع أن تحكم قبضتك على كتف المنافس و تمرير ذراعك حتى تصل إلى مستوى أذنه (نصف نيلسون) (شكل ١٧ ، ١٨).

(٢-٥-١) دفع المنافس برأسك :

قم بتطويح رجلي المنافس عالياً وإلى الجانب الذي تكون فيه رأسك ، عندما تصل رجليه إلى أعلى نقطة غير وضع ذراعيك بحيث تكون ذراعاك اليمنى تمسك حول رجليه اليمنى (المنخفضة) .. و ذراعاك اليسرى تسيطر على وسطه ، بعد ذلك مباشرة إهبط إلى ركبتيك اليسرى ، وإترك ركبتيك اليسرى أعلى .. ضع ألية المنافس على ركبتيك اليسرى .. إحتفظ بذراعاك اليمنى مسيطرة على رجليه اليمنى ، وأمسك بذراعاك اليسرى نصف نيلسون .. كل هذه الخطوات لوضع المنافس على كتفيه على البساط .. في حالة ما إذا كانت ذراعه اليمنى مرتكزة على البساط وتشكل دفاع فعليك أن تدفع المنافس في شكل دائري في إتجاه رأسه وأنت تثبت كتفيه على البساط (وهذه الحركة الدائرية تجعل من هذه النهاية أكثر تأثيراً) .

ملحوظة :- إذا إستطعت أن تطوح رجليه عالياً بالقدر الكافي بحيث لا يستطيع المنافس أن يرتكز على رجليه اليمنى (أن يتخذها كدفاع له) في هذه الحالة فأنت لا تحتاج إلى تغيير ذراعيك لتسيطر على رجليه اليمنى ووسطه وتستطيع أن تثبت كتفي المنافس بسهولة (شكل ١٩ ، ٢٠ ، ٢١).

(٣-٥-١) طرح المنافس من فوق الرأس:

فى هذه النهاية يكون العبء على الذراع اليسرى لرمى المنافس من فوق الرأس ولعمل ذلك إرفع ذراعك اليسرى بشدة لإعلى من إلية المنافس و أسفل من الإبط .. إجعل الدفع من فوق رأسك ، فى نفس الوقت إغطس برأسك للخارج (حتى ينزلق من فوق الرأس بسهولة) ، إطرحه أرضاً على وركه الأيسر وإسحب رجلك اليمنى للخلف (شكل ٢٢) .

(٤-٥-١) تطويقة الدب :

حرك ذراعك اليمنى من على الفخذ إلى أعلى لتتشبك مع الذراع الأخرى حول المنطقة القطنية للمنافس (إفعل ذلك بشكل سريع لإتك ستترك الفخذ تكون ذراعك اليسرى وحدها تسيطر على الوسط فقط وهذا غير كافٍ) .. من المتوقع فى هذه الحالة أن يتمدد للخلف لمحاولة الخروج من المسكة ، من هذا الوضع يجب أن تسحبه بقوة على كتفيه على البساط (نهاية قوية) .

(٦-١) الرد على الهجوم على الرجلين :-

(١-٦-١) الإنبطاح :

أول رد محتمل على الهجوم على الرجلين هو إعاقة إختراق المنافس بذراعيك ومد رجلك للخلف ، وهذا يحول دون سيطرة المنافس على رجلك وبالتالي تستطيع بدء هجومك المضاد .

(٢-٦-١) فتح الوركين :

ربما يكون أفضل رد على هجوم المنافس على رجلك هو أن تمد رجلك للخلف وفتح الوركين وتقوسهما لا تلقى بصدرك على أليته بدون ضغط على وركيه مطلقاً ، وعملية التمدد (الإستلقاء والإنتشار) للخلف تكون بقذف الرجلين للخلف ويكون الضغط بالفخذين والحوض على رأسه وكتفيه ، إجعل الضغط عليه .. الكثير من المصارعين يفعلون الخطأ فى التمدد والإستلقاء للخلف بشدة فى بادئ الأمر ولكن يجب الهدوء التأتى ودعه يسحب

رجليه للخلف بعد قيامك بالدفاع الأولى .. يجب أن تحتفظ بالضغط الثابت على المنافس وإعلم أنك تقاتل بأقوى جزء فى جسمك (الألية والساقين) ضد أضعف جزء فى جسمه (الذراعين) ، فيجب عليك أن تتفوق فى هذه المواجهة (شكل ٢٣ ، ٢٤).

(٣-٦-١) التطويح الحزوني :

إذا إندفع المنافس داخلاً وذراعيه على رجلتك من الخارج للتطويح على الجانب .. إذا كانت رأسه على جانبك الأيمن ، فقم بتعليق ذراعه اليمنى بذراعك اليسرى من أسفل وقم بتعليق ذراعه اليسرى بذراعك اليمنى من أعلى وفى هذا الوضع تكون رأسه معلقة أيضاً تحت ذراعك اليسرى وبالتالي يكون التطويح على نفس هذا الجانب ، وفى هذا الوضع إستغل عزم إندفاعه للأمام وذراعيك لقلبه على ظهره (شكل ٢٥).

(٤-٦-١) دفع وجه المنافس جانباً:

عندما يحاول المنافس التحرك فلا تجعل الدفاع بقدر الإمكان ينتهى بمجرد وضع محايد ولكن يجب أن تحاول إستغلال ذلك التحرك لإحراز تفوق وتميز على منافسك وتسجيل نقاط الفوز .. فتقاطع وجه المنافس تساعدك على تخليص رجلك من قبضة المنافس والإلتفاف خلفه لإعتلاجه وتسجيل نقطة ، ويتضمن هذا الدفاع تمرير الذراع عبر (أسفل) وجه المنافس ثم على ذراعه البعيدة وذلك يجعل رأسه تلف بعيداً عنك وفى نفس الوقت إستمر فى تمدد رجلك للخلف ثم لف بشكل دائرى خلف المنافس (عكس إتجاه وجه المنافس) ، حاول أن تقبض بيدك إما على كاحله القريب أو البعيد أو عرقل (شئكل) كاحله القريب بقدمك .

(٥-٦-١) عصر الصدر :

فى حالة عدم نجاح دفاع تقاطع وجه المنافس ولم تستطع تخليص رجلك من قبضته عندما تكون رأسه بين رجلك أو على أحد الجانبين ، فى هذه الحالة تستطيع أن تنال من صدره وتلف ذراعك حوله وليس حول الوسط فى حين يقوم المنافس بتدويرك للجانب .. شئبك ذراعك ببعضهما بقوة ، ومن هذا الوضع إستمر فى تقوس الحوض والمقعدة فوق المنافس بينما تقوم بعصر صدره (شكل ٢٦).

(٦-٦-١) الإقلاق (الربوة) :

إذا اخترق المنافس بعمق ، تستطيع أن تقبض بذراعك اليمنى حول وسطه وذراعك اليسرى حول فخذه الأيمن إحتفظ بكتفه الأيمن معاقاً في بطنك حتى لا يستطيع إطلاقه خارجاً ، إسحب فخذك الأيسر داخله ثم إنقلب للجانب الأيمن وللخلف (الربوة) . والنهائية هنا إما أن تطلقه من ذراعك بعد إتمام الربوة أو أن تعتليه مع السيطرة عليه (لإحراز نقطة إضافية بعد خمس ثوان أو لثبيت الكتفين) (شكل ٢٧ ، ٢٨) .

(٢) السقوط على رجل واحدة :

وهذا النوع من السقوط يتضمن الهجوم على رجل واحدة ، مع الإختراق العميق (مع حمل أحد ركبتي المنافس بشكل مؤقت) تنتهي بالقبض حول ركبة المنافس (لا يكون القبض فوق أو تحت الركبة) يجب أن تنتبه لشكل القبض باليدين فيجب أن تشبك يديك ببعضهما على أن تكون الخارجية هي الأعلى (قبضة المصارعة المعدلة) .. سيقوم المنافس بالقبض على رسغك الداخلى (الأيسر) ، وإذا حاول أن ينتزعه لأعلى لإفشال قبضتك فسيكون الإنتزاع مباشرة من يدك الأخرى وهذا لن يؤدي إلى إفشال قبضتك (يجب أن تكون على علم بذلك) ، لو كانت قبضتك بأن تكون يدك الداخلية (اليمنى) هي العليا فسيكون الشئ الوحيد الذى يمنع المنافس من فك قبضتك هو أصابع يدك اليمنى فقط وهذه نقطة ضعف فى القبضة وبالتالي سيستطيع المنافس من فك قبضتك .

يجب أن تكون واقفاً على أصابع قدمك مستعد وقادر على التحرك ورأسك فى إحدى الوضعين الآتيين .. الأول أن تكون فى ضلوعه وهذا يجعل الأمر صعباً عليه فى أن يقوم بدفاع فعال ضدك .. و الثانى هو أن تضع عضدك وكتفك فوق فخذه ، إضغط على فخذه لأسفل فى حين ترفع ركبته لأعلى .

فى حالة وضع الرأس على ضلوع المنافس يستطيع أن يمسك رسغك الداخلى ويلويه أو يقبض على مرفقك ويدفع ركبته لأسفل بشدة لتحريرها (تعتبر هذه وسيلة لدفاعك إذا تبدل الوضع) .. وهذين الإحتمالين السابقين لا يمكن أن يحدثا فى حالة وضع العضد والكتف على الفخذ .

على إية حال ، فهناك عائق لهذا الوضع : عندما يكون كتفك يضغط لأسفل بشدة على فخذك هناك بعض النهايات التي لا تستطيع أدائها بشكل جيد عندما تكون رأسك للداخل .

لو قام المنافس بإفشال هذا الوضع (الثانى) بسحق رأسك لأسفل فيجب أن ترمى كتفك الأيمن للداخل وتدور رأسك لليساار ، وعند إذ عد إلى أى وضع من الوضعين السابقين (الأول - الثانى) (شكل ٢٩ ، ٣٠ ، ٣١ ، ٣٢) .

(١-٢) الخطو للإختراق :

أخطو بقدمك الخارجية أو الداخلية وإهجم بذراعك اليسرى (الداخلية) لمنع أى مقاومة (شكل ٣٣ ، ٣٤ ، ٣٥) .

(٢-٢) النهايات المحتملة عندما تكون أحد رجليه بين رجليك :

(١-٢-٢) السقوط أو الدوران :

من الوضع الابتدائى (مسك رجل واحدة ووضع الكتف على فخذ المنافس)، خذ خطوة قصيرة أمام المنافس بقدمك اليسرى ، عندئذ خذ خطوة أوسع للخلف بقدمك اليمنى كما تواصل السيطرة والضغط على فخذك لأسفل .. إنه من المهم أن تحتفظ بشدة كتفك على فخذك ، ولو إنزلت رأسك وكتفك لخارج فسوف يكون من الصعب إنهاء الهجمة بنجاح .

السقوط المغاير : تغاير السقوط يكون بإغلاق رجليك على رجلي المنافس و القبض على قدمه وتخلص منه كما تم شرحه مسبقاً (شكل ٣٦ ، ٣٧) .

(٢-٢-٢) الهجوم البديل بعد الدفاع ضد الهجوم على الرجل :

عندما تحاول أن تنهى الهجوم إما بالسقوط المباشر أو السقوط المغاير ودافع المنافس بسحب رجله للخلف ، عندئذ تستطيع الإنهاء بطريقة (بارساجار) وسوف يأتى شرحها لاحقاً .

(٣-٢-٢) إعاقه ركبتة العكسية من الأمام باليد :

إذا قام المنافس بالإستدارة وأصبح ظهره لك .. ونتيجة ذلك تستدير رجله اليسرى للداخل وقدمه اليمنى تشير للخارج ، يمكنك أن تحنى ركبتة إذا وضعت ضغطاً على فخذه بكتفك وعضدك ، إفعل ذلك بشدة لإسقاطه بأى شكل وهذا يتيح الفرصة لنهاية أخرى : إستخدم ذراعك اليمنى لعرقلة فخذه الأيمن من الأمام ، وإستخدم كتفك الأيمن فى الضغط على فخذه الأيسر من الخلف ، عندئذ دور خلفه لطرحة أرضاً على البساط (شكل ٣٨ ، ٣٩) .

(٤-٢-٢) كنس الرجل :

إذا لم تستطع أن تطرح المنافس أرضاً بعرقلة الفخذ من الأمام ، يمكن سحب رجله عالياً وللخارج وذلك بتبديل يدك اليمنى للقبض حول فخذه الأيسر ويدك اليسرى للقبض حول الكاحل الأيسر ، فى نفس الوقت الذى تسحب فيه رجله لأعلى إستخدم قدمك اليمنى لكنس رجله اليمنى (شكل ٤٠) .

(٥-٢-٢) عرقلة ركبتة من الخلف باليد :

حيث تستطيع إستخدام ذراعك اليسرى لعرقلة ركبتة اليمنى من الخلف وعندئذ دور أمام المنافس (عكس النهاية السابقة) (شكل ٤١) .

(٦-٢-٢) الساق تشنكل والفخذ يعرقل :

إن الإختلاف فى عرقلة ركبتة من الخلف هو فى إستخدام قدمك اليمنى والساق فى شنكلة رجله اليسرى عندئذ حول يدك اليمنى للقبض حول فخذه الأيسر ويدك اليسرى خلف فخذه الأيمن ، من هنا إدفع بشكل مستقيم فى إتجاهه مباشرة لإنهاء الحركة .

(٧-٢-٢) التغيير لمسك الرجلين :

إسحب المنافس إليك ولهذا يجب أن يثب بقدمه إليك ، إستغل وثبته بإتجاهك وقم بالدفع فى إتجاهه و إخرق بقدمك اليمنى خلفه وبعمق قدر الإمكان ' عندئذ بدل المسكة إلى مسك الرجلين معاً وإدفعه إلى البساط .

(٨-٢-٢) الإجلال خلفاً :

تفضل هذه النهاية عندما يكون مركز ثقل المنافس للأمام خاصة عندما يدافع المنافس بدفعك للأمام حرر قبضتك من على ركبتك (شكل ٤٢) .

(٩-٢-٢) شنكلة ورفع رجله :

أولاً : الرأس فى المقدمة : شنكل رجل المنافس اليسرى برجلك اليمنى ، أطلق يدك من على ركبتك اليسرى إلى رجله اليمنى ، عندئذ إدفعه برأسك فى ضلوعه ، إرفع رجله برجلك اليمنى فى كل مراحل الحركة (شكل ٤٣) .

ثانياً : الرأس للخلف : إذا قام المنافس بالدفاع ضد هجومك الأولى على رجله بدفع رأسك للخارج عندئذ تحول إلى الخطة البديلة بإستخدام رجلك اليسرى فى شنكلة رجلة وإنهى الحركة كالسابقة (شكل ٤٤) .

(١٠-٢-٢) بارساجار :

وهذه الطريقة هى أسهل طريقة عندما تكون رجل المنافس خارج رجلك ، وكذلك يمكن إستخدام هذه الطريقة (بارساجار) عندما تكون رجل المنافس داخل رجلك ، ولكن هذا يتطلب أن تكون رجله اليسرى للخارج من رجلك اليمنى أولاً ، وهذه النهاية تتم بحركة مستمرة من الخطو برجلك اليمنى خلفاً لتبديد قدمه اليسرى ، إسحب ركبتك اليسرى عالياً على وركك الأيمن ، وعندئذ إنهى الحركة بسهولة .

(١١-٢-٢) رفع رجله عالياً :

هذه الحركة يمكن أدائها بحركة واحدة إنسيابية من خلال الخطو برجلك اليسرى للخارج وللخلف بينما ترفع رجل المنافس ، بينما تكون رجلك خلف رجل المنافس أخطو بها للداخل وتحت رجل المنافس وجعلها على وركك .. تعمل رجلك فى حركة مستمرة للخارج ثم للداخل وفجأة تحت رجل المنافس .

وهذه الحركة يمكن أن تؤدي فى مراحل ، فتستطيع أن تقبض على رجل المنافس بين رجلينك ، وعندئذ إجعل يدك تصل من بين رجلينك لكعبه . وبعد أن تسيطر على كعبه أخطو برجلك الداخلية للخارج ثم إلى الخلف ثم تحت رجله فى حركة دائرية وإنسيابية ، فى نفس الوقت إرفع رجله بحيث تكون فوق فخذك ، سواء رفعت رجله فى حركة واحدة أو فى خطوات فقط إختصر ، وإحتجز كعب الخصم وإستخدم ساعدك فى تغطية أصابع قدم المنافس ثم إلوى قدمه للخارج .

إذا لم تستطع أن تسيطر على قدمه فسوف يكون من السهل على المنافس أن يركل برجله ليحررها من قبضتك (شكل ٤٥ ، ٤٦ ، ٤٧ ، ٤٨) .

(٣-٢) النهايات عندما تكون رجل المنافس عالياً :

عندما تسيطر على رجل المنافس عالياً فهناك عدة طرق لإنهاء الحركة:

(١-٣-٢) التعثر للأمام :

إستخدم رجلك اليمنى لعرقلة رجل المنافس من فوق الركبة وإدفعه للأمام (شكل ٤٩) .

(٢-٣-٢) التعثر للخلف :

هذه الحركة فى الحقيقة عرقلة أكثر منها مجرد تعثر . أخطوبقدمك اليسرى للأمام ولهذا كحركة عكسية سوف يقوم المنافس بالوثب للخلف حتى يحافظ على توازنه ، وفى نفس الوقت إستخدم قدمك اليمنى فى عرقلة كاحله وبالتالي لن يستطيع مجاراتك (شكل ٥٠).

(٣-٣-٢) رفع الرجل :

هذه الحركة يمكن أن تؤدى بطريقتين .. الأولى هى إستمرار تسديد رجل المنافس للداخل ، وبدلاً من أن ترفع رجله عالياً فقط إجعلها على وركك ، ثم بعد ذلك إرفعها لأعلى نقطة حتى تطيح قدمه لأخرى من على البساط .. الطريقة الثانية تبدأ بالسيطرة على كاحل المنافس ، إرفع رجله عالياً بقدر الإمكان وفى نفس الوقت خذ خطوة كبيرة داخل المنافس بقدمك اليسرى ، هذا يجعله يطيح للخلف على البساط بسهولة (شكل ٥١).

(٤-٣-٢) الضغط على الركبة :

إقبض بيدك حول ركبته من الداخل وإقصى مدى ممكن ، عندئذ إلوى ركبته و كاحله للخارج مع سحب رجله لأسفل .. تستطيع أيضاً الخطو للأمام بقدمك اليسرى وفى إتجاه قدمه اليمنى ، عليك الآن أن تسقطه على البساط (شكل ٥٢) .

(٥-٣-٢) كلتا الذراعين تحت رجل المنافس :

إن آخر ثلاث نهايات أيضاً يمكنك أن تضع فيها كلتا ذراعيك تحت رجل المنافس . حتى تستطيع أن تصل لهذا الوضع (عندما تسيطر على ركبة ومشط قدم المنافس كما سبق شرحه) إستخدم ركبتيك لرفع وإحتجاز رجله . عندئذ غير وضع يديك من فوق الكاحل إلى أسفله . من المهم إستخدام ركبتيك اليسرى فى السيطرة لإنك لو حاولت إحتجاز رجله بذراعك اليمنى فقط عندما تحول يدك اليسرى من فوق كاحله إلى أسفله فسوف يستطيع المنافس بسهولة دفع رجله لإسفل على البساط

بعد وضع كلتا ذراعيك تحت رجل المنافس تستطيع رفع وإطاحة رجله عالياً ، ولكنه يستطيع الإستدارة والرفس لتحرير رجله إذا لم تقم بالسيطرة وإحتجاز مشط قدمه فى الوضع الإبتدائى جيداً (شكل ٥٣ ، ٥٤).

