

التدريب في المصارعة

يمكن ان نلخص القواعد العامة للمصارعة الاغريقية (الرومانية) فيما يلي:

- 1- تعتبر الرمية صحيحة إذا سقط المنافس على اي جزء من الجسم (المقعد- الظهر- الكتف).
- 2- تحتسب نتيجة المباراة تعادلاً إذا سقط المصارعان على الارض معاً.
- 3- يفوز المصارع إذا تمكن من طرح منافسه ثلاث مرات صحيحة.
- 4- يجوز استخدام العثار.
- 5- يجوز استخدام مسكات الرجل.

كما عثرت البعثة على لوح نذري يحتوي على ثلاث وضعيات تمثل الوضعية الأولى فيه القسم التحضيرى للمسكة والشكل الثاني كسر مركز ثقل الخصم في المصارعة الحرة والوضع الثالث انتهاء المسكة وانتصار القائم بتطبيقها وعدول خصمه بنظرة الى الخلف.

اما الاثر الثالث فهو جزء من لوح نذري من حجر كلس كسابقه عرضه 60 سم وعليه مصارعان مسترسلا الشعر هما في وضع التحضير للمسكة وهذا يعود الى لوح نذري موجود في شيكاغو كان قد عثر عليه في معبد سن في خقاجي وهو ينصه ويكمل موضوعه.

اما آخر اثر في مسلة بدة والتي وجدت في تل بريم الواقع غرب مدينة بدة بحوالي 2 كيلو متر، ومدينة بدة كما هو معروف تقع في القسم الوسطي الشرقي من العراق وهي مرتبطة جغرافياً في منطقة ديالى وكانت تابعة لها سياسياً احياناً. ان هذه المسلة ترجع الى فجر السلالات من حوالي 2600 ق.م بدلالة شكل الصور السومرية المنحوتة عليها ومن اسلوب النحت وهي مكمل لما وجد في منطقة خفاجة وديالى لأنها تمثل نفس الفترة الزمنية او انها تمثل نهاية فترة السلالة الثانية وبداية السلالة الثالثة اي مرحلة الانتقال.

ان المسلة معمولة من رخام ابيض ذي عروق رمادية كثيرة وهي منشورية الشكل على كل جانب من جوانبها الاربعة مشهدان من صور بالنحت البارز وارتفاع المسلة 90 سم ولا توجد عليها كتابات ويفصل بين مشهد وآخر خط عريض بارز واربعة من هذه المشاهد افقية عرضها 37 سم

وارتفاعها 22 سم تقريباً منحوتة على الجانبين العريضين للمسلم والأربعة الأخرى عمودية عرضها 18 سم وارتفاعها 22 سم تقريباً منحوتة على الجانبين الضيقين. ان المشهد الرئيسي فيها هو الخاص بالمصارعة وهو الذي يهمننا اولاً، وثانياً ان هذه المشاهد تكون فصولاً متصلة او اعمالاً متكاملة لاحتفال ديني او زمني حيث ارتبطت الالعاب الرياضية في عهد السومريين بالناحية الدينية ولهذا سنأخذ شرح جانب المصارعة فيها بشكل تفصيلي متطرقين الى الجوانب الأخرى بما يتصل بالمشهد الرئيسي.

تاريخ المصارعة في العراق حديثاً

نالت المصارعة اهتماماً كبيراً في تاريخ العراق الحديث كالذي نالته في التاريخ القديم فهي تعتبر من اول الرياضات التي مورست على نطاق شعبي فكانت الزورخانة تحتل اماكن عديدة في بغداد والمدن العراقية الأخرى وظهر ابطال عراقيون في هذا الضرب من الرياضة تصارعوا مع ابطال العالم حينذاك ونذكر على سبيل المثال لا الحصر الصراع الذي تم بين الحاج عباس الديك والهر كريم والذي فاز به الحاج عباس الديك انذاك.

وكان للدافع الديني اثراً كبيراً في ترويج هذه اللعبة التي كانت اللعبة الشعبية في حينها، إلا ان التطور الذي حدث في العراق بعد الحكم الأهلي وفتح المدارس ادى الى دخول رياضات اولمبية كثيرة مما قلل من شعبية هذه اللعبة بالتدريج والذي حدى بالمسؤولين عنها للتفكير الجدي بتطويرها بما ينسجم والقوانين الدولية وبذا قدم اول طلب لتأسيس اتحاد المصارعة العراقي 1949 من قبل المرحوم الحاج عباس الديك ورفاقه اي بعد الدورة الاولمبية التي اقيمت في لندن 1948 والتي شارك العراق فيها لأول مرة، وصدرت اجازة تأسيس الاتحاد سنة 1950 وشكلت اول هيئة ادارية وانتخب الحاج عباس الديك رئيساً للاتحاد، وبعدها بدأ توجيه اللعبة حسب القوانين الدولية وشكلت الفرق المتعددة وبدأت الاستعدادات للمشاركة بمنتخبات باسم القطر حيث شارك العراق في اول دورة عربية بفريق مصارعة سنة 1953 في جمهورية مصر العربية (الاسكندرية)، بعدها شارك القطر لأول مرة في البطولة العالمية التي اقيمت في ايران (طهران) عام 1955 ثم اقيمت الدورة العربية الثانية في