(٦-٣-٢) الطوق :

إرفع رجل المنافس عالياً حتى تصبح قريبة من رأسه . بعض المنافسين يميلون للأمام ، ويقدمون صنيعاً لك بتقريب رؤسهم أكثر إلى ركبهم ، فلو منافسك فعل نفس الشئ حول ذراعك اليمنى لتلف حول رقبته عند إنزلاق ذراعك اليسرى تحت عضلة السمانة ثم إغلق الطوق (ذراعيك) .

عندئذ تقوس به خلفاً ثم إلى البساط (شكل ٥٥).

(٤-٢) النهايات المتوقعة عندما تكون رجل المنافس خارج رجلك :

يمكنك أن تصل لهذا الوضع بطريقتين : إما أن تضع رجل المنافس عمداً للخارج من رجلك ، أو هو يقوم بذلك .

بعض المنافسين يسرعون بوضع أرجلهم خارجاً ، والبعض الآخر يفضل وضع قدمه فقط للخارج ويضع ركبته للداخل من رجلك ليعرقك ، فإذا قام بالعرقلة بركبته فقم برفع رجله حتى تصبح على وركك ، فلو ظلت ركبته قادرة على إعاقه صدرك ، فحل يدك سريعاً لإستخدام يدك الداخلية فى الضغط على ركبته حتى تنزل لمستوى وركك ، عندئذ أعد قفل يدك ثانياً .

إذا جعل المنافس رجله داخل رجلك ولكنك تريد أن تجعلها للخارج ، أخطو برجلك الخارجية للخارج وللخلف فى شكل قوس حتى تمرر رجله للخارج من رجلك ثم تدفع بوركك للخلف حتى تجعله تحت رجله (شكل ٥٦ ، ٥٧ ، ٥٨).

عندما تكون رجل المنافس للخارج من رجلك فيمكنك أن تتبع أى من النهايات الآتية :

(٢-٤-١) التحول لوضع السقوط على الرجلين :

إرفع ركبته المنافس بواسطة ذراعك اليمنى ، عندئذ إخترق للداخل وطوق وسطه بذراعك اليسرى ، من هذا الوضع إستخدم أى من النهايات السابق شرحها فى مسك الرجلين المن وضع الصراع عالياً .

(٢-٤-٢) بارساجار :

إن تسمية هذه الحركة بهذا الإسم نسبة إلى لاعب إيرانى عام (١٩٧٠) والذي إستخدم هذه الحركة بفاعلية تامة . والإسم الآخر لهذه الحركة هو (عرقلة الركبة البعيدة) .

إرفع ركبة المنافس اليسرى حتى تصبح فوق فخذك ، فى نفس الوقت إخترق داخله بالخطو بقدمك اليسرى والقبض بيدك اليسرى من الخارج على ركبته اليمنى ، لا تحاول لوى ركبته ولكن فقط عرقلها . إستمر فى الإختراق داخل المنافس حتى يصبح واقفاً على رجله اليمنى ، وتحصل على قوة إضافية بتمرير رجله اليسرى عالياً فوق اليمنى .

يجب أن تبقى واقفاً على قدميك بينما هو يسقط على البساط . لأنك لو إشتبكت معه وهو يسقط فسوف يستطيع المنافس أن يلفك على ظهره بسهولة .

على أى حال حالما يسقط المنافس على البساط كن شرس فى المتابعة وتغطيته (شكل ٥٩ ، ٦٠) .

(٢-٤-٣) رفع الرجل عالياً :

سميت هذه الحركة بهذا الإسم لأنك تقوم برفع رجل المنافس عالياً بقدر المستطاع حتى تنفصل عن البساط ، ضع ضغط داخلى على ركبته حتى يقوم هو بالرد ثم قم بدفعها للخارج ، عندما يقوم بالرد قم أنت بتمرير رجله للخارج ولاعلى قدر ما تستطيع ، فى نفس الوقت إخطو برجلك اليمنى للخلف قليلاً حتى لا تصطدم برجل المنافس اليمنى إسحب رجله الأخرى كاملاً من على البساط حتى يسقط على يديه على البساط (شكل ٦١) .

(٤-٤-٢) رفع الرجل عالياً للطريقة التركية :

لو لم تستطع أن ترفع رجل منافسك عالياً بما يكفي لتجعل رجله اليمنى ترفع من على البساط، أزلها بما يكفي حتى تستطيع أن تنتقل للطريقة التركية (سبق شرحها فى النهايات عند مسك الرجلين) .

(٥-٤-٢) فرم الرأس :

عرقل كاحل المنافس الأيمن من الداخل بقدمك اليمنى ، بينما تفك يديك وإستخدم يدك اليسرى فى ضرب الجانب الأيمن من رأس المنافس . أيضاً لف بحوضك لليمين ، إسحب رجله اليسرى خلفاً ، وخذها للخلف فى حركة دائرية (شكل ٦٢) .

(٦-٤-٢) الإعاقه من الأمام لكاحل البعيد :

لو حاولت تطويق الرأس مع الرجلين ولكنك لم تستطع أن تسقط المنافس على البساط ، لف بيدك اليسرى حول رأسه وإستخدم رجلك اليسرى لعرقلة كاحله الأيمن من الخارج ، عندئذ إسحب رأسه لأسفل ، إرفع ركبته اليسرى عالياً وإستمر فى الشنكلة بقدمك .

(يمكن إستخدام طوق الرأس للوصول إلى هذه الحركة والعكس بالعكس) (شكل ٦٣) .

(٧-٤-٢) كنس الرجل :

إرفع ركلة المنافس اليسرى ليصبح وزنه واقعاً على قدمه اليمنى ، فى نفس التحرك إستخدم قدمك اليسرى لكنس رجل المنافس اليمنى من على البساط ، وإستغل وقوع الضغط لأسفل على ركبته اليمنى لطرحة على البساط (شكل ٦٤) .

(٨-٤-٢) الغطس أسفل المنافس :

إذا قام المنافس بالضغط على رأسك لأسفل ، إستغل هذا الضغط وقم بالغطس لأسفل وإرتكز على ركبتيك وذراعك الأيسر ، وأنت تقوم بذلك إرفع رجله اليسرى وإخترق برأسك تحتها ، من هنا لف فى إتجاه رجله اليسرى حتى تصبح خلف المنافس ومعتليه (شكل ٦٥ ، ٦٦) .

(٩-٤-٢) التحول للسيطرة على ركبة وكاحل المنافس :

إذا قام المنافس بدفع رأسك لأسفل ، فالخطة البديلة هي القبض على كعبه بيدك اليمنى ، ثم لف وحرك رأسك بعيداً حتى يصبح ضغطه لأسفل ضغطاً للجانب ، وعندئذ إرفع كعبه وإستخدم النهاية بالسيطرة على الكعب والركبة كما سبق شرحها .

(٥-٢) النهايات المحتملة عندما تكون كلتا قدميه على البساط :

(١-٥-٢) عكف اليد على الرجل :

عندما يدفع المنافس رجله للخلف ، فبدلاً من الإحتفاظ بيديك قابضتان حول ركبته ، أعكف يدك اليمنى حول ركبته وإرتكز على يدك اليسرى .

لو لديك قبضة محكمة حول ركبة المنافس ، فإن قوة تمدد رجله سوف تكون عاملاً مساعداً فى رفع رجل المنافس عالياً (إستغلال قوة المنافس) ، ولو لم يحدث ذلك إستمر فى الإختراق داخل المنافس ، إخطو بركبك تحتك ورأسك تحت المنافس ، من هنا إنتهى باى نهاية تم شرحها (السقوط على الرجلين والرأس بين رجلى المنافس) (شكل ٦٧ ، ٦٨) .

(٢-٥-٢) الإلتفاف على القدمين :

بدلاً من أن تحتفظ بيدك خلف ركبة المنافس ، لف يدك اليمنى لأسفل حتى يصبح كفك الأيمن على البساط ويدك اليسرى فوق يدك اليمنى حول ساق المنافس (لو كان لف يدك اليمنى لأسفل سهلاً فسوف تكون يدك اليمنى هي التي فوق اليسرى) ، عندئذ إرتكز على أمشاط قدمك وعقبك مرتفعان عن البساط ، ثم قم بالإلتفاف خلف المنافس على أمشاط القدم

عادة يقوم المنافس على قدمه حين تلف خلفه ، فى هذه الحالة يمكنك أن تختار أى نهاية من مسك الرجل الواحدة من الوقوف (شكل ٦٩) .

(٢-٥-٢) الالتفاف والعرقلة :

إذا كنت لا تريد أن يقوم المنافس على قدميه ويظل في الوضع أرضاً (خطة بديلة لتلافي عيب الخطة السابقة في نهوض المنافس على قدمه) ، ضع ساعدك ومرفقك الأيمن على البساط للداخل من رجله اليسرى ، عندئذ قم بالالتفاف خلف المنافس وحاول أن تعكف رجلك اليمنى على كاحله الأيسر (شكل ٧٠).

(٢-٥-٤) الالتفاف العالى :

إذا قام المنافس بالتمدد خلفاً ووركيه على خط واحد ، ارفع ركبتيك اليمنى عن البساط وإخفض اليسرى تحت ركبة المنافس ، فى نفس الوقت إستخدم ذراعك اليمنى فى تمرير المنافس خلفك وذراعك اليسرى فى عمل الالتفاف العالى (شكل ٧١).

(٢-٥-٥) الطوى (التفيلة) :

يعتبر مسك وسط المنافس عندما يسقط على الرجل الواحدة رد فعل خاطئ ، وهذا ما ننتظر أن يقع فيه المنافس ، فلو وقع فى هذا الخطأ احتفظ بذراعك اليمنى حول رجله وإستخدم اليسرى فى القبض على رسغه الأيسر ، إجعل رجلك مستقرة تحتك ، ثم إسحب ذراعه بشدة مع رفع رأسك لتطيحه جانباً .

لن تستطيع ببطء أن تصل إلى رسغه ولكن يجب أن يتم ذلك بشكل محكم للسيطرة عليه ، وعندئذ قم بعمل الحركة ، لأنه سوف يسحب رسغه بكل قوة وسيستعيد إتزانه فوقك مما يفسد الحركة، فيجب عليك أدائها بسرعة وبشكل انفجارى (شكل ٧٢ ، ٧٣).

(٢-٦) السقوط على أسفل الرجل الواحدة :

(٢-٦-١) الإختراق :

إن خطوة الإختراق هى نفس خطوة الإختراق عند السقوط على أعلى الرجل الواحدة ، ولكن بدلاً من الوصول إلى ركبة المنافس يكون الهدف هو الوصول إلى كاحله

بينما تتركز على كلتا ركبتيك بشكل مؤقت ، كما هو الحال في السقوط على أعلى الرجل الواحدة ، تقدم بذراعك الداخلية ، ولا تجعل ذراعك الخارجية على رجله حتى تتم الإختراق .

(٢-٦-٢) **النهايات المحتملة من أمام المنافس :**

(٣-٦-٢) **عرقلة الكاحل :**

يمكنك إنهاء السقوط بعرقلة الكاحل بيديك من الخلف وبالتالي لن يستطيع المنافس مد رجله للخلف ، ثم قم بالدفع مباشرة خلال المنافس (شكل ٧٤) .

(١-٢-٦-٢) **الالتفاف :**

تستطيع الارتكاز على يدك ، إلتف حول المنافس (شكل ٧٥) .

(٣-٦-٢) **النهايات المحتملة من خلف المنافس :**

إقبض على ركبته اليسرى بذراعك اليمنى ، وإدفع بكتفك الأيمن فى فخذه (للإجلاس والحصول على نقطة فنية) (شكل ٧٦) .

(١-٣-٦-٢) **القبض على الكاحل البعيد :**

دائماً يجب أن تنظر لكاحل المنافس الأيمن ، لو إستدرت بزاوية وترك المنافس قدمه اليمنى قريبة بما يكفى ، فاقبض عليها وإدفع بجسمك فوقها .

(٢-٣-٦-٢) **عرقلة ركبته :**

أدخل يدك من بين رجله لتصل إلى مقدمة ركبته اليمنى ، ثم إدفعه للأمام (شكل ٧٧) .

(٧-٢) الإعداد للسقوط على أسفل وأعلى الرجل الواحدة

إن الهدف من حركات الإعداد هو أن تصبح أقرب إلى الرجل التي تريد الهجوم عليها ، وإزالة ذراع أو ذراعان المنافس وبالتالي لن يستطيع المنافس أن يعيق الهجوم .

عموماً يمكنك أن تعد للهجوم بتحريك جسمك أو جسم الخصم أو إستغلال تحركات المنافس (سواء من الإشتباك أو بدون إشتباك) ، مثل عمليات الإعداد والمراوغة والخداع بعيدا عن الرجل التي تريد الهجوم عليها ، لتجبر المنافس على الخطو بها في إتجاهك . أو تستطيع أن تستغل الإشتباك علياً للقبض أو للسيطرة على ذراع أو رأس أو جسم المنافس عندما تكون في الوضع الطبيعي .

الإشتباك العالي يمكن أن يعطيك فرصة السيطرة لإزالة ذراع المنافس أو لتحريكه ليقدم رجله في إتجاهك .

أخيراً ، يمكنك أن تقوم بهجمه وهمية لإستغلال رد فعل المنافس لها في الإعداد للهجوم على الرجل الواحدة .

(١-٧-٢) الإعداد من الإشتباك عالياً :-

(١-١-٧-٢) السيطرة على الرسغ :

إن الإشتباك الشائع من أعلى للسقوط على الرجل الواحدة أو أى نوع من أنواع السقوط تبدأ بالسيطرة على الرسغ .

إن الطريقة الأكثر شيوعاً للقبض على رسغ المنافس يكون فيها باطن الكف للداخل والإبهام لأعلى ، وهذه قبضة طبيعية ويمكن أن تكون فعالة للغاية ، ولكن إذا لم تكن قبضتك قوية فسيستطيع المنافس أن يوقفها بدوران يده للخارج ويصبح هو القابض (يمكنك إستخدام ذلك للإفلات من قبضة المنافس .

الطريقة الأكثر فعالية في القبض هي أن توجه باطن الكف للخارج ويكون الإبهام للأسفل ، وسيكون من الصعب على المنافس الإفلات من هذه القبضة (شكل ٧٨ ، ٧٩ ، ٨٠) .

دفع يد المنافس للخارج :

بالسيطرة على رسغ المنافس يتم إزالة ذراعه من طريق الهجوم ، عندئذ إخترق بذراعك اليسرى للقبض على رجله اليسرى (شكل ٨١) .

دفع يد المنافس للداخل :

يمكنك أيضاً إزالة ذراع المنافس من طريق هجومك على الرجل من خلال دفعها مباشرة للداخل وفي إتجاه المنافس ثم الهجوم على رجله لتصبح خلفها .

(٢-٧-١-٢) القبض المزدوج على الرسغ (قبضة عصا البيسبول) :

طريقة أخرى للقبض على الرسغ تجعل من السهل دفع ذراع المنافس للداخل ، وهي القبض على الرسغ بكلتا اليدين مثل القبض على عصا البيسبول ، إرفع ذراعه في إتجاه رجله اليسرى ، عندئذ أطلق سراح ذراعه لتسيطر على رجله اليسرى .

إذا قام المنافس بالخطو بهذه الرجل للخلف إخطو برجلك اليسرى للخلف واكنس ذراعه بشدة أمامه ، وإجعل رجلك اليسرى بعيداً ، وهنا يمكنك أن تلقف رجله بسرعة لأنها سوف تتحرك للأمام وستكون قريبة منك (شكل ٨٢ ، ٨٣) .

(٢-٧-١-٣) الضرب أو القطع أو التلغيف :

-الضرب :

بينما يقوم المنافس بالإقتراب منك أو بعد أن يضع يده على كتفك إضرب ذراعه أو كتفا ذراعيه من المرفق لإزالة ذراعه . إقترب بذراعك اليسرى في نفس الوقت . إذا قمت بضرب ذراعه من تحت المرفق فيمكن أن تثني ذراعه وتظل تصدك .

القطع :

عندما يقوم المنافس بالإقتراب منك فتستطيع أن تقطع ذراعه للأسفل ، لو قام المنافس بإرساء ذراعه على كتفك بصلافة ولا يمكنك إزالة ذراعه ، فقم بتحريك كتفيك للخلف بسرعة ليحل قبضته قبل أن تقوم بالقطع .

التلفيف :

إقترب من المنافس بذراعك اليسرى للقبض على ذراعه اليسرى من على المرفق ، لا تحتاج للتلفيف كاملاً ولكن فقط بما يكفي لتعرية جانبه وبالتالي يكون من السهل الهجوم على رجله اليسرى .

(٢-٧-١-٤) الصراع من أجل السيطرة الداخلية :

" السيطرة الداخلية " تعنى السيطرة على ذراع المنافس بالكوع والساعد من الداخل لكوع وساعد المنافس ، إذا كنت تصارع للسيطرة الداخلية عندما يقوم المنافس بذلك أيضاً ، عندئذٍ ادفع كوعه لأعلى أو فى إتجاهه (شكل ٨٤) .

المنافس يعيق سيطرتك الداخلية :

إذا كنت تريد السيطرة من الداخل ويقوم المنافس بإعاقة ذلك بأن يبذل الوضع بإدخال كوعه وساعده للداخل ليسيطر هو من الداخل فقم بالقبض على رسغه الأيسر بيدك اليسرى .

إخترق لداخله حتى تصبح قريباً من رجله ، وعندئذٍ قم الهجوم المباغت والسريع على رجله الواحدة (شكل ٨٥) .

الانتزاع :

إنتزع رأس المنافس لأسفل وعندما يقوم هو برد الفعل وسحب رأسه لأعلى إهجم على رجله مستغلاً إندفاع رأسه وجذعه لأعلى ، ويمكنك أن تضرب ذراعيه لأعلى لإزالتها من طريق الهجمة .

(٢-٧-٢) الإعداد بالهجوم الوهمي :

(١-٢-٧-٢) الخداع بالسقوط على أحد الرجلين والسقوط على الأخرى :

خذ ربع خطوة في إتجاه رجل المنافس اليمنى ، بما يكفى .لأن تجعل المنافس يتراجع برجله اليمنى للخلف تاركاً رجله اليسرى لك لتقوم أنت بدورك بالهجوم عليها .

(٢-٢-٧-٢) المسك من أسفل والسيطرة على الرسغ:

(المسك من أسفل هو مسك وتعليق ذراع المنافس بذراعك المقابل من الداخل أسفل العضد ثم الإبط ثم للخلف على الكتف إن أمكن) للمسك من أسفل استخدم ذراعك اليمنى ، وإستخدم اليسرى فى السيطرة على الرسغ ، إدفع رسغ المنافس الأيمن فى إتجاه رجله اليمنى كما لو أنك تعيق ركبته .

إذا لم يتراجع المنافس برجله اليمنى للخلف إهجم على ركبته ، أما لو قام بالتراجع برجله اليمنى للخلف ، إحتجز رسغه وعندئذ إدفع بها فى إتجاه رجله اليسرى.

وهنا حرر مسكتك من أسفل للسقوط على ركبته اليسرى بذراعك اليمنى ، وحرر ذراعك القابضة على الرسغ وشبك يديك (شكل ٨٦) .

(٣-٢-٧-٢) الإلتقاط الوهمي للكاحل :

من المسك من أسفل ، أخطو بوركك للداخل كما لو أنك ذاهب للكاحل الذى إختترته للهجوم عليه ، فإذا قام المنافس بوضع قدميه على خط واحد فقم إما بالسقوط على الرجل الواحدة أو الالتفاف العلى .

(٤-٢-٧-٢) الجر (السحب) الوهمي :

قم بسحب وهمى لأحد الرجلين حتى يقوم المنافس بتمدها للخلف ، عندئذ قم بالهجوم على ارجل الأخرى .

(٢-٧-٥) اللف الوهمى لإحدى الرجلين :

قم بالسقوط على إحدى الرجلين فلو فقدتها ، وهذا يحدث عادة بسبب تأخير المنافس لهذه الرجل للخلف ولكنه يترك الرجل الأخرى مكشوفة ، وبالتالي يمكنك أن تهجم على الثغرة المكشوفة لديك .

(٢-٨) لقف الرجل الواحدة

فى لقف الرجل الواحدة ، فإن السيطرة الأولية تكتسب من اللف بيدك من خلف ركبة المنافس . عليك أن تجعل وزن جسم المنافس يقع على رجل واحدة و إقبض على ركبة الرجل الأخرى من الخلف بدون أن تنزل أسفل على ركبتك .

بما أنك تريد أن تجعل أصابعك فقط خلف ركبة المنافس بدلاً من ذراعك ، لأنك لا تحتاج إلى الإختراق بعيداً لتصل إلى رجله ، وبدلاً من أن تأخذ إختراق كبير نحو الرجل فقط خذ خطوة صغيرة ، ولست بحاجة للنزول على ركبتك .

إن الإعدادات المتنوعة سوف تحول وزن المنافس من على الرجل المراد الهجوم عليها إلى الرجل الأخرى ، وبالتالي سوف يكون من السهل عليك رفع هذه الرجل (المراد الهجوم عليها) من على البساط .

بينما تلتقط رجل المنافس ، فأنت تريده أن يثب بكل وزنه على قدمه اليمنى وبالتالي فلن يستطيع تحويل وزنه لتحرير رجله اليسرى ، وهذا يحدث بتحركه إما بالدفع لداخله أو بالرجوع بعيداً عنه .

أنت سوف تكون على أمشاط القدمين وليس على الكعب ، وهى فقط تحتاج إلى خطوات بسيطة للقف على رجله اليسرى بين فخذيك للسيطرة المؤقتة عليها ، و عندئذ عدل قبضتك للقفل الأصلي والسيطرة الأصلية .

إذا كان الإعداد والتحركات اللاحقة بعد لقف الرجل لم تؤدي إلى تحويل وزنه على قدمه اليمنى ، فلن تستطيع أن تحمل رجله اليسرى وقتاً يكفى لأن تقبض عليها القبضة الأساسية .

وهي تكون تحركات مستمرة حالما تلقف رجل المنافس ، إستمر في تحريكه لكي يثب على رجله اليمنى ، ثم خذ كل وزنه والضغط على رجله اليسرى إلى اليمنى (شكل ٨٧).

(٩-٢) الإعداد للقف الرجل الواحدة

(١-٩-٢) تغيير المستويات :

إذا كنت قريباً بما يكفي من المنافس كل ما عليك عمله هو تغيير مستوى إنحناء ركبتيك وإنخفاض وركك ، عندئذ إلقف ركبته المتقدمة ، ويجب أن تضبط توقيت الهجوم عندما يتحول وزن المنافس على رجله اليمنى وهناك توقيتات مناسبة للهجوم سوف يتم شرحها لاحقاً.

(٢-٩-٢) صدم الكتف :

إستخدم ذراعك في صدم (أو دفع) الكتف الأيسر للمنافس حتى يأخذ خطوة للخلف برجله اليمنى للإتزان ، وبالتالي يرفع وزنه من على قدمه اليسرى ، في نفس الوقت إخرق بذراعك اليسرى خلف ركبة المنافس للقف رجله .

بعد أن ترفع رجله أعد ذراعك اليمنى أسفل لقفك يديك حول ركبته (شكل ٨٨).

(٣-٩-٢) إعاقة أصبع القدم :

في البداية قم بجذب الرأس الوهمي حتى ينصب المنافس ذراعيه وإخرق بقدمك اليمنى حتى تصبح واقفاً بقدمك على رجله اليسرى وبالتالي لن يستطيع من التراجع برجله للخلف وتكون قادراً على لقف رجله بسهولة .

(٤-٩-٢) تنحية الرأس :

من السيطرة على الرأس والذراع قم بانتزاع الرأس والذراع بعيداً عن رجله اليسرى . ليس الهدف هو سحب الرأس ولكن دفعها للجانب الأيمن للمنافس . ولعمل ذلك

إرفع المرفق اليسار ولف ذراعك اليسرى لأسفل ، هذه الحركة سوف تجعل جسم المنافس يلف وستجعله يخطو برجله اليسرى نحوك .

عندما تنتهي من دفع رأسه بعيداً بذراعك اليسرى ، غير إتجاه هذه اليد إلى رجل المنافس اليسرى ، قابل رجله وكأنها تخطو في إتجاهك ، عندئذ تكون قادراً على لقف رجل المنافس اليسرى عالياً بيدك اليسرى (شكل ٨٩ ، ٩٠) .

(٥-٩-٢) إعتلاء الكتف :

وهذه الحركة مشابهة لتنحية الرأس ، ولكن تختلف في شكل الإشتباك ، إذا كان المنافس يسيطر على رأسك إعبّر بيدك فوق ذراعه وإقبض على رأسه بذراعك اليمنى ، عندئذ وبشكل إنفجاري قم بإعتلاء كتفك الأيمن فوق ذراعه الأيسر ثم إدفع به ذراعه الأيسر ، أيضاً استخدم ساعدك الأيمن في دفع رأسه بعيداً ، في نفس الوقت قم بالقبض على ذراعه اليسرى بيدك اليسرى من فوق المرفق للمساعدة في سحب ذراعه . وكما في تنحية الرأس حرك ذراعك اليسرى خلفاً لمسك ركبته اليسرى ، إذا قامت بأداء الحركة بقوة سوف تستطيع إنتزاعه إلى البساط دون الحاجة إلى أداء لقف الرجل الواحدة (شكل ٩١ ، ٩٢) .

(١٠-٢) الدفاعات ضد الهجوم على الرجل الواحدة

إن ما سبق شرحه هو عبارة بيان المراحل الفنية للهجوم على الرجل الواحدة . أما الرد أو الدفاع ضد هجمات المنافس على الرجل الواحدة سوف يتم شرحه فيما يأتي .

إن التكنك لمنع المنافس من المبادرة إلى الهجوم ، أو الرد عليه وهو يقوم بالهجوم لا بد وأن يكون مدروس جيداً ويتم تقييم الموقف أولاً .

(١-١٠-٢) الدفاع قبل أو أثناء الهجوم :

(١-١-١٠-٢) إشتباك الرأس بالرأس :

إن أقرب دفاع محتمل لأي محاولة للهجوم على رجلك هو أن تعيق المنافس عند أول مرحلة للهجوم ، أن شدة إشتباك الرأس بالرأس تزيل معظم تهديدات المنافس بالهجوم

، فى هذه الحالة سوف يكون تفكيرك وتفكير المنافس فى إلتقاط الكاحل ، ولكن ليس فى الإمكان أكثر من ذلك ، ولكن إذا كان لديك تقدم بسيط قرب نهاية المباراة فإن إشتباك الرأس بالرأس سيكون أفضل إشتباك .

بما أن كلا المصارعين فى نفس الإشتباك فليس من الضرورى أن المصارع المتفوق يتلأ ويتوقف . عموماً ، فسوف تكون فى مشكلة إذا حاولت الحفاظ على التقدم ، فيجب أن تظهر العدوانية والإستعداد للكفاح خاصة فى الثوانى الأخيرة من المباراة .

(٢-١-١٠-٢) العرقلة حالما يهجم :

الخطة الدفاعية الأخرى ضد الهجوم على الرجل الواحدة هى عرقلة المنافس حالما يهجم ، وذلك بالاحتفاظ بأحد الذراعين أسفل أمامك ، وبالتالي تكون مستعدة فى عرقلته .

ويمكنك أن تستخدمها إما فى إعاقة هجوم المنافس أو فى إنتزاع الرأس والهروب (شكل ٩٣) .

(٣-١-١٠-٢) التقدم بالرجل المقابلة :

إذا قام المنافس بالهجوم على إحدى الجانبين ، تستطيع إحباط هذه الهجمة بوضع رجلك التى لم يتم الهجوم عليها فى وضعية مائلة للأمام ، والرجل التى يرغب المنافس الهجوم عليها ترجع للخلف بعيداً عنه (عموماً ، يجب أن تفرض على المنافس أسلوبك فى الصراع وليس العكس بالعكس . وبالتالي يجب عليك أن تعدل وتضبط وضعية صراعتك إذا كان هذه الوضعية مؤثرة وفعالة فى الهجوم والدفاع) .

(٤-١-١٠-٢) إنتزاع الرأس والهروب :

وهذه طريقة ممتازة فى الدفاع ضد أى هجوم على الرجل ، وسوف يتم شرحها فيما بعد فى الهجوم الجزئى القصير .

(٢-١٠-٢) الدفاعات ضد السقوط العالى على الرجل الواحدة على القدمين ورأس المنافس للداخل بين رجليك :

(١-٢-١٠-٢) الدفاع الأساسى :

إن من أهم الأشياء الأساسية التى يجب أن تفعله بسبب أن تجعل رأس منافسك لأسفل ، إرفع رأسه لأسفل بيدك اليسرى ، بعد ذلك غطها بوركك لتحتجزها أسفل ، هو الآن أقل قوة فى هذا الوضع وسوف يبذل طاقة أكثر للتخلص من وطأة هذا الوضع للعودة إلى الإشتباك عالياً .

قم بالقبض على يده اليمنى بيدك اليسرى ، فهذا سوف يمنعه من أداء حركة (بارساجار) السابق شرحها ، أو أى حركة يتطلب أدائها تحريك يده اليمنى .

باحتجاز رأسه أسفل والسيطرة على رسغه الداخلى ، سوف تحدد من حرية الحركة لديه ، وستجعله يستنفذ طاقة أكبر ، وبالتالي إضعاف قوته ، وإيقاف الكثير من هجماته (شكل ٩٤) .

(٢-٢-١٠-٢) شنكلة المنافس للخلف :

بعد أن إحتجزت رأس المنافس أسفل ، أعكف رجلك اليمنى خلف رجله اليسرى ، إجعل يدك اليسرى خلف ركبته اليمنى ، عندئذ إدفعه على عقبه (شكل ٩٥) .

(٣-٢-١٠-٢) التقاط الكاحل :

إجعل قدمك اليمنى خارج رجل المنافس وإجعل ركبته فوق ركبته ، ثم إقبض بيدك اليسرى على ذراعه اليمنى ، عندئذ إوثب للخلف وإسحبك لك ، مما يجعله يخطو برجله اليمنى فى إتجاهك .

بينما هو يخطو إترك يده اليمنى وإقبض على كاحله الأيمن بيدك اليسرى ، وادفع بركبته فى فخذه حتى يصبح وزنه على قدمه اليمنى مع سحب الكاحل من الخلف (شكل ٩٦) .

(٢-١٠-٤) عرقلة الرجل القريبة :

عندما تحتجز رأسه أسفل ، اقبض على رسغه الأيمن بيدك اليسرى ثم مرر ذراعك اليمنى من فوق ظهره ثم إلى أسفل إبطه الأيمن ثم إقبض على رسغك حتى تحكم السيطرة على ذراع ورأس المنافس .

ضفر رجلك اليمنى حول رجله اليسرى (الساما) ، عندئذ ارفع ذراعه الأيمن ثم اسحبه للخلف فوق رجله اليسرى (شكل ٩٧ ، ٩٨) .

(٢-١٠-٥) شنكة الرجل البعيدة :

بنفس مسكة ذراعيك في الحركة السابقة ، اخطو برجلك اليمنى للخارج من رجله البعيدة (اليمنى) ، ضفر رجلك اليمنى حول رجله اليمنى (البعيدة) من فوق الركبة ، عندئذ قم بتحريك وزن جسمك للأمام مع رفع رجله اليمنى برجلك اليمنى (شكل ٩٩) .

(٢-١٠-٦) السقوط للخلف :

بينما رجلك بين رجليه ، إستقم بركبتك واعكفها خلف ركبتك اليمنى ، اوثب للخلف حتى تصبح بجانب المنافس اخفض وركك بثنى ركبتك اقبض على ركبتك اليسرى من الخلف بيدك اليسرى ، وخذة للخلف .

باحفاظك برجلك اليمنى مستقيمة تدفع رجل المنافس اليمنى للأمام واليسرى للخلف ، ولكن بارتقاء الركبة تفقد هذا الضغط على رجليه .

عندما تستخدم ذراعك (اليسرى) في عرقلة رجله القريبة (اليسرى) ، فهذه الحركة قانونية ، ولكن باستخدام رجلك اليسرى لاسقاط المنافس خلفاً فان هذه الحركة محظورة للحفاظ على سلامة المصارعين (شكل ١٠٠) .

(٢-١٠-٧) شد الركبة :

بعد أن جعلت رأس المنافس أسفل وصل ذراعك اليسرى خلف ركبتك اليمنى اسحب المنافس عليك ، اطحنه لاعلى كى لا يستطيع اخراج رأسه خارجاً ، تفرص لاسفل ، ثم

ارتكز على يدك اليمنى ، عندئذ للخلف وللجانب من فوق رجلك اليمنى ، فلا تجلس على عقبك وتلفه بسهولة ، سوف تنهى الحركة وأنت معتل على فوق المنافس .

يمكن أداء هذه الحركة أيضاً عندما يكون المنافس على ركبتيه وممسكاً باحد رجليك (شكل ١٠١).

(١٠٠-٢-٨) الرمية المنحرفة :

إذا قام المنافس بقلل يديه بشكل خاطئ (بأن تكون اليد الداخلية هي الأعلى) فيجب الاستفادة من هذا الخطأ ، وذلك باستخدام ذراعك اليمنى فى التجميع معه من خلف ذراعه اليسرى ، والقبض على رسغه الأيمن بيدك اليسرى .

أدر وركك الأيمن وبالتالي رجلك اليمنى على فخذة بحيث تكون ركبتك للداخل وقدمك للخارج ، أوثب فى الهواء وعندئذ اطعن برجلك اليمنى لأسفل لفك مسكة المنافس لرجلك اليمنى . عندما تصل قدمك اليمنى على البساط ، فانت تحتاج لوضعها للخارج من رجله اليسرى وبالتالي تعرقها (تشنكلها) ، فى نفس الوقت ، طوق جانبه الأيمن بذراعك الأيسر من على الضلوع وتحت الابط ، عندئذ طوح المنافس للخلف وللجانب (سنتير جانبى) (شكل ١٠٢ ، ١٠٣).

(١٠٠-٢-٩) الركل للخارج :

هذه الحركة ترد على السقوط على الرجل الواحدة بركل رجلك للخارج من قبضة المنافس، يجب أن تكون ركبتك فوق يديه لتقوم بالركل للخارج ، لو كانت كذلك ، لف جسمك ، بحيث يكون مشط قدمك اليسرى متجه بعيداً عنه ، عندئذ أركل برجلك اليمنى للخارج عن طريق دفع الركبة لاسفل ، وعندما تصبح رجلك حرة لف لمواجهة المنافس .

(١٠٠-٢-١٠) الركلة الوهمية للخارج للتلفيف :

إذا قام المنافس بمسك رجلك من الركبة ، فقم بالركل برجلك بشكل وهمى لجعل المنافس يندفع إليك ، عندئذ لف ثم اغطس لمستوى ركبتك وقم بأداء التلفيف (سيتم شرحه فيما بعد)

(٢-١٠-١١) الرمية الخلفية :

البداية تكون فيها رجلك بين رجليه ، إستخدم ذراعك اليمنى لتجميع ذراعه اليسرى من الخارج اقبض على رسغه الأيسر بيدك اليسرى . حاول الخطو برجلك اليسرى بين رجليه ، حتى يقوم المنافس بسحبها لأعلى . عندئذ قم بالدوران للخلف على ظهرك .

النهاية تكون بالحفاظ على التجميع بيدك اليمنى ، واستخدم قدمك اليمنى لتعكف أسفل رجله اليمنى ، ويدك اليسرى أيضاً يمكن أن تعكف رجله اليسرى من جانب الركبة ، أو الحفاظ على السيطرة على رسغه الأيسر . كن منتبها لظهورك حتى لا تثبت نفسك .

(٢-١٠-١٢) تصلب الرجل :

الدفاع الصارم هو أن تجعل ركبتيك مستقيمة مع وضع قدمك على بطن الخصم ، واستخدم يدك في احتجاز المنافس بعيداً ، بالتالى لن يستطيع أن يقبض على رجل من على الركبة .

الرد على تصلب الرجل :

أقبض بذراعك الخارجية حول كاحله واقبض بيدك الداخلية على قدمه ، عندئذ قم لف رجله للداخل لتجعل المنافس بالتالى يلف للداخل .

(٢-١٠-٣) الدفاع ضد السقوط العالى على الرجل الواحدة ورأس المنافس للخارج.

(٢-١٠-٣-١) الدوران للجانب .

(٢-١٠-٣-٢) سحب الذراع .

(٢-١٠-٣-٣) التلغيف : (٢-١٠-٤) الدفاع ضد مسك الرجل الواحدة من من اعلى من وضع الصراع أرضاً ورأس المنافس للداخل

(٢-١٠-٤-١) التمدد / الضغط العالى .

(٢-١٠-٤-٢) القبض على الرسغ الأيمن .

- (٢-١٠-٤-٣) القبض على الذراع اليمنى .
- (٢-١٠-٤-٤) الخطو فوق ظهر المنافس .
- (٢-١٠-٤-٥) الربيع نيلسون .
- (٢-١٠-٤-٦) حبس الرأس .
- (٢-١٠-٤-٧) كوبرا .
- (٢-١٠-٤-٨) إعاقة الرجل .
- (٢-١٠-٤-٩) الركل عالياً .
- (٢-١٠-٥) الدفاع في وضع الصراع أرضاً ورأس المنافس خارجاً والمنافس يمسك أعلى رجلك .
- (٢-١٠-٥-١) طحن الرأس للخارج .
- (٢-١٠-٥-٢) المشنقة .
- (٢-١٠-٥-٣) مقص الرجل .
- (٢-١٠-٦) الدفاع ضد مسك الرجل من أسفل والمنافس أمامك
- (٢-١٠-٦-١) الجثو بالركبة على ظهر المنافس .
- (٢-١٠-٦-٢) دوران المنافس فوق رأسه .
- (٢-١٠-٦-٣) كوبرا .
- (٢-١٠-٧) الدفاع ضد مسك الرجل من أسفل والمنافس خلفك
- (٢-١٠-٧-١) تجميع ذراع المنافس من الخلف .

- الدفاع ضد التجميع من خلف الذراع

(٢-١٠-٧-٢) الركل للخارج .

(٢-١٠-٧-٣) الخطو فوق ظهر المنافس .

(١١-٢) الإختراق العالى بالرأس للهجوم على الرجل الواحدة .

(١-١١-٢) خطط القبض والسيطرة وحصر المنافس والإعداد للهجوم من أعلى

(١-١-١١-٢) السيطرة على المرفق .

(٢-١-١١-٢) السيطرة الداخلية .

(٣-١-١١-٢) السيطرة على الرسغ (أو سيطرته عليك) .

(٤-١-١١-٢) الإعداد للهجوم على الرجل الواحدة .

(٥-١-١١-٢) السيطرة من أسفل الذراع .

(١٢-٢) النهايات المحتملة لاستمرار خطوة الإختراق.

(١-١٢-٢) رمى المنافس خلفك .

(٢-١٢-٢) التغيير لمسك الرجلين معاً .

(٣-١٢-٢) الانتهاء بمسك الرجل الواحدة .

(١٣-٢) النهايات المحتملة عندما تنحصر ارضاً على ركبتيك.

(١-١٣-٢) الدفع خلال المنافس .

(٢-١٣-٢) الغطس والدوران خلف المنافس .

(٢-١٣-٣) القبض على كلا كاحليه .

(٢-١٣-٤) الرفع والدوران .

(٢-١٣-٥) مرجحة رجلى المنافس أمامك .