لبنان (بيروت) سنة 1957، وحصل فيها ابطال القطر في المصارعة على 6 ستة اوسمة ذهبية و2 اثنان فضية. بعدها شارك العراق للمرة الثانية في بطولة العالم للمصارعة عام 1959.

ولأول مرة في تاريخ العراق الأولمبي يرسل فريق مصارعة ضمن الوفد الاولمبي العراقي المشارك في الدورة الاولمبية في روما 1960 وبعد هذه الفترة بدأت مرحلة جديدة ألا وهي اجراء مباريات ودية دولية حيث بدأت مع فرق الاتحاد السوفيتي وايران والمانيا الديمقراطية وتركيا وغيرها، بعدها شارك العراق في الدورة العربية الرابعة في القاهرة عام 1965 بفريق مصارعة متكامل وحصل على خمسة اوسمة ذهبية و2 فضية وواحدة برونزية وبعدها بعام واحد شارك القطر العراقي في دورة الكانيفو عام 1966 في كمبوديا حيث شارك بالبعثة الرياضية خمسة مصارعون وفي صوفيا عام 1971 اقيمت بطولة العالم للمصارعة الحرة والرومانية وشارك العراق فيها ايضاً.

وفي عام 1973 نظم الاتحاد العراقي للمصارعة اول بطولة عربية بالمصارعة الحرة في بغداد وحاز القطر العراقي على المركز الأول فيها. وبعد عام نظم الاتحاد بطولة دولية باسم بطولة بغداد الدولية والتي اعيدت عام 1975-1976-1977، كما شارك فريق المصارعة العراقي في الدورة الآسيوية السابعة التي اقيمت في طهران عام 1974 وبعد عام 1971 اتجه الاتحاد العراقي للمصارعة الى تطوير القاعدة حيث بدأ بوضع اسس خاصة وقوانين معينة للأشبال ونظم بطولات القطر والمناطق وتهيأ للبطولات حيث شارك في اول بطولة آسيوية للأشبال والتي اقيمت في الفلبين عام 1975 واحرز المركز الأول فيها وفاز اشبال القطر ب10 اوسمة ذهبية و2 فضة واحدة برونزية كما شارك العراق في بطولة العالم لطلبة المدارس التي اقيمت في الولايات المتحدة الامريكية عام 1976 وكان عدد الدول المشاركة 15 دولة واحرز الفريق العراقي المركز الثالث فيها حيث حصل اشبالنا على 3 اوسمة ذهبية و2 فضية و3 برونزية. كما نظم الاتحاد العراقي بطولة آسيا لطلبة المدارس التي شاركت فيها 6 دول آسيوية واحرز اشبال القطر المركز الأول في هذه البطولة، وآخر بطولة عالمية شارك القطر فيها هي بطولة العالم للمصارعة الحرة التي اقيمت في سويسرا 1977 واحرز فيها المصارع كمال عبود وزن 57 كغم المركز الرابع وفي عام 1979 حصل العراق على المركز الثاني لبطولة العالم العسكرية في المصارعة الرومانية التي جرت في بغداد حيث حصل

المصارع فرحان جاسم المدالية الذهبية بوزن فوق 100 كغم وفي عام 1980 حصل العراق على المركز الأول في بطولة العالم للأشبال بالمصارعة الحرة التي جرت في السويد حيث حصل المصارعون العراقيون خمسة اوسمة ذهبية ومثلها فضية ووسامين نحاسيين. وفي عام 1986 حصل فرحان جاسم الوسام الفضي في وزن فوق 100 كغم في المصارعة الحرة في الدورة الآسيوية التي اقيمت في سيئول.

وبدعم وتشجيع القيادة السياسية بدأت الاتحادات الرياضية بتوسيع قاعدتها وتكوين كادرها ومن ضمن هذه الاتحادات اتحاد المصارعة حيث ارسل مدربين الى دورات دولية واقام دورات تدريبية قطرية وعربية ودولية ونأمل ان نحصل قريبا مكانا مرموقا في هذا المجال يتناسب وموقع ومكانة القطر العراقي قديما وحديثا.