(٢-١٣-٦) مسك الرجلين معاً (فى حالة إعاقة المنافس لذراعك)

(٢-١٣-٧) الحمل على الظهر مع مسك الرسغ .

(٢-١٣-٨) السقوط المفاجئ .

(٢-١٣-٩) الخداع بالسقوط المفاجئ لمسك الرجلين معاً .

(٢-١٤) النهايات المحتملة عندما يتمدد المنافس للخلف

(٢-١٤-١) رفع رجله .

(٢-١٤-٢) لف قدمه للخارج .

(٢-١٤-٣) الغطس ثم الرفع .

مرفق (ج)

التمرينات البدنية المستخدمة

التمرينات البدنية المستخدمة في البحث

تمرينات الاحماء :

- (١) الجرى حول البساط ٥ دقائق
- (٢) الجرى ٢,٥ دقيقة يمينا و ٢,٥ دقيقة يسارا
- (٣) الجرى الجانبى للجهة اليمنى حول البساط لفتين والجهة اليسرى لفتين
- (٤) الجرى المكوكى على البساط
- (٥) الجرى المكوكى على البساط مع تنفيذ السقوط على الرجلين
- (٦) الجرى المتنوع (للامام - للجانب - للخلف)
- (٧) الجرى مع تبادل رفع الركبتين
- (٨) الجرى مع تبادل لمس الكعب للمقعدة
- (٩) الجرى مع دوران الذراعين للامام وللخلف
- (١٠) الجرى مع الوثب لاعلى والجسم مفرد
- (١١) الجرى مع الوثب لاعلى والركبتين على الصدر
- (١٢) الجرى مع الوثب والدوران حول المحور الطولى للجسم لليمين واليسار
- (١٣) الجرى مع اتخاذ وضع التحفز
- (١٤) الوثب فى المكان ثلاث وثبات ثم اتخاذ وضع التحفز
- (١٥) الوثب باستمرار ومع سماع الاشارة اتخاذ وضع التحفز
- (١٦) الوثب ثلاث وثبات ثم عمل السقوط على الرجل (اليمين - اليسار - الاثنين)
- (١٧) الوثب باستمرار ومع سماع الاشارة عمل السقوط على الرجل (اليمين - اليسار
الاثنين)
- (١٨) (وقوف الوضع اماما . ثبات الوسط) الوثب مع تبادل وضع القدمين اماما وخلفاً
- (١٩) (وقوف . ثبات الوسط) الوثب فى المكان
- (٢٠) (وقوف . ثبات الوسط) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً
- (٢١) (وقوف . ثبات الوسط) الوثب فى المكان مع تقاطع القدمين
- (٢٢) (وقوف . ثبات الوسط) الوثب مع ثنى الركبتين على الصدر

تمرينات الاعداد البدنى :

- (١) (وقوف) تحريك الرأس فى حركة دائرية جهة اليمين ثم اليسار
- (٢) (وقوف) تحريك الرأس للجانبين
- (٣) (وقوف) وضع اليد على الجهة اليمنى من الرأس والضغط مع المقاومة بالرأس
- (٤) (وقوف) وضع اليد على الجهة اليسرى من الرأس والضغط مع المقاومة بالرأس
- (٥) (وقوف) وضع اليدين اسفل الذقن والدفع لاعلى مع المقاومة بالرأس لاسفل
- (٦) (الارتكاز على الرأس والقدمين) تحريك الرأس فى شكل دائرى
- (٧) (الارتكاز على الرأس والقدمين) تحريك الرأس للامام والخلف
- (٨) (الارتكاز على الرأس والقدمين) تحريك الرأس لليمين واليسار
- (٩) (الكوبرى) تحريك الرأس فى شكل دائرى
- (١٠) (الكوبرى) تحريك الرأس للامام والخلف
- (١١) (الكوبرى) تحريك الرأس لليمين واليسار
- (١٢) (وقوف فتحاً . ثبات الوسط) ثنى الجذع جانبا بالتبادل
- (١٣) (وقوف فتحاً) ثنى الجذع اماما اسفل للمس البساط والضغط ثم مد الجذع والذراعان اماما عاليا والضغط خلفا
- (١٤) (وقوف فتحاً . انثناء عرضاً) تبادل لف الجذع جانبا
- (١٥) (وقوف ميل . الكفان على الركبتين) الضغط مرتين ثم ثنى الركبتين كاملا مع الارتكاز على المشطين
- (١٦) (اقعاء فتحاً . الكفان على مفصل الفخذ) تبادل نقل ثقل الجسم على مشط احدى القدمين مع مد الرجل الاخرى جانباً على المشط
- (١٧) (اقعاء فتحاً . الكفان على مفصل الفخذ) الوثب لاعلى والنزول على المشطين
- (١٨) (جلوس طولاً) تبادل وضع الساق على فخذ الرجل الاخرى مع تحريك مفصل القدم فى حركة دائرية ثم اماما وخلفا ثم للجانبين
- (١٩) (جلوس طويل) وضع احد القدمين على فخذ الرجل الاخرى ومسك القدم باليد العكسية ثم مد الركبة مع رفع الرجل لاعلى
- (٢٠) (جلوس طويل) وضع باطن القدمين على بعضهما ثم الضغط بالكوعين على الركبتين لاسفل
- (٢١) (انبطاح مائل) يقوم الزميل برفع القدمين لاعلى والثبات ٣٠ ثانية

(٢٢) (انبطاح مائل) يقوم الزميل برفع القدمين لاعلى وعمل تمرين الضغط ١٠ تكرارات ثم الثبات ٢٠ ثانية ثم عمل تمرين الضغط ٨ تكرارات ثم الثبات ٢٠ ثانية ثم الضغط ٦ تكرارات ثم الثبات ٢٠ ثانية ثم الضغط ٤ تكرارات

(٢٣) (انبطاح مائل) يقوم الزميل برفع القدمين لاعلى التقدم للامام بطول البساط

(٢٤) (انبطاح مائل) يقوم الزميل برفع القدمين لاعلى التقدم للامام حت منتصف البساط ثم عمل تمرين الضغط ١٠ تكرارات ثم التقدم لآخرالبساط *

(٢٥) (انبطاح مائل) يقوم الزميل برفع القدمين لاعلى الدوران جهة اليمين ثم الى اليسار

(٢٦) (انبطاح مائل) يقوم الزميل برفع القدمين لاعلى الدوران لليمين ثم عمل تمرين الضغط ١٠ تكرارات ثم الدوران للييسار

(٢٧) (انبطاح مائل) يقوم الزميل برفع القدمين لاعلى التقدم للامام بطوادل البساط ثم الرجوع للخلف

(٢٨) (انبطاح مائل) يقوم الزميل برفع القدمين لاعلى التقدم للامام بطول البساط ثم عمل تمرين الضغط ١٠ تكرارات ثم الرجوع للخلف

(٢٩) (انبطاح مائل) يقوم الزميل برفع القدمين لاعلى التقدم للامام من خلال ثنى الذراعين ثم الدفع للامام

(٣٠) (الارتكاز على القدمين واليدين) ثنى الذراعين مع تحريك الرأس لاسفل وللامام ثم لاعلى مع مد الذراعين فى حركة دائرية

(٣١) التمرين السابق ولكن عكس الحركة الدائرية للخلف

(٣٢) (الارتكاز على القدمين واليدين) التبديل باليدين للامام حتى فرد الجسم تماما ثم التبديل باليدين للخلف للرجوع للوضع الابتدائى

(٣٣) (رقود . الذراعان لاعلى) رفع القدمين للمس البساط خلف الرأس ثم تحريك الجذع اماما اسفل للمس القدمين

(٣٤) (رقود . الوقوف على الكتفين والذراعان جانبا) يرقد الزميل على الذراعان وتحريك الرجلين للامام والخلف مع عدم لمس القدمين للبساط

(٣٥) (رقود . الوقوف على الكتفين والذراعان جانبا) يرقد الزميل على الذراعان وتحريك الرجلين فى حركة دائرية جهة اليمين ١٠ عدات ثم الى اليسار ١٠ عدات

(٣٦) (رقود . الوقوف على الكتفين والذراعان جانبا) يرقد الزميل على الذراعان والتبديل بالرجلين امام الرأس

(٢٧) (رقود . الوقوف على الكتفين والذراعان جانبا) يرقد الزميل على الذراعان تبادل
فتح وضم الرجلين امام الرأس

(٢٨) (رقود . الوقوف على الكتفين والذراعان جانبا) يرقد الزميل على الذراعان تحريك
الرجلين للامام والخلف بالتبادل

(٢٩) (جلوس طويل فتحا) الضغط بالجزع للخارج من الرجل اليمنى واليسرى بالتبادل

(٤٠) (جلوس طويل) وضع القدم اليمنى للخارج من الركبة اليسرى ووضع الكوع الايسر
على الركبة اليمنى ومسك اليد اليسرى بالركبة اليمنى والثبات لمدة ٣٠ ثانية

(٤١) نفس التمرين السابق ولكن مع تبديل الاتجاهات

(٤٢) (انبطاح . الذراعان اماما والقبضة مغلقة) الزحف للامام على الساعدين دون
المساعدة بالرجلين

(٤٣) (الرقود . رفع القدمين عن البساط) التحرك للامام من خلال تحريك الجذع لليمين
واليسار دون مساعدة بالرجلين او الذراعين

(٤٤) تشبيك الاستك المطاط بأحد القدمين وباليدين العكسية ودوران اليد للخارج ١٠ مرات ثم
للاداخل ١٠ مرات

(٤٥) تثبيت طرف الاستك فى سلم الحائط من اسفل ومسك الطرف الاخر باليد اليسرى ثم
السقوط باليد اليمنى لمسك الطرف الاخر *

(٤٦) تثبيت طرف الاستك فى سلم الحائط فى مستوى الحوض ومسك الطرف الاخر باليد
اليسرى وهى مفرودة ثم الدوران جهة اليسار مع الغطس للمروق من اسفل الاستك *

(٤٧) مسك طرف الاستك باليد اليمنى وهى مفرودة ثم الدوران جهة اليمين مع الغطس
للمروق من اسفل الاستك *

(٤٨) مسك طرف الاستك باليد اليمنى ثم الدوران جهة اليمين مع الوثب من فوق الاستك

(٤٩) مسك طرف الاستك باليد اليسرى ثم الدوران جهة اليسرى مع الوثب من فوق الاستك
(٥٠) وقوف مواجهة سلم الحائط بالجانب الايمن وربط الكاحل الايمن بالاستك ثم تحريك

الرجل اليمنى جهة اليسار وهى مفرودة

(٥١) وقوف الظهر مواجه سلم الحائط ربط الكاحل الايمن بالاستك ثم عمل دوائر بالرجل
المربوطة للاداخل ١٠ مرات وللخارج ١٠ مرات مع مراعات فرد الركبة

(٥٢) وقوف الظهر مواجه سلم الحائط ربط الكاحل الايسر بالاستك ثم عمل دوائر بالرجل
المربوطة للاداخل ١٠ مرات وللخارج ١٠ مرات مع مراعات فرد الركبة

(٥٣) وقوف مواجه سلم الحائط وربط الكاحل الايمن بالاستك وعمل دوائر للاداخل ١٠ مرات
ولللخارج ١٠ مرات مع مراعات فرد الركبة

(٥٤) وقوف مواجهه سلم الحائط وربط الكاحل الايسر بالاستك وعمل دوائر للدخل ١٠ مرات وللخارج ١٠ مرات مع مراعات فرد الركبة

تمريعات متغيرة السرعة والقوة :

- (١) الجرى بطول البساط بسرعة عالية ثم الرجوع بسرعة منخفضة
- (٢) الجرى حول البساط فى اربع اضلع على ان يكون الضلع الاول والثالث بسرعة مرتفعة والضلع الثانى والرابع بسرعة منخفضة
- (٣) الجرى حول البساط فى اربع اضلع على ان يكون الضلع الاول والثالث جرى جانبى (الجانب الايمن فى الضلع الاول - الجانب الايسر فى الضلع الثالث) والضلع الثانى والرابع جرى عادى متوسط السرعة
- (٤) الجرى حول البساط فى اربع اضلع على ان يكون الضلع الاول الجرى العادى والضلع الثانى الجرى بالجانب الايسر والضلع الثالث الجرى بالظهر والضلع الرابع الجرى بالجانب الايمن

تمريعات الاحساس بالوقت :

- (١) الجرى حول البساط لمدة ٣ دقائق على ان يكون الجرى فى الدقيقة الاولى ٥٠% والدقيقة الثانية جرى ٧٥% والدقيقة الثالثة ٥٠% (الاحساس بالوقت - تنظيم الجهد على الوقت - استخدام المجهود فى تحقيق اهداف الاستراتيجية)
- (٢) نفس التمرين السابق ولكن مع مضاعفة الوقت
- (٣) الجرى حول البساط لمدة ١,٥ دقيقة على ان يكون ال ١/٢ دقيقة الاولى جرى عادى بسرعة ٧٥% وال ١/٢ دقيقة الثانية عمل الغطس على الرجل بدون زميل بصعوبة ٧٥% وال ١/٢ دقيقة الثالثة الجرى العادى ٥٠%
- (٤) الجرى حول البساط لمدة ١,٥ دقيقة على ان يكون ال ١/٢ دقيقة الاولى جرى عادى بسرعة ٥٠% وال ١/٢ دقيقة الثانية عمل الغطس على الرجل بدون زميل بصعوبة ٧٥% وال ١/٢ دقيقة الثالثة الجرى العادى ٧٥%
- (٥) نفس التمرين السابق ولكن مع مضاعفة الوقت
- (٦) الوقوف فى وضع التحفز للصراع عمل دفاع عن الرجل بالجلوس على اربع وقزف الرجلين للخلف ثم الرجوع للجلوس على اربع والعودة لوضع التحفز للصراع لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٥٠% - ٧٥% - ٨٥%

(٧) نفس التمرين السابق ولكن لمدة ١ دقيقة

(٨) نفس التمرين السابق ولكن لمدة ١,٥ دقيقة

(٩) الوقوف فى وضع التحفز للصراع ، عمل دفاع عن الرجل اليمنى بالارتكاز على الرجلين واليدين وقذف الرجل اليمنى للخلف ثم الرجوع للوضع الابتدائى (يجب ان يكون الانتقال بين اجزاء التمرين بشكل لحظى وسريع) الاداء لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٥٠٪ - ٧٥٪ - ٨٥٪

(١٠) نفس التمرين السابق ولكن لمدة ١ دقيقة

(١١) نفس التمرين السابق ولكن لمدة ١,٥ دقيقة

(١٢) الوقوف فى وضع التحفز للصراع ، عمل دفاع عن الرجل اليسرى بالارتكاز على الرجلين واليدين وقذف الرجل اليسرى للخلف ثم الرجوع للوضع الابتدائى (يجب ان يكون الانتقال بين اجزاء التمرين بشكل لحظى وسريع) الاداء لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٥٠٪ - ٧٥٪ - ٨٥٪

(١٣) نفس التمرين السابق ولكن لمدة ١ دقيقة

(١٤) نفس التمرين السابق ولكن لمدة ١,٥ دقيقة

(١٥) عمل الغطس والسقوط على الرجلين بدون زميل لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٥٠٪ - ٧٥٪ - ٨٥٪

(١٦) نفس التمرين السابق ولكن لمدة ١ دقيقة

(١٧) نفس التمرين السابق ولكن لمدة ١,٥ دقيقة

(١٨) عمل الغطس والسقوط على الرجل اليمنى بدون زميل لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٥٠٪ - ٧٥٪ - ٨٥٪

(١٩) نفس التمرين السابق ولكن لمدة ١ دقيقة

(٢٠) نفس التمرين السابق ولكن لمدة ١,٥ دقيقة

(٢١) عمل الغطس والسقوط على الرجل اليسرى بدون زميل لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٥٠٪ - ٧٥٪ - ٨٥٪

(٢٢) نفس التمرين السابق ولكن لمدة ١ دقيقة

(٢٣) نفس التمرين السابق ولكن لمدة ١,٥ دقيقة

(٢٤) الوقوف فى وضع التحفز للصراع ثم عمل الغطس على الرجلين لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٧٥٪ ثم عمل دفاع عن الرجلين لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٥٠٪) اداء التمرين بازمنا ١ دقيقة - ١,٥ دقيقة (

(٢٥) الوقوف فى وضع التحفز للصراع ثم عمل الغطس على الرجلين لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٨٥٪ ثم عمل دفاع عن الرجلين لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٧٥٪ (اداء التمرين بازمنا ١ دقيقة - ١,٥ دقيقة)

(٢٦) الوقوف فى وضع التحفز للصراع ثم عمل الغطس على الرجلين لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٧٥٪ ثم عمل دفاع عن الرجلين لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٨٥٪ (اداء التمرين بازمنا ١ دقيقة - ١,٥ دقيقة)

(٢٧) الوقوف فى وضع التحفز للصراع ثم عمل الغطس على الرجلين لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٨٥٪ ثم عمل دفاع عن الرجلين لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٨٥٪ (اداء التمرين بازمنا ١ دقيقة - ١,٥ دقيقة)

(٢٨) الوقوف فى وضع التحفز للصراع ثم عمل دفاع عن الرجلين لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٧٥٪ ثم عمل هجوم على الرجلين لمدة ١/٢ دقيقة ٥٠٪ (اداء التمرين بازمنا ١ دقيقة - ١,٥ دقيقة)

(٢٩) الوقوف فى وضع التحفز للصراع ثم عمل دفاع عن الرجلين لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٨٥٪ ثم عمل هجوم على الرجلين لمدة ١/٢ دقيقة ٧٥٪ (اداء التمرين بازمنا ١ دقيقة - ١,٥ دقيقة)

(٣٠) الوقوف فى وضع التحفز للصراع ثم عمل دفاع عن الرجلين لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٧٥٪ ثم عمل هجوم على الرجلين لمدة ١/٢ دقيقة ٨٥٪ (اداء التمرين بازمنا ١ دقيقة - ١,٥ دقيقة)

(٣١) الوقوف فى وضع التحفز للصراع ثم عمل دفاع عن الرجلين لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٨٥٪ ثم عمل هجوم على الرجلين لمدة ١/٢ دقيقة ٨٥٪ (اداء التمرين بازمنا ١ دقيقة - ١,٥ دقيقة)

(٣٢) الوقوف فى وضع التحفز للصراع ثم عمل هجوم على الرجل اليمنى لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٧٥٪ ثم عمل دفاع عن الرجل اليمنى لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٥٠٪ (اداء التمرين بازمنا ١ دقيقة - ١,٥ دقيقة)

(٣٣) الوقوف فى وضع التحفز للصراع ثم عمل هجوم على الرجل اليمنى لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٨٥٪ ثم عمل دفاع عن الرجل اليمنى لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٧٥٪ (اداء التمرين بازمنا ١ دقيقة - ١,٥ دقيقة)

(٣٤) الوقوف فى وضع التحفز للصراع ثم عمل هجوم على الرجل اليمنى لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٧٥٪ ثم عمل دفاع عن الرجل اليمنى لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٨٥٪ (اداء التمرين بازمنا ١ دقيقة - ١,٥ دقيقة)

(٤٥) الوقوف فى وضع التحفز للصراع وعمل دفاع عن الرجل اليسرى لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٨٥٪ ثم عمل هجوم على الرجل اليسرى لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٧٥٪ (اداء التمرين بازمنا ١ دقيقة - ١,٥ دقيقة)

(٤٦) الوقوف فى وضع التحفز للصراع وعمل دفاع عن الرجل اليسرى لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٧٥٪ ثم عمل هجوم على الرجل اليسرى لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٨٥٪ (اداء التمرين بازمنا ١ دقيقة - ١,٥ دقيقة)

(٤٧) الوقوف فى وضع التحفز للصراع وعمل دفاع عن الرجل اليسرى لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٨٥٪ ثم عمل هجوم على الرجل اليسرى لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٨٥٪ (اداء التمرين بازمنا ١ دقيقة - ١,٥ دقيقة)

(٤٨) الوقوف فى وضع التحفز للصراع وعمل هجوم على الرجل اليمنى لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٧٥٪ ثم عمل دفاع عن الرجلين لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٥٠٪ (اداء التمرين بازمنا ١ دقيقة - ١,٥ دقيقة)

(٤٩) الوقوف فى وضع التفز للصراع وعمل هجوم على الرجل اليسرى لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٨٥٪ ثم عمل دفاع عن الرجلين لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٧٥٪ (اداء التمرين بازمنا ١ دقيقة - ١,٥ دقيقة)

(٥٠) الوقوف فى وضع التفز للصراع وعمل هجوم على الرجل اليسرى لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٧٥٪ ثم عمل دفاع عن الرجلين لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٨٥٪ (اداء التمرين بازمنا ١ دقيقة - ١,٥ دقيقة)

(٥١) الوقوف فى وضع التفز للصراع وعمل هجوم على الرجل اليسرى لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٨٥٪ ثم عمل دفاع عن الرجلين لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٨٥٪ (اداء التمرين بازمنا ١ دقيقة - ١,٥ دقيقة)

(٥٢) الوقوف فى وضع التحفز للصراع ثم عمل هجوم على الرجلين يتبعه دفاع عن الرجلين لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٩٠٪ (اداء التمرين السابق لمدة ١ دقيقة - ١,٥ دقيقة - ٢ دقيقة)

(٥٣) الوقوف فى وضع التحفز للصراع ثم عمل هجوم على الرجلين يتبعه دفاع عن الرجل اليسرى لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٩٠٪ (اداء التمرين السابق لمدة ١ دقيقة - ١,٥ دقيقة - ٢ دقيقة)

(٥٤) الوقوف فى وضع التحفز للصراع ثم عمل هجوم على الرجلين يتبعه دفاع عن الرجل اليمنى لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٩٠٪ (اداء التمرين السابق لمدة ١ دقيقة - ١,٥ دقيقة - ٢ دقيقة)

(٥٥) الوقوف فى وضع التحفز للصراع ثم عمل هجوم على الرجل اليمنى يتبعه دفاع عن الرجلين لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٩٠% (اداء التمرين السابق لمدة ١ دقيقة - ١,٥ دقيقة - ٢ دقيقة)

(٥٦) الوقوف فى وضع التحفز للصراع ثم عمل هجوم على الرجل اليسرى يتبعه دفاع عن الرجلين لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٩٠% (اداء التمرين السابق لمدة ١ دقيقة - ١,٥ دقيقة - ٢ دقيقة)

(٥٧) الوقوف فى وضع التحفز للصراع ثم عمل هجوم على الرجل اليمنى يتبعه دفاع عن الرجل اليمنى لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٩٠% (اداء التمرين السابق لمدة ١ دقيقة - ١,٥ دقيقة - ٢ دقيقة)

(٥٨) الوقوف فى وضع التحفز للصراع ثم عمل هجوم على الرجل اليمنى يتبعه دفاع عن الرجل اليسرى لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٩٠% (اداء التمرين السابق لمدة ١ دقيقة - ١,٥ دقيقة - ٢ دقيقة)

(٥٩) الوقوف فى وضع التحفز للصراع ثم عمل هجوم على الرجل اليسرى يتبعه دفاع عن الرجل اليمنى لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٩٠% (اداء التمرين السابق لمدة ١ دقيقة - ١,٥ دقيقة - ٢ دقيقة)

(٦٠) الوقوف فى وضع التحفز للصراع ثم عمل هجوم على الرجل اليسرى يتبعه دفاع عن الرجل اليسرى لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٩٠% (اداء التمرين السابق لمدة ١ دقيقة - ١,٥ دقيقة - ٢ دقيقة)

(٦١) (الانبطاح المائل) عمل تمرين الضغط ١٠ عدات ثم الوقوف وعمل الدفاع عن الرجلين لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٨٠% (اداء التمرين السابق ولكن تكرر الضغط ١٥ - ٢٠ تكرر والدفاع عن الرجلين لمدة ١ - ١,٥ دقيقة على التوازي)

(٦٢) (الرقود . ثنى الركبتين) عمل تمرين المعدة ١٠ عدات ثم الوقوف وعمل الهجوم على الرجل اليمنى لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٨٠% (اداء التمرين السابق ولكن مع عمل تمرين المعدة ١٥ - ٢٠ مرة والاداء لمدة ١ - ٢ دقيقة على التوازي)

(٦٣) الجرى الارتدادي بطول البساط لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة ٨٠% ثم عمل الهجوم على الرجل اليسرى لمدة اداء ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٨٠% (اداء التمرين السابق ولكن بأزمنة ١ - ١,٥ - ٢ دقيقة)

(٦٤) عمل الدرجة الامامية على مرتبة واحدة بشكل ارتدادي ١٠ عدات ثم عمل الدفاع عن الرجل اليمنى يتبعه الهجوم على الرجل اليمنى لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء

٨٠٪ (اداء التمرين السابق ولكن تكرار الدرجة ١٥ - ٢٠ تكرار والاداء لمدة ١ - ١,٥ دقيقة على التوازي)

(٦٥) المشى على اليدين بطول البساط لمدة ١/٢ دقيقة ثم عمل الدفاع عن الرجل اليسرى يتبعه هجوم على الرجل اليسرى لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٨٠٪ (اداء التمرين السابق ولكن بأزمنة ١ - ١,٥ - ٢ دقيقة)

(٦٦) الوثب فى المكان مع عمل دوران حول المحور الطولى للجسم فى الهواء لمدة ١/٢ دقيقة بسرع اداء ٨٠٪ ثم عمل هجوم على الرجلين ثم عمل دفاع عن الرجلين لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٨٠٪ (اداء التمرين السابق ولكن بأزمنة ١ - ١,٥ - ٢ دقيقة)

(٦٧) الجرى على اربع بطول البساط ذهابا وايابا ١٠ مرات بسرعة ٨٠٪ ثم عمل الدفاع عن الرجلين يتبعه هجوم على الرجل اليسرى يتبعه دفاع عن الرجلين يتبعه هجوم على الرجل اليمنى لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٨٠٪ (اداء التمرين السابق ولكن تكرار الجرى على اربع ١٥ - ٢٠ تكرار والاداء لمدة ١ - ١,٥ دقيقة على التوازي)

(٦٨) التحرك على البساط فى جميع الاتجاهات من وضع التحفز لمدة ١/٢ دقيقة ثم عمل هجوم مستر على الرجل اليمنى لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٨٠٪ ثم التحرك على البساط فى جميع الاتجاهات لمدة ١/٢ دقيقة ثم عمل هجوم مستمر على الرجل اليسرى لمدة ١/٢ دقيقة بسرعة اداء ٨٠٪ (اداء التمرين السابق ولكن بأزمنة ١ - ١,٥ دقيقة)

تمرينات باستخدام الزميل

(١) الوقوف امام الزميل الذى يكون فى وضع الجثو مع فرد الذراعين جانبا ثم الوثب من فوق الذراع اليسرى للزميل واللف والوثب من فوق ذراع الزميل اليمنى باستمرار فى شكل دوائر حول الزميل

(٢) الوقوف امام الزميل الذى يكون فى وضع الجثو مع فرد الذراعين جانبا ثم الوثب من فوق الذراع اليسرى للزميل واللف للمروق اسفل الذراع اليمنى للزميل

(٣) الوقوف امام الزميل الذى يكون فى وضع الجثو مع فرد الذراعين جانبا ثم الوثب من فوق الذراع اليسرى للزميل ثم الرقود على الظهر للزحف على الظهر اسفل الذراع اليمنى للزميل

- (٤) الوقوف امام الزميل الذى يكون فى وضع الجثو مع فرد الزراعين جانباً ثم عمل درجة امامية طائرة من فوق ذراع الزميل اليسرى والوصول لوضع الوقوف ثم اللف وعمل درجة امامية طائرة من فوق يد الزميل اليمنى
- (٥) الوقوف امام الزميل الذى يكون فى وضع الجثو مع فرد الزراعين جانباً ثم عمل درجة امامية طائرة من فوق ذراع الزميل اليسرى والوصول لوضع الرقود ثم الزحف على الظهر من تحت ذراع الزميل اليمنى
- (٦) الوقوف بجانب الزميل الذى يكون فى وضع ميل الجذع اماماً وسند اليدين على الركبتين ثم الوثب من فوق ظهر الزميل مع السند باليدين على ظهر الزميل ذهاباً واياباً
- (٧) الوقوف خلف الزميل الذى يكون فى وضع ميل الجذع اماماً وفتح الرجلين ثم الوثب من فوق الزميل مع سند اليدين على ظهر الزميل للوصول لوضع الرقود ثم الرجوع زحفاً على الظهر من بين رجلين الزميل للوصول خلف الزميل مرة اخرى
- (٨) الوقوف خلف الزميل الذى يكون فى وضع ميل الجذع اماماً وفتح الرجلين ثم الوثب من فوق الزميل مع سند اليدين على ظهر الزميل ثم الغطس بالرأس اسفل رجل الزميل ورفع له لأعلى ثم النزول به لاسفل
- (٩) الوقوف خلف الزميل الذى يكون فى وضع الميل للامام مع فتح الرجلين ثم الوثب من فوق ظهر الزميل مع سند اليدين على ظهر الزميل ثم الوقوف والدوران لمواجئة الزميل فى وضع التحفز ثم الهجوم على الرجل اليمنى للزميل ومسكها والدوران لخلف الزميل
- (١٠) الوقوف والمسك بيد الزميل والجري بطول الملعب بأقصى سرعة ثم العودة مع حمل الزميل (رجل المطافى)
- (١١) الوقوف والمسك بيد الزميل والجري بطول الملعب بأقصى سرعة ثم العودة مع حمل الزميل بحيث يكون اليد اليسرى بين رجلى الزميل واليد اليمنى تحت رأس الزميل
- (١٢) الوقوف والمسك بيد الزميل والجري بطول الملعب بأقصى سرعة ثم العودة جري والزميل يطوق الوسط ومقاومة الزميل بشدة ٥٠٪ (تكرار التمرين بشدات ٧٥٪ - ٨٠٪ - ٩٠٪)
- (١٣) الوقوف والمسك بيد الزميل والجري بطول الملعب بأقصى سرعة ثم العودة جري بالظهر والزميل ممسكاً بيده ويقاوم بشدة ٥٠٪ (تكرار التمرين بشدات ٧٥٪ - ٨٠٪ - ٩٠٪)

(١٤) الوقوف مواجهة الزميل فى وضع التحفز ، ومع سماع الاشارة يقوم اللاعبىن بمحاولة لمس ركبة الزميل دون المسك باى عضو فى الزميل

(١٥) الوقوف مواجهة الزميل فى وضع التحفز واليد اليمنى ممسكة بيد الزميل اليسرى (يتم تبديل الايدى) ، ومع سماع الاشارة يقوم اللاعبىن بمحاولة لمس ركبة الزميل باليد الحرة

(١٦) الوقوف مواجهة الزميل فى وضع التحفز واليد اليمنى ممسكة بيد الزميل اليمنى (يتم تبديل الايدى) ، ومع سماع الاشارة يقوم اللاعبىن بمحاولة لمس ركبة الزميل باليد الحرة

(١٧) الوقوف مواجهة الزميل فى وضع التحفز ، ومع سماع الاشارة يقوم اللاعبىن بمحاولة لمس مشط قدم الزميل بمشط القدم دون المسك باى عضو فى الزميل

(١٨) الوقوف مواجهة الزميل فى وضع التحفز والاشتباك باليد اليمنى من الداخل مع اليد اليسرى للزميل ، ومع سماع الاشارة يقوم اللاعبىن بمحاولة لمس مشط قدم الزميل بمشط القدم

(١٩) الوقوف مواجهة الزميل فى وضع التحفز والاشتباك بالذراعىن من الداخل مع ذراعى الزميل ، ومع سماع الاشارة يقوم اللاعبىن بمحاولة لمس مشط قدم الزميل بمشط القدم

(٢٠) الوقوف والزميل ممسكاً بالرجل اليمنى من الخلف ويقوم بتحريك اللاعب فى جميع الاتجاهات

(٢١) الوقوف والزميل ممسكاً بالرجل اليمنى من الخلف ومواجهة لاعب اخر فى نفس الوضع ومحاولة لمس ركبته

(٢٢) الوقوف بجوار الزميل الذى يكون فى وضع جنو افقى ورفعه رابو ثم لفه امام صدرك لتصبح الرأس فى الجهة الاخرى

(٢٣) الجلوس على اربع بجوار الزميل الذى يكون فى وضع الجنو الافقى ثم الارتكاز على الرأس ودفع القدمين لاعلى لتمر من فوق ظهر الزميل للوصول لوضع الكوبرى ثم الرجوع

أشكال التدريب المبراني (يتم استخدام الحركات والخطط التي تم تعلمها وتطبيقها)

- (١) مباراة لمدة (٢) دقيقة وعلى اللاعب (أ) اداء بداية دفاعية وصد لهجمات اللاعب (ب) لمدة (١) دقيقة ثم عمل هجوم منظم لمدة (١) دقيقة
- (٢) مباراة لمدة (٢) دقيقة وعلى اللاعب (أ) اداء بداية دفاعية وصد لهجمات الزميل لمدة (١) دقيقة ثم عمل هجوم حاسم لمدة (١) دقيقة
- (٣) مباراة لمدة (٢) دقيقة وعلى اللاعب (أ) عمل استكشاف ودراسة للاعب (ب) لمدة ١/٢ دقيقة ثم القيام بعمل هجوم منظم لمدة (١) دقيقة ثم القيام بصد هجمات اللاعب (ب)
- (٤) مباراة لمدة (٢) دقيقة وعلى اللاعب (أ) عمل استكشاف ودراسة للاعب (ب) لمدة ١/٢ دقيقة ثم القيام بعمل حصر للاعب (ب) والسيطرة عليه لمدة (١) دقيقة ثم القيام بعمل هجوم منظم
- (٥) مباراة لمدة (٢) دقيقة وعلى اللاعب (أ) اداء بداية استكشاف للاعب (ب) لمدة ٢/١ دقيقة ثم عمل هجوم منظم لمدة ٢/١ دقيقة ثم عمل صد لهجمات اللاعب (ب) لمدة ٢/١ دقيقة ثم عمل هجوم حاسم في نهاية المباراة .
- (٦) مباراة لمدة (٢) دقيقة وعلى اللاعب (أ) أداء بداية استكشاف للاعب (ب) لمدة ٢/١ دقيقة ثم عمل حصر للاعب (ب) واستنفاد قوته لمدة ٢/١ دقيقة ثم اداء هجوم منظم لمدة ٢/١ دقيقة ثم عمل نهاية دفاعية .
- (٧) مباراة لمدة (٢) دقيقة وعلى اللاعب (أ) اداء بداية استكشاف للاعب (ب) لمدة ٢/١ دقيقة ثم عمل هجوم منظم لمدة ١ دقيقة ثم عمل هجوم حاسم .
- (٨) مباراة لمدة (٢) دقيقة وعلى اللاعب (أ) حصر اللاعب (ب) لمدة ٢/١ دقيقة ثم عمل هجوم منظم لاحد الخطط لمدة ٢/١ دقيقة ثم حصر اللاعب (ب) لمدة ٢/١ دقيقة ثم عمل هجوم منظم لاحد الخطط .
- (٩) مباراة لمدة (٢) دقيقة وعلى اللاعب (أ) حصر اللاعب (ب) لمدة ٢/١ دقيقة ثم عمل هجوم حاسم لاحد الخطط لمدة ٢/١ ثم حصر اللاعب (ب) لمدة ٢/١ ثم عمل هجوم حاسم لاحد الخطط .
- (١٠) مباراة لمدة (٢) دقيقة وعلى اللاعب (أ) حصر اللاعب (ب) لمدة ٢/١ دقيقة ثم عمل هجوم منظم لمدة ٢/١ دقيقة لاحد الخطط ثم حصر اللاعب (ب) لمدة ٢/١ دقيقة ثم عمل هجوم حاسم لاحد الخطط .

(١١) مباراة لمدة (٢) دقيقة وعلى اللاعب (أ) حصر اللاعب (ب) لمدة ٢/١ دقيقة ثم عمل هجوم حاسم لمدة ٢/١ دقيقة لاحد الخطط ثم حصر اللاعب (ب) لمدة ٢/١ دقيقة ثم عمل هجوم منظم لاحد الخطط

(١٢) مباراة لمدة (٢) دقيقة وعلى اللاعب (أ) الدفاع وصد اللاعب (ب) لمدة ٢/١ دقيقة ثم عمل هجوم حاسم لمدة ٢/١ دقيقة لاحد الخطط ثم حصر اللاعب (ب) لمدة ٢/١ دقيقة ثم عمل هجوم حاسم لاحد الخطط

(١٣) مباراة لمدة (٢) دقيقة وعلى اللاعب (أ) عمل استكشاف للاعب (ب) لمدة ٢/١ دقيقة ثم عمل هجوم حاسم لمدة ٢/١ دقيقة لاحد الخطط ثم حصر اللاعب (ب) لمدة ٢/١ دقيقة ثم عمل هجوم حاسم لاحد الخطط

(١٤) ١٢ - مباراة لمدة (٢) دقيقة وعلى اللاعب (أ) عمل استكشاف للاعب (ب) لمدة ٢/١ دقيقة ثم عمل هجوم منظم لمدة ٢/١ دقيقة لاحد الخطط ثم حصر اللاعب (ب) لمدة ٢/١ دقيقة ثم عمل هجوم منظم لاحد الخطط

مرفق (ت)

اختيارات البحث

١ - إختبار الرشاقة:

الهدف: هو إختبار الرشاقة من خلال قياس القدرة على تغيير الاتجاهات على البساط وفى الهواء .

طريقة الاداء: يقوم اللاعب بالجلوس على أربع من الوقوف ثم مد الرجلين للخلف ثم ضمهم للامام ثم القفز عالياً مع الدوران حول المحور الطولى لفة كاملة (مع مراعاة إستقامة الجسم) ثم عمل الصاروخ بالزميل الواقف أمامه .

طريقة القياس: يقوم اللاعب بعمل خمس محاولات وحساب الزمن ومعدل النبض .

٢- إختبار القوة المميزة بالسرعة :

الهدف: قياس القوة المميزة بالسرعة من خلال أداء مهارة الصاروخ والتي تحتاج فى أدائها للقوة وبأقصى سرعة .

طريقة الاداء: يقوم اللاعب بأداء مهارة الصاروخ بشكل صحيح وفى أقل زمن ممكن

طريقة القياس: يقوم اللاعب بأداء ثلاث محاولات فى أقل زمن (حساب الزمن) .

٣ - إختبار تحمل القوة :

الهدف: قياس تحمل القوة للمصارع من خلال أداء مهارة الصاروخ والتي تحتاج فى أدائها للقوة لمدة دقيقة ونصف .

طريقة الأداء: يقوم اللاعب بأداء مهارة الصاروخ بشكل صحيح لمدة دقيقة ونصف .

طريقة القياس: يقوم اللاعب بأداء مهارة الصاروخ بشكل صحيح لمدة دقيقة ونصف وحساب عدد المحاولات الصحيحة وعدم إحتساب المحاولات التى لا تؤدى بشكل صحيح .

٤- اختبار الاتزان :

الهدف : قياس الاتزان الثابت فى وضع الكوبرى

طريقة الاداء : يقوم اللاعب بعمل الكوبرى على ان يكون الحوض فى اعلى نقطة والمسافة بين الرأس والرجلين اقل ما يكون ويقوم اللاعب بوضع يديه على صدره ورفع الرجل اليمنى من على البساط .