ماذا تعني التمارين التحضيرية العامة في المصارعة

لكل نوع من الالعاب الرياضية تمارين تحضيرية عامة الى جانب التمارين التحضيرية الخاصة وتمارين المنافسات وان الفرق بينهما هو من ناحية هدف وواجب التمرين، وبدا يثبت شكل التمرين ونوعه ويحتوي تقريبا كل تمرين من التمارين التحضيرية العامة للمصارعة على احدى حركات تكنيك المصارعة ونحن نتفق هنا مع رأي Romoanovova التي تقول، من الضروري عند اختيارنا للتمارين التي تعمل على البناء العام ان نأخذ بنظر الاعتبار نوع اللعبة المراد تعليمها. وقد ايد Matweew ذلك وبالعكس فإن كل تمرين تحضيرية خاص له تأثير على البناء العام للمصارع.

ان متطلبات التمارين التحضيرية العامة في المصارعة هو عدم ارتباطها تكنيك المسكات حيث يكون واجبها رفع المستوى العام للأعضاء والأجهزة الداخلية للمصارع الى درجة معينة. وعلى هذا الأساس يمكن ان تختار التمارين من العاب اخرى لكن درجة استعمالها تكون مختلفة، فعلى سبيل المثال يؤكد راكض المسافات القصيرة وكذلك قافز العالي على السرعة وقوة الرجلين بالاضافة الى التمارين الاخرى ويؤكد قافز الزانة والمصارع وبنفس القوة على قوة الذراعين والمطاولة. وكذلك تعمل التمارين التحضيرية العامة في المصارعة على بناء الصفات الجسمية وبنفس الوقت تبنى

المهارة الحركية للمصارع بشكل عام. وهنا يؤكد القول بأن الصفات الجسمية والمهارات يطوران بعضهما البعض. ونختار التمارين التحضيرية العامة في المصارعة غالبية من الالعاب الأخرى وأحيانا من المصارعة نفسها وعند ذلك ليست هناك حاجة لأن تتشابه حركاتها من حركات مسكات معينة ومعنى ذلك ان التكنيك في هذه الحالة لا يأتي بالدرجة الأولى وإنما الصفات الجسمية وكذلك فإن هذه التمارين تكون في اكثر الاحيان بسيطة ونحاول ان نوضح رأينا بالمثال التالي:

1- تمارين بالاثقال:

أ- تمارين بجهاز رفع الاثقال وللرفعات النظامية.

ب- تمارين بالاثقال للسحب والذبني والبنج بريس.

ج- تمارين القفز بحمل الاثقال.

2- تمارين بالكرة الطبية:

أ- رمي الكرة بين زميلين مع ملاحظة زيادة المسافة تدريجيا.

ب- تقصير المسافة والاسراع بتبادل الرمي بين الزميلين.

ج- يجلس المصارعون بدائرة ويقف مصارعان باتجاه معاكس حيث تعطى لكل واحد منهم

كرة طبية ويطلب منهم دحرجتها بالرجل ومحاولة كل واحد منهما اللحاق بالآخر ثم تعاد

الدحرجة باليد اليسرى فاليمنى واخيراً بالذراعين سوية بعد ان تعطى لكل واحد منهم

كرتان وبنفس الشرط السابق.

د- الجلوس على الورك ودحرجة الكرة بالرجلين واللاحاق بها ويمكن ان نعين مسافة الدحرجة

لإجراء سباق بين مصارعين او اكثر.

هـ- يستلقي احد المصارعان على الظهر والآخر يمسك بكرة طبية ويرميها باتجاه المصارع

المستلقي الذي عليه ارجاع الكرة بضربها برجلية.

و- ينبطح احد المصارعان على البطن والزميل يقف امام رأسه ويدحرج الكرة على ظهره الى

ان تصل الى القدمين وعلى المصارع المبطوح ضرب الكرة بقدميه لرجاعها الى الزميل.

3- تمارين مع الزميل:

أ- الوقوف المتعاكس والميل باتجاه البعض ماسكين ايدي بعضهما بحيث يشكل المصارعان قاعدة ارتكاز واحدة، ويبدأ التمرين بدفع الذراع اليمنى لذراع الزميل اليسرى الذي عليه مقاومة ذلك بشكل يتناسب وقوته وبالتبادل بين الذراعين، كذلك يتبادل المصارعان الدفع.

ب- نفس التمرين السابق ولكن الدفع يتم بكلتي الذراعين.