طريقة القياس : يقوم اللاعب بعمل ثلاث محاولات وفى كل محاولة يتم حساب الزمن الذى يحافظ فيه اللاعب على اتزانه فى هذا الوضع ، ثم يجمع زمن الثلاث محاولات وحساب المتوسط الحسابى .

٥- اختبار الإدراكات الحس حركية :

أ- اختبار الاحساس بالزمن :

الهدف : قياس قدرة اللاعب على الاحساس بالزمن اثناء المباراة .

طريقة الاداء :

- ١- يقف اللاعب فى دائرة بدأ واستئناف اللعب وعن جانبيه يقف زميلين .
- ٢- يقوم اللاعب بالقبض على الزميل الاول والتحرك فى جميع الاتجاهات على البساط لمدة (١٥ ث) ثم يقوم برمى الزميل براوليه عضد .
- ٣- ثم يعود مسرعاً للقبض على الزميل الثانى ثم يتحرك على البساط لمدة (١٥ ث) ثم يقوم برمى الزميل براوليه عضد .
- ٤- تكرر الخطوة الاولى .
- ٥- تكرر الخطوة الثانية .

ملحوظة : يقوم اللاعب بأداء الخطوة الاولى والثانية من الاختبار بشكل تجريبى

طريقة احتساب النقاط :

- يتم بداية المؤقت من اول ما يقوم اللاعب بالقبض على الزميل فى كل مرة ويتم ايقاف المؤقت عند بداية الرمى
- يحصل اللاعب على (١٥) نقطة اذا قام برمى الزميل عند الثانية (١٥)
- يتم خصم درجة مع كل ثانية مبكرة ، (مثال : اذا رمى اللاعب الزميل فى الثانية ١٤ يتم خصم درجة من ١٥ فيحصل على ١٤ نقطة - واذا رمى الزميل فى الثانية ١٣ يتم خصم درجتين من ١٥ فيحصل على ١٣ درجة... الخ) .
- يتم خصم درجة مع كل ثانية تأخير ، (مثال : اذا رمى اللاعب الزميل فى الثانية ١٦ يتم خصم درجة من ١٥ درجة فيحصل على ٤ درجة - واذا رمى الزميل فى الثانية ١٧ يتم خصم درجتين من ١٥ درجة فيحصل على ١٣ درجة... الخ) .
- يتم جمع الدرجات التى حصل عليها اللاعب وايجاد المتوسط الحسابى لها لتكون هذه هى الدرجة الاجمالية له .

ب- اختبار الإحساس بالمكان :

الهدف : قياس قدرة اللاعب على الإحساس بمساحات البساط وتحديد مكانه على البساط أثناء المباراة .

طريقة الاداء :

- ١- يقف اللاعب المختبر فى دائرة بدأ واستئناف اللعب وهو معصوب العين وعلى جانبيه الزميلين .
- ٢- يقوم اللاعب بالقبض على احد الزميلين والتحرك للخلف به حتى يصل الى منطقة اللعب السلبى (الزووم) ثم رمى الزميل براوليه عضد ثم العودة الى دائرة البدأ والقبض على الزميل الاخر والتحرك به للامام (للخلف من الزميل) حتى يصل الى منطقة اللعب السلبى (الزووم) ورمى الزميل براوليه عضد .
- ٣- تكرار الخطوة الثانية .

طريقة الحساب :

- يحصل اللاعب على (٤) نقاط اذا بدأ رمى الزميل وكلتا قدميه على منطقة اللعب السلبي
- يحصل اللاعب على نقطتين اذا بدأ الرمي واحدى قدميه على منطقة اللعب السلبي والقدم الاخرى داخل منطقة اللعب .
- يحصل اللاعب على نقطة واحدة اذا بدأ اللاعب بالرمي اذا كانت احدى قدميه على منطقة اللعب السلبي والاخرى على منطقة الامان .
- لا يحصل اللاعب على اى نقاط اذا بدأ بالرمي واى من قدماه لا تلمس منطقة اللعب السلبي ، سواء كانت كلتا قدماه على منطقة اللعب او منطقة الامان .

ملحوظة :

يقوم اللاعب بأداء محاولتين للرمى بشكل تجربى من دون ان تعصب عينيه .

٦- اختبارات القوة العضلية القصوى الثابتة :

ويتم القياس عن طريق استخدام جهازى الديناموميتر والبليوميتر لقياس القوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر والفخذ والقبضة اليمنى واليسرى

٧- اختبارات فعالية الأداء الاستراتيجى: قام الباحث باختيار ثلاث مجموعات وهى

كالتالى:

المجموعة الاولى : وهى تمثل مجموعة السقوط والهجوم على الرجل الواحدة وهى كما يلى:

الخطو للاختراق :

لاعب مدافع: الوقوف مدافعاً عن رجليه

لاعب مهاجم: الهجوم على الرجل اليمنى للمدافع بالتقدم بالرجل اليمنى كرجل مختزقة

لاعب مدافع: التقهقر بالرجل اليمنى للخلف للدفاع عنها

لاعب مهاجم: التحول للهجوم على الرجل اليسرى للمدافع (والتي ستكون مكشوفة نتيجة تركيز المنافس على الدفاع عن رجله اليمنى) بالرجل اليسرى كرجل مخترقة ومتابعة الاختراق للوصول للاتكاز على الركبة اليسرى والقدم اليمنى بجوار قدم المنافس اليسرى والرأس للخارج من فخذة الايسر .

النهاية :

إعاقة ركبته العكسية من الأمام باليد :

لاعب مهاجم: مسك رجل واحدة ووضع الكتف على فخذ الزميل

لاعب مدافع: الرجل الممسوكة بين رجلي اللاعب المهاجم ، الإستدارة وليصبح ظهره للزميل .. ونتيجة ذلك تستدير رجله اليسرى للداخل وقدمه اليمنى تشير للخارج

لاعب مهاجم: يحنى ركبة الزميل بالضغط على فخذ الزميل بكتفه وعضده .

المجموعة الثانية وهى تمثل مجموعة السقوط والهجوم على الرجلين وهى كما يلى:

الخطو للاختراق :

لاعب مدافع: الوقوف مدافعاً عن رجليه

لاعب مهاجم: تقديم الرجل اليسرى للأمام لاغراء الزميل بالهجوم عليها

لاعب مدافع: يقوم الزميل بالهجوم على رجل اللاعب اليسرى

لاعب مهاجم: يقوم بالرجوع بالرجل اليسرى للخلف مع وضع كفيه على كتفى الزميل لمنعه من متابعة التقدم

لاعب مدافع: يقوم بالرجوع من الهجوم بالرجوع برجله المهاجمة للخلف

لاعب مهاجم: فى نفس الوقت الذى يرجع فيه الزميل للخلف يقوم بالتقدم والاختراق بالرجل اليسرى على رجلى الزميل .

النهاية :

الحمل على الرأس :

لاعب مدافع: يقوم بمد رجله اليمنى للخلف

لاعب مهاجم : يسيطر على الألية اليمنى والركبة اليسرى ثم يقطع للأسفل بكنس ركبة الزميل اليسرى بذراعه اليمنى ويحنى رأسه ويدفع بذراعه اليسرى بقوة لطرحة من فوق رأسه (هذه الحركة يجب أن تؤدى بشكل إنفجارى ، ويجب أن تلوى الرجل اليسرى وإلا سوف يسيطر عليه المنافس بذراعه اليمنى .

المجموعة الثالثة وهى تمثل مجموعة الهجوم المضاد وهى كما يلى:

دفع وجه المنافس جانباً:

لاعب مهاجم : الهجوم على الرجلين بكلتا اليدين والرأس على الجانب الايمن .

لاعب مدافع: تمرير الذراع عبر (أسفل) وجه الزميل ثم على ذراعه البعيدة وذلك يجعل رأسه تلف بعيداً عن اللاعب المدافع وفى نفس الوقت يستمر فى تمدد رجله للخلف ثم يلف بشكل دائرى خلف الزميل (عكس إتجاه وجه الزميل) ، يحاول أن يقبض بيده إما على كاحل الزميل القريب أو البعيد أو يعرقل (شئكل) كاحل الزميل القريب بقدمه واللف خلف اللاعب للحصول على نقطة فنية.

المتغيرات			المحاولة الاولى	المحاولة الثانية	المحاولة الثالثة
مجموعة السقوط والهجوم على الرجل الواحدة	عدد المحاولات				
	جموع النقاط				
	النبض بعد الاداء				
مجموعة السقوط والهجوم على الرجلين	عدد المحاولات				
	جموع النقاط				
	النبض بعد الاداء				
مجموعة الهجوم المضاد	عدد المحاولات				
	جموع النقاط				
	النبض بعد الاداء				

٨- اختبارات مستوى الانجاز

١- عمل دورة وتهيئة الظروف المماثلة للمنافسة الحقيقية مع ضرورة وضع هدف و دافع قوى للانجاز ، على ان يلعب المصارع فى العينة الاساسية فى البحث ثلاث مباريات مع ثلاث لاعبين مختلفين وفى نفس فئة الوزن للمصارع ويشترط ثبات هؤلاء المنافسين فى الاختبارين القبلى والبعدى .

٢- مباراة لمدة دقيقتين والزميل متقدم (٣ - صفر) وعلى المصارع التعويض بأى مهارة .

٣- مباراة لمدة دقيقتين والزميل متقدم (٣-صفر) وعلى المصارع التعويض من خلال مهارتين اثنتين فقط (يتم تحديد مهارتين للاعب مسبقاً وعلى اللاعب التقيد بها واستخدام قدراته الخطئية فى الوصل لهدفه) .

٤- - مباراة لمدة دقيقة واحدة والزميل متقدم (٣ - صفر) وعلى المصارع التعويض بأى مهارة .

٥- مباراة لمدة دقيقة واحدة والزميل متقدم (٣-صفر) وعلى المصارع التعويض من خلال مهارتين اثنتين فقط (يتم تحديد مهارتين للاعب مسبقاً وعلى اللاعب التقيد بها واستخدام قدراته الخطئية فى الوصل لهدفه) .

٦- مباراة لمدة دقيقتين والمصارع متقدم (٣ - صفر) وعليه القيام بالدفاع وصد هجمات الزميل .

مرفق (ي)

استمارة قياس مستوى التفكير الخططي



السؤال الأول :

١- فى حالة لو كنت انت اللاعب المهاجم ما هى الواجبات الخطئية المحتملة من حيث مايلى:

أ- الاعدادات

.....
.....
.....

ب- النهايات المحتملة :

.....
.....
.....

٢- فى حالة لو كنت أنت اللاعب المدافع ما هى الواجبات الخطئية المحتملة من حيث ما يلى:

أ- الدفاع قبل او أثناء الهجوم :

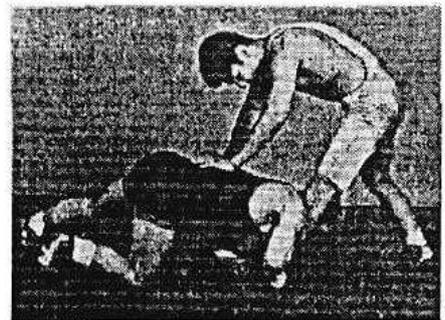
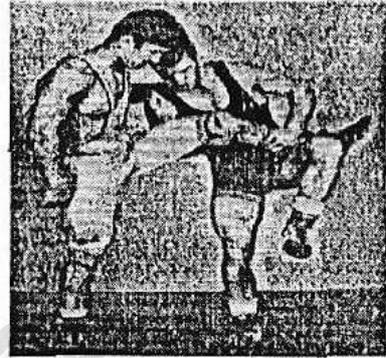
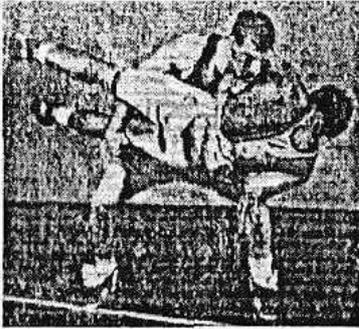
.....
.....
.....

ب- الهجوم المضاد :

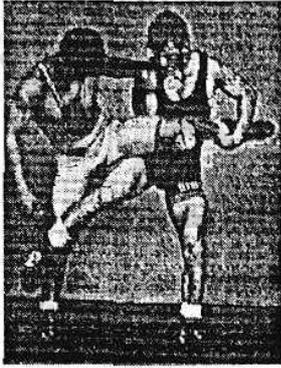
.....
.....
.....

ملحوظة : اكتب كل الواجبات الخطئية التى تعرفها

السؤال الثاني : وصل بين الصورتين المكملتين لبعضهما .



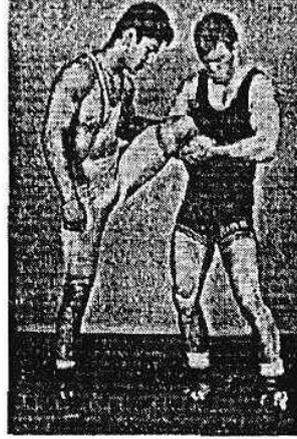
السؤال الثالث : رتب الصور الآتية لتكون ثلاث هجمات مركبة مختلفة على أن :



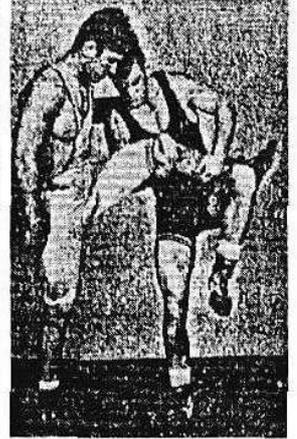
٤



٣



٢



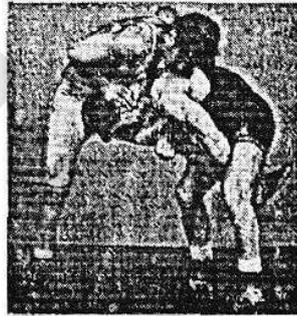
١



٨



٧



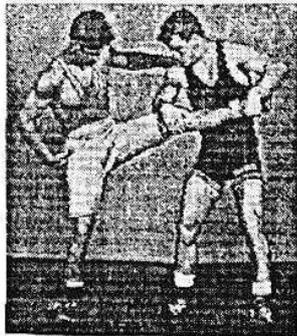
٦



٥



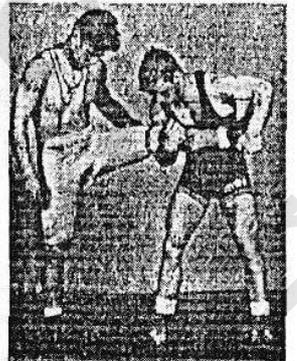
١٢



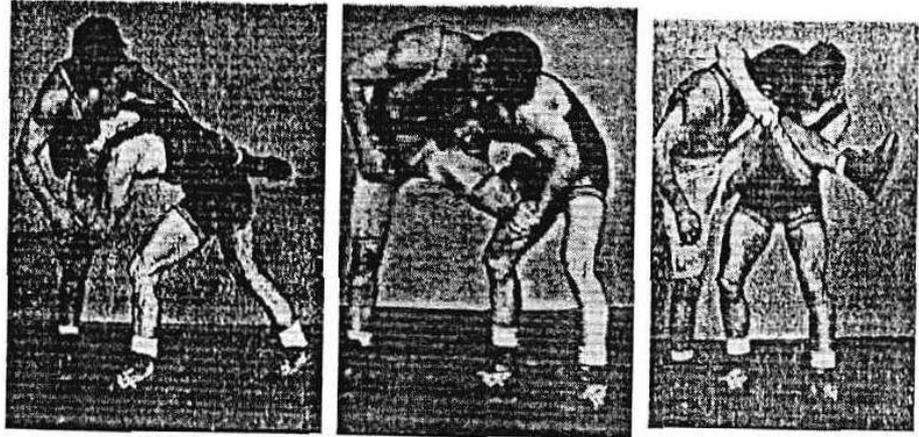
١١



١٠



٩



١٥

١٤

١٣

السؤال الرابع :

إذا قام المنافس بالهجوم على رجلك الواحدة كما هو موضح فى الصورة فأى الصور الآتية تمثل الدفاع المناسب من وجهة نظرك ؟

مع كتابة سبب اختيارك للصورة .



٣



٢



١



٦



٥



٤

- ملحوظة معظم هذه الإجابات صحيحة ولكنها تدل على سمات اللاعب الإرادية .

السؤال الخامس :

يبارى المصارع زميله لمدة دقيقة ثم يعطى راحة لمدة دقيقة يكتب فيها خطته لمواجهة الزميل فى الدقيقتين التاليتين (على ان يكون هذا التخطيط مبنى على ما قام به المصارع من تحليل لأداء الزميل ومعرفة طريقة لعبه وتقييم موقف الصراع) ثم يتم مقارنة ما كتبه المصارع من خطط وما قام بتنفيذه من هذه الخطط فعليا ، وحساب عدد النقاط التى حصل عليها اللاعب عدد النقاط التى تم تسجيلها للمنافس وتسجيل عدد المرات التى تنتهى بفوز اللاعب .

مرفق (ك)

استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد الصفات
البدنية الخاصة بالأداء الفنى لنوع المصارعة الحرة .

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضى

استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد الصفات البدنية الخاصة بالاداء الفنى لنوع المصارعة الحرة .
يجرى الباحث دراسة بعنوان " تصميم استراتيجيه (هجومية - دفاعية) وتأثيرها على مستوى الانجاز للاعبى المصارعة الحرة " وطبقاً لما تقتضيه طبيعة تلك الدراسة من تحديد الصفات البدنية الخاصة بالاداء الفنى لنوع المصارعة الحرة حتى يتسنى وضع محتوى البرنامج التدريبى المقترح لتحقيق التنمية المستهدفة.
لذا لجأ الباحث الى الاسترشاد برأيكم العلمى السديد لتحديد تلك الصفات معتمداً فى وضعه للصفات البدنية الموجودة بالاستمارة على التحليل المنطقى لمتطلبات الاداء الفنى لنوع المصارعة الحرة .

وياًمل الباحث ان يسهم رأيكم السديد فى وضعه على الطريق السليم .

والله الموفق

البيانات الخاصة :

الاسم :

الوظيفة :

المؤهل العلمى :

عدد سنوات الخبرة :

الباحث / اسامة حسنى الشوربجى

مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضى بالكلية

المشرفون على البحث :

- أ.د / إيهاب فوزى البديوى

- أ.م.د / إيهاب صبرى

رجاء التفضل بوضع درجة من (١٠) إمام الصفة البدنية على حسب درجة أهميتها من وجهة نظر سيادتكم مع التفضل بإضافة ما ترونه من صفات أخرى تكون من وجهة نظركم هامة :

المسلسل	الصفات البدنية	درجة أهمية الصفة الدرجة من (١٠)	ملاحظات
١	السرعة الحركية.		
٢	سرعة رد الفعل.		
٣	الرشاقة.		
٤	التوافق العضلي العصبي.		
٥	القوة المميزة بالسرعة.		
٦	القوة القصوى.		
٧	تحمل القوة.		
٨	المرونة.		
٩	الإحساس بالمسافة.		
إضافات أخرى			
.....			
.....			
.....			

مرفق (ل)
استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد القياسات
والاختبارات قيد البحث .

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضى

استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد الاختبارات والقياسات للبحث

يجرى الباحث دراسة بعنوان " تصميم استراتيجيه (هجومية - دفاعية) وتأثيرها على مستوى الانجاز للاعبى المصارعة الحرة " وطبقاً لما تقتضيه طبيعة تلك الدراسة من الاختبارات والقياسات للبحث حتى يتسنى للباحث القدرة على قياس متغيرات البحث .

لذا لجأ الباحث الى الاسترشاد برأيكم العلمى السديد لتحديد تلك الاختبارات معتمداً فى وضعه للاختبارات والقياسات الموجودة بالاستمارة على التحليل المنطقى لمتطلبات الاداء الفنى لنوع المصارعة الحرة .

ويامل الباحث ان يسهم رأيكم السديد فى وضعه على الطريق السليم .

والله الموفق

البيانات الخاصة :

الاسم :

الوظيفة :

المؤهل العلمى :

عدد سنوات الخبرة :

الباحث / اسامة حسنى الشوربجى

مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضى بالكلية

المشرفون على البحث :

- أ.د / إيهاب فوزى البديوى

- أ.م.د / إيهاب صبرى

رجاء التفضل بوضع نسبة من (١٠٠%) امام الاختبار على حسب درجة أهميته من وجهة نظر سيادتكم مع التفضل بإضافة ما ترونه من اختبارات أخرى تكون من وجهة نظركم هامة :

م	المتغيرات	الإختبار	رأى الخبير (%)
١	البدنية	قوة عضلات الظهر	
٢		قوة عضلات الرجلين	
٣		قوة القبضة اليمنى	
٤		قوة القبضة اليسرى	
٥		القوة المميزة بالسرعة	
٦		تحمل القوة	
٧		الرشاقة	
٨		المرونة	
٩		الاتزان	
١٠	الادراكات الحس حركية	الإحساس بالزمن	
١١		الإحساس بالمكان	
١٢	فعالية الأداء الاستراتيجى	الهجوم على الرجل الواحدة	
١٣		الهجوم على الرجلين	
١٤		مجموعة الهجوم المضاد	
١٥	مستوى الانجاز	الاختبار الأول	
١٦		الاختبار الثانى	
١٧		الاختبار الثالث	
١٨		الاختبار الرابع	
١٩		الاختبار الخامس	
٢٠		الاختبار السادس	
٢١	التفكير الخططى		
	إضافات اخرى		
		
		
		
		
		

ملخصات البحث

أولاً : ملخص البحث باللغة العربية

ثانياً : مستخلص البحث باللغة العربية

ثانياً : مستخلص البحث باللغة الأجنبية

ثانياً : ملخص البحث باللغة الأجنبية

ملخص البحث باللغة العربية

مقدمة البحث :

لم تعد حياة الانسان فى عالمنا المعاصر كما كانت من قبل ويرجع ذلك الى التطور العلمى والتقدم التكنولوجى الذى اصبح من ابرز سمات العصر الحديث لما يتصف به من سرعة وما يطرأ عليه من اتجاهات جديدة وافكار حديثة تؤثر فى اسلوبه ونتيجة وما ينتج عنه من افاق جديدة للتعرف على ما هو جديد فى كل مجالات الحياة .

ولقد شهدت رياضة المصارعة فى العقود القليلة الماضية نمواً مذهلاً سواء فى عدد المشاركين او فى عدد المشاهدين واحد اسباب ازدياد شعبية هذه الرياضة هو تحسين قواعد اللعبة بما يسمح بحماية المشارك وزيادة اهتمام المتفرج كما اسهمت المعدات المتطورة وتقنيات التدريب فى زيادة شعبية الرياضة .

والمفهوم الاساسى فى المصارعة بسيط حيث يحاول المصارع ان ينزل بمنافسه الى البساط ويحاول المنافس الافلات منه او عمل حركة مضادة وذلك لكى يتمكن من ان يجعل منافسه يواجه البساط بظهره ، والمناورات المستخدمة لانجاز تلك الاهداف البسيطة نسبياً ليست بهذه البساطة وعددها بالالاف .

وتعتمد مباريات المصارعة على حركات مختلفة يتشكل منها الدفاع والهجوم والهجوم المضاد ، والاداء الحديث فى المصارعة يتطلب القدرة على التنوع فى استخدام هذه الحركات حيث اصبحت القوة وحدها لا تكفى بل نجد ان اساليب الاداء الفنى والخطى الجيدة للمصارع تتغلب على الصفات البدنية للمنافس فى مواقف اللعب المختلفة ويتطلب ذلك اعداد مهارى خطى جيد يتمثل فى التركيبات الفنية الخطية .

ولقد ظهرت استراتيجيات ومبادئ عامة ومواقف معينة فى المصارعة على مر السنوات ، وللاستراتيجية اهمية كبيرة فى نظريات وطرق التدريب الخاصة المعاصرة ، وقد اصبحت الاستراتيجية مجالاً مستقلاً نسبياً فى نطاق نظريات وطرق التدريب الخاصة للمصارعة نظراً لضرورة اعداد المصارعين الابطال للمهارات الخاصة اعداداً جزئياً وكلياً وتعتبر الاستراتيجية بشكل عام خطة للتصرف وبشكل خاص يمكننا القول بأن الاستراتيجية عبارة عن مجموعة القرارات التى تحدد للمصارع - قبل المباراة - نوع التصرف المطلوب منه فى هذه المباراة .

ان اهمية الاستراتيجية للتصرف الناجح فى المباراة تتجلى فى ان الاستراتيجية المبنية على تحليل نقاط القوة والضعف للمنافس تمكن المصارع من التصرف السليم والتركيز التام على تنفيذ الخطة بما يلائم الوضع ، ويتم تحديد الاستراتيجية بالاتفاق بين المدرب والمصارع قبل المباراة بوقت كافي وبصورة واقعية .

ويعتبر تحقيق ميزة تنافسية متواصلة وطويلة الاجل فى المباراة على المنافس هو المحور والمحك الرأسى للاستراتيجية ، ويتم تحقيق الميزة التنافسية فى المباراة من خلال احداث التوافق بين كل من العوامل الخارجية والداخلية التى تؤثر فى المباراة .

فمن حيث العوامل الخارجية يجب تحليل نقاط القوة ومعدلات تطور المستوى الفنى للمنافسين ويترتب على هذا التحليل مراعاة الفرص والتهديدات التى تواجه اللاعب بغرض التعامل معها ، اما من حيث العوامل الداخلية فيجب الاهتمام بالتعرف على الامكانيات الفنية للاعب والتي من خلالها يتم التعرف على جانب القوة والضعف للاعب والمطلوب تطويرها وتعديلها ، وعن هذه المرحلة تبرز اهمية الاستراتيجية كمطلب لتحقيق التوافق بين العوامل الخاصة بالبيئة الخارجية والامكانيات الداخلية للاعب .

ولقد تطورت نظريات المصارعة الى حد يمكننا من تطبيق الطرق الحسابية الخاصة لنظريات اللعب ، ولايجاد انسب طريقة للتصرف الناجح فى الحالات الحاسمة من بين الحالات المختلفة اثناء المباراة يشترط تحليل مثل هذه الحالات بدقة وتدريب المصارع عليها بصورة مثلى .

ولابد فى هذا الصدد من الاشارة الى التلازم بين الاستراتيجية والتكتيك مع مراعاة الفارق القائم بينها من اجل تنظيم التدريب بصورة هادفه .. ويظهر الفارق بين مفهومى الاستراتيجية والتكتيك فى ان المسائل الاستراتيجية تعالج قبل المباراة من خلال اتخاذ القرارات الملائمة .

اما التكتيك فيتلخص فى تطبيق العناصر الاستراتيجية الاساسية بما يتاسب مع حالات المباراة وقد تكون الظروف مهيئة لاستخدام عناصر استراتيجية معينة بحيث يمكن استغلالها مباشرة او ان تكون الظروف غير مهيئة لاستخدام عناصر استراتيجية معينة بحيث يمكن استغلالها مباشرة او ان تكون الظروف غير مهيئة مما يستوجب تهيئة الظروف المناسبة للتطبيق .

وبعبارة واقع المصارع بحيث يتضمن التكتيك شكل المهام المترتبة على المصارع تنفيذًا للخطة الموضوعية .

مشكلة البحث :

يجب تناول المشكلة من جانبين لبيان أهمية البحث والحاجة إليه.

أولاً: من خلال إطلاع الباحث على البطولات الدولية ومن خلال خبرة الباحث التطبيقية كلاعب وإطاعه على طرق ووسائل تدريب المتبعة في مصر كذلك مدى قصور المدرب المحلى في اعداد اللاعب خططيا وبالتالي قصوره في توجيه اللاعب في المباراة وجد الباحث ان هدف كل لاعب هو الفوز بالمباراة ولكن هناك فرق بين اداء اللاعبين من الدول الاخرى وبين اللاعبين المصريين خلال المباريات الدولية فاللاعبين الدوليين من الدول المتقدمة فى المصارعة لديهم القدرة العالية على الاستفادة من كافة المواقف التنافسية بشكل مؤثر وفعال مع الهادفية والاقتصاد فى الجهد قدر الامكان على العكس من اللاعبين المصريين الذين قد لا يعرفون هذه الجوانب والذين يتصف اداهم بالعشوائية وعدم الهادفية فى اللعب فكثيرا ما نلاحظ المدربين يوجهون اللاعبين على البساط بمجرد كلمات تشجيعية والحث على الفوز دون توضيح لكيفية الفوز وذلك لعدم وجود فلسفة للمدرب او اى فكر او حوار فنى وخططى بينه وبين اللاعب ولن يتأتى هذا الا اذا كانت عملية تدريب تحوى هذه الافكار والفلسفات بين المدرب واللاعب وان المدرب قد قام بتقديم مثل هذه الفلسفة والفكر الخططى للاعب مما يساعد على وجود خبرات خططية مشتركة بين المدرب واللاعب .. ومن هنا تظهر العشوائية فى التوجيه من قبل المدرب وكذلك العشوائية من قبل اللاعب وعدم الهادفية فى التفكير والاداء خلال زمن المباراة وكذلك تظهر النمطية فى الاداء مما يجعله كتاب مفتوح امام المنافس وبالتالي يستطيع المنافس استغلال ذلك فى الفوز .

ثانياً : من خلال الاطلاع على التعديل فى القانون من قبل الاتحاد الدولى للمصارعة (FILA) نجد ان هذه التعديلات تهدف الى جعل الصراع اكثر ديناميكية وايجابية فمن خلال البند الثانى الفقرة الاولى والتي تنص على ما يلى :

" تنقسم المباراة الى ثلاثة جولات مدة كل جولة دقيقتين وبين كل منها ٣٠ ثانية راحة فى الركن المخصص لكل لاعب على البساط دون السماح للاعب بالرقود او الجلوس

او الخروج من البساط ، وفي نهاية كل جولة يتم تحديد الفائز بها ، والمصارع الذي يفوز جولتين يتم اعلانه الفائز بالمباراة (٨) .

وهذا يدل على حتمية المبادرة بالفوز بالمباراة وان الامل فى الفوز بالمباراة قائم حتى نهاية المباراة حيث ان كل جولة قائمة بذاتها .

مما سبق نجد ضرورة مبادرة اللاعب بالهجوم جعل المنافس فى وضع مدافع ومتلقى وراى للفعل واخذ المبادرة منه وتوجيه الصراع لمصلحة اللاعب وتحديد شكل الصراع بما يناسب مصلحة اللاعب .

ونتيجة لما سبق ذكره قام الباحث بعمل هذا البحث بعنوان " تصميم استراتيجىة (هجومية - دفاعية) وتأثيرها على مستوى الانجاز للاعبى المصارعة الحرة " .

أهمية البحث والحاجة إليه :

- (١) الكشف عن أهم الجمل الخططية والمهارات الأكثر شيوعا لدى اللاعبين ذوى المستوى العالمى .
- (٢) القدرة على تحليل المباريات مهاريا و خططيا على أساس علمى واضح وبموضوعية .
- (٣) قدرة المدرب على إعداد اللاعب لمباراة معينة أو عدة مباريات من خلال تحليل لعب المنافسين وتحديد نقاط الضعف والقوة لديهم واستغلال ذلك فى إعداد الإستراتيجية المتبعة فى اللعب .
- (٤) الكشف عن قدرات اللاعبين على التفكير الخططى والخبرة الخططية .
- (٥) جعل المصارع اكثر مبادرة ومبادأة واكثر قدرة على التحكم فى ظروف الصراع وجعلها تخدم أهدافه وأكثر قدرة على فرض شكل الصراع على المنافس .
- (٦) الاتجاه الى الصراع الهادف والمنظم والمقصود والقائم على التفكير والفلسفة الشخصية سواء للمصارع او للمدرب والبعد عن الصراع العشوائى .

أهداف البحث :

- (١) معرفة المهارات والجمل مهارية الدفاعية والهجومية الاكثر شيوعا ونجاحا للمصارعين العالميين فى دورة اتينا الاولمبية ٢٠٠٤ م .

- (٢) تصميم استراتيجية (هجومية - دفاعية) فى ضوء الاسس والمبادئ الخاصة بالمصارعة الحرة .
- (٣) التعرف على تأثير الاستراتيجية على مستوى التفكير الخطى والادراكات الحس حركية وفعالية الاداء الاستراتيجى للمصارعين .
- (٤) التعرف على نسبة مساهمة الاستراتيجية (الهجومية - الدفاعية) فى تطوير مستوى الانجاز لدى المصارعين .

فروض البحث :

- (١) يوجد تباين دال إحصائياً بين القياسات (القبلي - البيني الأول - البيني الثاني - البعدى) للادراكات الحس حركية لدى المجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية.
- (٢) يوجد تباين دال إحصائياً بين القياسات (القبلي - البيني الأول - البيني الثاني - البعدى) لفعالية الاداء الاستراتيجى لدى المجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية.
- (٣) يوجد تباين دال إحصائياً بين القياسات (القبلي - البيني الأول - البيني الثاني - البعدى) للتفكير الخطى لدى المجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية.
- (٤) يوجد تباين دال إحصائياً بين القياسات (القبلي - البيني الأول - البيني الثاني - البعدى) لمستوى الانجاز لدى المجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية.

إجراءات البحث

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية ، مع إجراء قياس قبلي وقياسين بينيين وقياس بعدى .

مجتمع وعينة البحث :

أولاً : مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من لاعبي رياضة المصارعة بنادى السكة الحديد ، والمقيدين فى سجلات الإتحاد المصرى للمصارعة .

ثانياً : عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على عدد (١٠) لاعبين من لاعبي نادى السكة الحديد والمسجلين بالاتحاد المصرى للمصارعة والحاصلين على المراكز من الاول الى الرابع فى الموسمين التدريبيين ٢٠٠٤/٢٠٠٥ ، ٢٠٠٥/٢٠٠٦ ، ولقد تم تطبيق التجربة الأساسية فى الموسم التدريبي ٢٠٠٦ / ٢٠٠٧ وتم تصنيف العينة كما يلى :

- ١- (٣) لاعبين دوليين .
- ٢- (٣) لاعبين تم انضمامهم للمنتخب القومى دون ان يشاركوا فى بطولات دولية .
- ٣- (٤) لاعبين حاصلين على المراكز من الثالث الى الرابع على مستوى الجمهورية .

أدوات جمع البيانات :

أولاً : الأدوات والأجهزة المستخدمة ليد البحث :

- ميزان طبى لقياس الوزن .
- شريط قياس الأطوال .
- ساعة إيقاف ذات اربع خانات لحساب اربع احداث فى وقت واحد .
- كاميرا تصوير رقمية .
- تلفاز .
- جهاز عرض فيديو .
- دينامومتر رقمى .

- مانوميتر رقمي .
- صالة تدريب مزودة بشاشة عرض وجهاز عرض فيديو .
- بساط مصارعة .
- جهاز رقمي لقياس النبض .
- مجموعة تصوير تليفزيوني كاملة .
- شريط قياس .

ثانياً : الإختبارات المستخدمة قيد البحث :

الاجتهار	المتغيرات	م
قوة عضلات الظهر	البدنية	١
قوة عضلات الرجلين		٢
قوة القبضة اليمنى		٣
قوة القبضة اليسرى		٤
القوة المميزة بالسرعة		٥
تحمل القوة		٦
الرشاقة		٧
المرونة		٨
الاتزان		٩
الاحساس بالزمن	الادراكات	١٠
الاحساس بالمكان		١١
مجموعة السقوط على رجل واحدة	فعالية الاداء الاستراتيجى	١٢
مجموعة السقوط على الرجلين		١٣
الهجوم المضاد		١٤
الاختبار الاول	مستوى الانجاز	١٥
الاختبار الثانى		١٦
الاختبار الثالث		١٧
الاختبار الرابع		١٨
الاختبار الخامس		١٩
الاختبار السادس		٢٠
التفكير الخططى		٢١

ثالثاً : إستمارات جمع البيانات المستخدمة قيد البحث :

- ١- استمارة جمع بيانات المتغيرات الأساسية والاختبارات قيد البحث .
- ٢- استمارة تقييم فعالية الأداء الاستراتيجي .
- ٣- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد الاختبارات المستخدمة قيد البحث .
- ٤- استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد مدى ملائمة مكونات البرنامج التدريبي المقترح .
- ٥- استمارة قياس التفكير الخططي .
- ٦- استمارة تقييم مستوى الإنجاز .
- ٧- استمارة تحليل المهاراة فنيا .

رابعاً : البرنامج التدريبي المقترح :

البرنامج التدريبي المقترح باستخدام استراتيجية (هجومية دفاعية) من تصميم الباحث للاعبى المصارعة الحرة .

- المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية باستخدام الحاسب الآلي من خلال البرنامج

الإحصائي " Spss

- المتوسط الحسابي .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- تحليل التباين .
- معامل الارتباط .
- معامل الانحدار .
- اختبار (ت) .
- المساهمة النسبية .

الإستخلاصات والتوصيات :

أولاً : إستخلاصات البحث :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث ومن خلال المعالجات الإحصائية يتضح أن البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي دال إحصائياً على الادراك الحس - حركى وفعالية الاداء المهارى والتفكير الخططى ومستوى الانجاز للاعبى المصارعة الحرة عينة البحث .

(١) البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي في تحسين الادراك الحس - حركى (الاحساس بالزمن - الاحساس بالمكان) لعينة البحث من خلال قياسات البحث (القبلي- البيني الأول - البيني الثاني - البعدى) .

(٢) البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي في تحسين فعالية الاداء الاستراتيجى لعينة البحث من خلال قياسات البحث (القبلي- البيني الأول - البيني الثاني - البعدى).

(٣) البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي في تحسين الادراك مستوى الانجاز لعينة البحث من خلال قياسات البحث (القبلي- البيني الأول - البيني الثاني - البعدى) .

(٤) البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي في تحسين التفكير الخططى لعينة البحث من خلال قياسات البحث (القبلي- البيني الأول - البيني الثاني - البعدى) .

(٥) البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي في تحسين معدل حركات الاعداد لعينة البحث من خلال قياسات البحث (القبلي- البيني الأول - البيني الثاني - البعدى).

(٦) البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي في تحسين معدل الهجوم المضاد لعينة البحث من خلال قياسات البحث (القبلي- البيني الأول - البيني الثاني - البعدى).

(٧) البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي في تحسين معدل النقاط الفنية المحتسبة لعينة البحث من خلال قياسات البحث (القبلي- البيني الأول - البيني الثاني - البعدى).

(٨) البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي في تحسين معدل الفوز لعينة البحث من خلال قياسات البحث (القبلي- البيني الأول - البيني الثاني - البعدى) .

ثانياً : التوصيات :

من خلال نتائج الدراسة وفي حدود عينة البحث يقترح الباحث التوصيات التالية :

- (1) الاهتمام بالاعداد الخططى للمصارعين .
- (2) الاستفادة من الاستراتيجية (الهجومية - الدفاعية) قيد البحث وتطبيقها على المصارعين من نفس سن ومستوى عينة البحث ، واستنباط استراتيجيات وبدائل استراتيجية اخرى .
- (3) ضرورة وضع اهداف للخطط التي يؤديها اللاعب لتحقيق ميزة فى الموقف التنافسى .
- (4) الاهتمام باكتساب المصارع البديل الاستراتيجى عند فشل الخطة الاساسية .
- (5) ضرورة امتلاك المصارع لاكثر من حل لكل موقف تنافسى .
- (6) ضرورة الربط بين اداء المهارة وبين اجزاء البساط حتى يكسب اللاعب القدرة على الادراك المكانى وضبط المسافة والتحكم فيها واستغلال القانون لاكتساب ميزة فى الموقف التنافسى .
- (7) الاهتمام بربط الاداء بالزمن حتى يكون عند اللاعب القدرة على ضبط ايقاع المباراة وتوقيت الأداء .
- (8) الاهتمام بالاعداد المهارى وخاصة السلاسل المهارية .
- (9) مراعاة التدرج عند تقديم الخطط للاعب حتى يستطيع استيعاب شكل الاداء والهدف منه .
- (10) مراعاة الربط بين الخطط المتشابهه والتي تحل نفس المواقف التنافسية وذلك لمراعاة مبدأ الانتقال الايجابى لأثر التعلم .
- (11) يجب مراعاة ان درجة الحمل للدرس الخططى فى بداية اكتساب اللاعب للجمل الخططية يكون منخفضا ، وان درجة الحمل للدرس الخططى بعد اكتساب الجملة الخططية يكون مرتفعا ويكون شكل التدريب اشبه بالتدريب المبرائى ، وذلك ليستطيع المدرب تشكيل درجة الحمل على هذا الاساس .
- (12) يجب على المدرب امتلاك اكبر قدر من البدائل الخططية وليس بالضرورة اكتساب المصارع جميع هذه البدائل ولكن ليكون عند المدرب القدرة على اكتساب كل لاعب ما يناسبه .

- (١٣) الاهتمام بالتدريب المباريى ذو المهمات المحددة لكي ينجزها اللاعب فى الوقت المحدد وتحت الظروف المحددة من قبل المدرب وهو ما يعرف بمواقف النتيجة (مثل تحديد نتيجة وتحديد الزمن المتبقى للمباراة) .
- (١٤) الاهتمام باعداد سيناريو تدريبيى محدد ومنضبط ليسهل على المدرب تقديم الموقف الخططى للاعب .
- (١٥) الاستفادة من استمارة قياس التفكير الخططى قيد البحث للوقوف على مستوى اللاعب من ناحية التفكير الخططى .
- (١٦) الاهتمام بحركات الاعداد والمراوغة الخداع عند اكساب اللاعب المهارة .
- (١٧) الاهتمام بالهجوم المضاد وقدرة اللاعب على تحويل هجوم اللاعب وقوته لبناء هجمه مضادة لك .
- (١٨) الاستفادة من استمارة تحليل المباراة قيد البحث للقدرة على تحليل مباريات اللاعبين ومعرفة معدلات حركات الاعداد ومعدل الهجوم المضاد ومعدل النقاط الفنية المحتسبة له وعليه ومعدل الفوز لكل لاعب .

مستخلص البحث باللغة العربية

" تصميم استراتيجية (هجومية- دفاعية) وتأثيرها على

مستوى الانجاز للاعبى المصارعة الحرة "

إسم الباحث : أسامة حسنى الشوربجى *

يهدف البحث الحالى إلى تصميم استراتيجية (هجومية دفاعية) ومعرفة تأثيرها على مستوى انجاز لاعبى المصارعة الحرة ، كما يهدف الى التعرف على تأثير الاستراتيجية على متغير الادراك الحس - حركى ومتغير التفكير الخططى ومتغير فعالية الاداء الاستراتيجى وكذلك رصد معدل التغير فى حركات الاعداد ومعدل التغير فى الهجوم المضاد ومعدل التغير فى النقاط الفنية المحتسبة وكذلك معدل التغير فى الفوز ، من خلال إجراء تجربة البحث على عينة عمدية قوامها ١٠ مصارعين ، ولقد قام الباحث بتصميم وإجراء البحث فى الفترة الزمنية بين يوم الاحد ١ / ١ / ٢٠٠٦ إلى يوم الخميس الموافق ٤ / ٥ / ٢٠٠٦ م .

ولقد أظهرت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبالية والبعديّة لعينة البحث الادراك الحس - حركى قيد البحث لصالح القياس البعدى ، كما أظهرت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدي لمتغير فعالية الاداء الاستراتيجى ، كما أظهرت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبالية والبعديّة فى متغير مستوى الانجاز قيد البحث لصالح القياس البعدى ، كما أظهرت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدي لمتغير التفكير الخططى قيد البحث ، كما أظهرت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعديّة فى متغيرات معدل حركات الاعداد ومعدل الهجوم المضاد ومعدل النقاط الفنية المحتسبة ومعدل الفوز .

Tanta University
Faculty of Physical Education
Department of Sport Training



**" Design strategy (attack – defense) and their impact
on the level of achievement for the freestyle
wrestling players "**

Search by

Osama Hosny Tantawi EL-shorbagy

Assistant lecturer , Department of Sport training

Search within the requirements for the degree of Doctor of Philosophy
In Physical Education

Supervised By

DR .

Ehab Mohammed Fawzy EL-Bedawy

Professor of Sport Training at Faculty
of Physical Education
Tanta University

DR .

Ehab Sabry Mohammed

Assist . prof of Sport Training at
Faculty of Physical Education
Tanta University

2009 A.D – 1430 H

Introduction Search:

No longer human life in the contemporary world as it was before due to the development of scientific and technological progress which has become one of the most prominent modern-day touch as is the speed of change and new trends and ideas in a modern style and affects the results and the consequent seriousness of the prospects for the identification of what is new in all areas of life.

The sport has seen wrestling in the last few decades grown dramatically both in the number of participants or the number of viewers and one of the reasons for the increasing popularity of this sport is to improve the rules of the game to allow for the protection of the participant and increase the interest of the viewer also contributed equipment and advanced training techniques in the growing popularity of the sport.

The key concept in a simple wrestling wrestler as he tries to go down to the rug and rivals trying to escape from the opponent or the work of the counter so as to be able to make the rug Bzarh his face, and maneuvers used to accomplish those goals, relatively simple is not so simple and the thousands.

Wrestling matches and rely on the various movements make up the defense and attack and counter-attack, and performance in modern wrestling requires the ability to diversify in the use of these movements, making the force alone is not enough, but we find that the methods and technical performance Ktty good wrestler overcome the physical attributes of the competing positions in the game and requires different preparation is a good tactical skills in the tactical technical installations.

We have developed strategies and general principles and specific positions in wrestling over the years, and the strategy of great importance in the theories and methods of training for the contemporary, has become a strategic area of relatively independent within the theories and methods of training for wrestling because of the need to prepare wrestlers for the Champions Mehrat for part numbers and all of the strategy is in general disposal plan and, in particular, we can say that the strategy is a set of decisions that determine wrestler - before the game - the type of act required in this game.

The strategic importance of the successful conduct of the match reflected in the strategy based on the analysis of the strengths and weaknesses of the rival wrestler was able to act properly and to focus on the full implementation of the plan to suit the situation, the strategy is determined by agreement between the coach and wrestler before the match well enough and be realistic.

The achievement of sustained competitive advantage and long-term competitor in the game on the line and is the vertical axis of the strategy, and achieve competitive advantage in the match through a consensus among all of the Aoml external and internal, which affect the game.

In terms of external factors must be analyzed the strengths and rates of evolution of the technical level of the competitors and the implications of this analysis into account the opportunities and threats facing the player in order to deal with it, either in terms of internal factors to be of interest to identify the functional capabilities of the player, through which Jonb to identify the strengths and weaknesses of the player is required developed and modified, and this highlights the strategic importance of the requirement to achieve

consistency between Alaomi for the external environment and internal capabilities of the player.

And theories of wrestling has evolved to the extent we can by the application of calculations for the theories of play, and find the most appropriate way to conduct a successful in the critical situations of the different situations during the game requires the analysis of such cases carefully and to train the best wrestler.

It must in this regard, the reference machine the link between strategy and tactics, taking into account the difference between them for meaningful organization of training .. The difference between strategy and tactics Mvhoj that address strategic issues before the match by taking the appropriate decisions.

As for tactics, breakdowns in the application of the basic strategic elements, including the game Itasp cases may be creating conditions for the use of certain elements of the strategy so that could be used directly or be non-permissive conditions for the use of certain elements of the strategy so that could be used directly or be non-permissive conditions, which requires the creation of appropriate conditions applicable.

Words, the reality of wrestler the form of tactics to include the tasks of the implementation of the wrestler plan.

problem Search:

Must address the problem from both sides to demonstrate the importance of research and the need for it.

First: by the researcher to inform the international competitions and through practical experience as a researcher and brief him on the

ways and means of training used in Egypt as well as the extent of deficiencies in the preparation of local manager Kttiya his limitations and thus in guiding the player in the game researcher found that the goal of each player is to win the match, but there difference between the performance of players from other countries and between the Egyptian players during international matches Vallaobein international wrestling in the developed countries have a high potential to benefit from all the competitive positions and dramatically effective with Alhadwip and the economy as much as possible in the effort of the players on the contrary, the Egyptians, who may not know these aspects and is characterized by arbitrariness and lack of performance in the play Alhadwip often note Eogohon trained players on the rug as soon as the words of encouragement and urge to win, without explanation of how to win and in the absence of the coach's philosophy or ideology or any technical and tactical dialogue between him and the player will come of this, but if the training includes these ideas and philosophies between the coach and player and coach has to make such philosophy and thought Ktty of the player, which help create a common tactical expertise of the coach and player .. Hence the random in the direction of the instructor, as well as random by the player and not Alhadwip in the thinking and performance during the time of the game and also shows the typical performance, making it an open book in front of the rival competitor, so can use that to win.

II: From a perusal of the amendment in the law by the International Wrestling Federation (FILA), we find that these amendments aim to make the conflict more dynamic and positive, it is the second item in the first paragraph, which reads as follows:

"Divided into three rounds of the game machine and the duration of each round and two minutes between each 30-second rest in the

corner for each player on the carpet for not allowing the player Balrkod or sit, or get out of the rug, at the end of each round is determined the winner, the wrestler who wins two rounds is declared the winner game (8).

This initiative demonstrates the imperative of winning the game and hope to win a game until the end of the game, as every round of its own.

The foregoing, we find the need to attack his opponent in a position to make the guns and the recipient and the home of the act and take the initiative and guidance from the conflict in the interest of the player and determine the form of the conflict in order to suit the interest of the player.

As a result of the foregoing, the work by this research, entitled "Design strategy (Attack - defense) and their impact on the level of Alanejazllaaby freestyle wrestling. "

The importance of research and the need to:

- (1) detection of the most important camel's tactical skills and the most common in players with a global level.
- (2) the ability to analyze games and Mharria Kttiya on a scientific basis and a clear and objectively.
- (3) the ability of the coach to prepare him for a match or several matches played, through the analysis of competitors and identify the strengths and weaknesses, they have and use that in the preparation of the strategy in the game.
- (4) disclosure of the capabilities of the players to think tactically and experience Ktty.
- (5) to make the Olympics and the principles of the initiative more and more ability to control the circumstances of the conflict and make

it serve the goals and more able to impose the form of the conflict on the opponent.

- (6) direction to the conflict and the systematic and purposeful meaning based on personal reflection and philosophy for both of the wrestler or coach, and away from conflict at random.

Objectives of the research:

- (1) knowledge of skills and skill-Jamal defense and attack the most common and successful wrestlers of the world at the Olympics came in 2004.
- (2) design a strategy (attack - defense) in the light of the foundations and principles of Balmassarap free.
- (3) identify the impact on the level of strategic thinking and perceptions Ktty sense of dynamism and effectiveness of the performance skills of the wrestlers.
- (4) identify the percentage contribution of the strategy (offensive - defensive) in the development level of achievement of the wrestlers.

Assumptions Search:

- (1) there is a statistical discrepancy between the D measurements (the first inter-tribal interface Two dimensional) for the Adrakat sense of mobility to the experimental group in favor of measurements a posteriori.
- (2) there is a statistical discrepancy between the D measurements (the first inter-tribal interface Two dimensional) for the effective performance skills in the experimental group in favor of measurements a posteriori.

- (3) there is a statistical discrepancy between the D measurements (the first inter-tribal interface Two dimensional) to reflect the group Ktty experimental measurements for the a posteriori.
- (4) D. There is a statistical discrepancy between the measurements (the first inter-tribal interface Two dimensional) of the level of achievement in the experimental group in favor of measurements a posteriori.

Action research

Approach to research:

Researcher used an experimental approach using experimental design for a single pilot, with the two measures and the measurement of tribal Pinin and measurement after me. Society and the research sample:

First: The research community:

Research community consists of players started wrestling Railroad Club, and enrolled in the records of the Egyptian Federation of Wrestling.

II: sample search:

Included a sample search on the number (10) players, players from the club and the railway registered Egyptian Wrestling Federation and obtaining the centers of the first to the fourth training seasons 2004/2005, 2005/2006, and has been applied to test the basic training in the season 2006 / 2007 sample were classified as following:

- (1) of the international players.

- (2) players were joining the national team to participate in that without an international tournament.
- (3) players, those with the centers of the third to the fourth level of the Republic.

Data collection tools:

First: The tools and devices used in research:

- The balance of medical measuring weight.
- A measurement of a prism.
- Four-hour stop the boxes for the calculation of four events in the same time.
- Digital camera.
- TV.
- The video. Dinamumitr digital.
- Manomitr digital.
- Training hall with a display and a video presentation.
- Wrestling table.
- Digital device for measuring pulse.
- A TV film set in full.
- - Measuring tape.

Second: The tests used in research:

- M variables test
- physical strength back muscle
- men Qopadilat
- Left grip strength
- the left fist force as soon as the distinctive
- with the force
- fitness
- flexible
- Balance

- sense of the dynamics of the sense perceptions of time
- sense of place
- Albroliip effective performance
- man fire brigade
- Falling to 14 men
- level of achievement the first test
- second test
- test III
- 18 Fourth test
- V test
- VI test
- Ktty thinking

II: data collection forms used in research:

- data collection form the basic variables and the tests under discussion. Facility (a)
- Form to assess the effectiveness of performance skills. Facility (b) form, expert opinion poll to determine the tests used in research. Facility (c)
- Form of Messrs. poll of experts to determine the suitability of the components of the proposed training program. Facility (d).
- Form measurement Ktti thinking.
- A form to evaluate the level of achievement.
- Form a technical analysis of the game.

IV: The training program is proposed:

Training program using the proposed strategy (defensiye attack) of the players by the design of freestyle wrestling. Statistical treatment:

Researcher used the statistical treatment using the computer through the statistical program "Spss "

- The arithmetic average.
- The mediator.
- Standard deviation.
- Factor sprains.
- Analysis of variance.
- Correlation coefficient.
- Regression coefficient.
- Test (v).
- The relative contribution.

Alistikhalasat and recommendations:

First: The research conclusions:

In light of the objectives of the research and Frodah and within the research sample and through the statistical treatment is clear that the training program have a positive effect on cognitive D statistical sense - a dynamic and effective performance skills and thinking Ktty and the level of achievement for the players wrestling free sample search.

- (1) the training program have a positive effect in improving the cognitive sense - activist (sense of time - a sense of place) of a sample search from the measurements of research (Egypt - the first interoperability - interoperability II - dimensional).
- (2) training program has a positive effect in improving the effectiveness of performance skills (Braulip spar - a fire - the two men fall) of a sample search from the measurements of research (Egypt - the first interoperability - interoperability II - dimensional).

- (3) the training program have a positive effect in improving the cognitive level of achievement for a sample search from the measurements of research (Egypt - the first interoperability - interoperability II - dimensional).
- (4) the training program have a positive effect in improving the thinking of a sample search Ktty through measurements of research (Egypt - the first interoperability - interoperability II - dimensional).
- (5) the training program have a positive effect in improving the rate of movements of the preparation of a sample search from the measurements of research (Egypt - the first interoperability - interoperability II - dimensional).
- (6) the training program have a positive effect in improving the rate of the counter-attack of the sample during the measurements of search - Research (Egypt - the first interoperability - interoperability II - dimensional).
- (7) the training program have a positive effect in improving the rate of technical points calculated for a sample search from the measurements of research (Egypt - the first interoperability - interoperability II - dimensional).
- (8) training program has a positive effect in improving the win rate of a sample search from the measurements of research (Egypt - the first interoperability - interoperability II - dimensional).

II: Recommendations:

Through the results of the study sample and within the research proposed by the following recommendations:

- (1) Ktty attention to preparing for the wrestlers.**
- (2) to take advantage of the strategy (attack - defense) under the research and its application to the wrestlers of the same age and the level of a sample search, and devising strategies and other strategic alternatives.**
- (3) the need to set goals for the plans, which he performed to achieve a competitive advantage in the situation.**
- (4) interest in turning the wrestler at the failure of the alternative strategic basic plan.**
- (5) need to have the Olympics for more than a competitive solution for all.**
- (6) the need to link the performance of the skill and between parts of the rug so that the player earns the ability to control the spatial and cognitive distance, control and exploitation of the law to gain advantage in a competitive position.**
- (7) interest in linking the performance of time so that when the player the ability to control the timing of the game and performance.**
- (8) interest in preparing special skills and skill chains.**
- (9) into account when making plans gradually to the player so that it can accommodate the form and purpose of the performance.**
- (10) take into account the link between the typical and plans to solve the same competitive positions and to take into account the principle of Alentqal the positive impact of learning.**
- (11) must be taken into account that the degree of pregnancy Ktty studied at the beginning of sentences, giving the player a tactical low, and that the pregnancy is examined Ktty after the acquisition**

of tactical sentence be high and be like a form of training Balthrip Alambaraiy, so that they can coach the formation of the degree of pregnancy on this basis.

- (12) the coach must possess the largest amount of tactical options and not necessarily giving wrestler of all these alternatives, but when the coach is the ability to give each player as him.
- (13) is of interest Alambaraiy training for specific tasks performed by the player in time and under conditions set by the coach, who is known as the positions of the result (such as determining the outcome and to determine the remaining time of the match).
- (14) interest in the preparation of a specific training scenario and disciplined to make it easy to provide the coach position Ktty. to the player.
- (15) to take advantage of a form of thinking Ktty measure under consideration to determine the level of the player in terms of thinking Ktty.
- (16) interest movements preparation of deception and prevarication at giving the player skill.
- (17) interest and the ability of counter-attack player on the transfer of a player and strength to build a counter-attack you.
- (18) to take advantage of the format for the analysis of the game in question of the ability to analyze games and the players know the numbers and rates of movements of the counter-attack rate and the rate of technical points and the calculated and the rate of winning for each player.

Abstract English-language search

**"Design strategy (attack - defense) and their impact on
The level of achievement for players wrestling "**

Name: Osama Hosny EL-SHORBAGY *

Current research aims to design a strategy (defensive attack) and knowledge of their impact on the level of achievement of the players wrestling, and aims to identify the impact of the Strategy variable cognitive sense - dynamic and changing tactical thinking and changing the effectiveness of strategic performance, as well as monitor the rate of change in the movements of the numbers and rate of change in the attack counter and the rate of change in the technical points and calculated the rate of change to win, through the search experience on the intentional sample consisting of 10 wrestlers, and have the researcher to design and conduct research in the time between Sunday, 1 / 1 / 2006 to Thursday, 4 / 5 / in 2006.

The results show that there are significant differences between the measurements before and after the research sample cognitive sense - under dynamic search for telemetric, results also showed that there were statistically significant differences between tribal and dimensional measurement to the variable effectiveness of strategic performance and results showed that there are differences statistical significance between the measurements before and after the variable level of achievement under discussion for telemetric, results also showed that there were statistically significant differences between the measurement and tribal dimensional tactical thinking to the variable in question, results also showed that there were statistically significant differences between the measurements dimensional variables in the rate of movements to prepare the counter-attack rate and the rate of technical points and calculated the rate of winning.