ج- يقف احد المصارعان وذراعه ممدودتان بجانبيه ويحاول رفعهما الى الأعلى في حين يحاول الزميل مقاومة ذلك بما يتناسب وقوة خصمه.

د- نفس التمرين السابق ولكن الزميل يقاوم خفض الذراعين الى الاسفل.

هـ- الاستلقاء على الظهر ووضع الرجلين مقابل بعضهما ويحاول كل منهم مقاومة دفع زميله بحيث تكون الحركة كحركة الدراجات.

و- الاستلقاء على الظهر وبمسك الزميل القدامين ويحاول اللاعب المستلقي رفع جسمه اماما وتحركه على شكل دائرة الى الجانب والامام والخلف.

ز- نفس التمرين السابق ولكن القائم بالتمرين ينبطح على البطن.

ح- مسك رأس الزميل ومقاومة سحب رأسه الى الامام والخلف والجانبين.

4- تمارين سويدية

أ- الاستناد الامامي - ثني ومد الذراعين

ب- الاستناد الخلفي - ثني ومد الذراعين

ج- الاستلقاء على الظهر- مد الذراعين والرجلين بنتره عاليا وبأن واحد لمس مشطي القدمين بالكفين.

د- الانبطاح على البطن وتشابك الكفين خلف الرقبة ثم وضع الصدر عاليا وخفضه.

هـ- الجلوس على قدم واحد ووضع الثانية ممدودة الى الجانب ويبدأ التمرين بنقل ثقل الجسم الى الرجل الأخرى.

5- تمارين ثابتة بالاجهزة وبدونها

أ- دفع الحائط

ب- الوقوف بين عمودين ثابتين ودفعهما الى الجانب

ج- الوقوف بين عمودين وسحبهما الى الجسم

د- الاستلقاء على الظهر ودفع عمود ثابت الى الاعلى بالرجلين

هـ- الاستلقاء على الظهر، ودفع الصدر والرجلين لمسافة 15سم عن الارض والثبات

بالوضع

6- تمارين التسلق

أ- تسلق الحبال بالذراعين وبمساعدة الرجلين

ب- تسلق الحبال بالذراعين فقط

ج- وضع حبلين جنب بعضهما ومسك كل حبل بذراع واحدة والتسلق بالتناوب

د- تسلق السلالم الجمناسيكية

امثلة للتمارين التحضيرية العامة للسرعة

1- الركض

أ- ركض المسافات القصيرة ولمسافة تتراوح بين 30-80 متر.

ب- الهرولة بدائرة وعند الاشارة الركض السريع لمدة 10 ثانية والعودة الى الهرولة بعد

الاشارة الثانية وتعاد لمدة خمس مرات.

ج- سباق البريد بين الفرق.

2- تمارين مع الزميل

أ- وضع الاستناد الامامي والزميل يحمل الرجلين والتسابق بالسير على الذراعين مع

الآخرين.

ب- التماسك مع الزميل والركض على قدم واحدة والتنافس مع الآخرين.

3- تمارين العاب الكرة

أ- لعبة كرة السلة

ب- لعبة البيسبول

ج- لعبة التنس

4- الالعاب الصغيرة

أ- لعبة رمي الكرات- يقسم اللاعبين الى قسمين يفصلهما خط وسطي وتعطي لكل لاعب كرة، وبعد اشارة المدرب يحاول كل فريق رمي الكرات الى ساحة الفريق الآخر وبعد دقيقة يعلن اشارة التوقف والفريق الفائز هو الذي يملك اقل عددا من الكرات في ساحته.

ب- يقف اللاعبين في احد جوانب البساط ويختار المدرب احد اللاعبين للوقوف في الوسط، وعلى اللاعبين الانتقال الى الجهة الثانية من البساط، وكل لاعب يمس خلال عملية الانتقال من قبل اللاعب الوسطي يصبح معه ويساعده على مس الآخرين وهكذا.

ج- يرسم المدرب مربعات على جانب البساط بقدر عدد اللاعبين ويختار احدهم ليقف في وسط البساط حاملاً كرة يحاول اللاعبون الانتقال من مربع الى آخر وخلال ذلك يحق للاعب الوسطي مس اللاعبين بالكرة تحت الحزام وإذا وجد لاعبان في مربع واحد حق للاعب الوسط رميهما بالكرة ويعتبر اللاعب فائزاً عند عدم مساسه شرط ان يكون قد تنقل كثيراً.

ماذا تعني التمارين التحضيرية الخاصة في المصارعة

ان التمارين التحضيرية الخاصة هي تلك التمارين التي ترتبط بشكل ونوع المسكة (الشغل) ولكن ونظراً لسعة تكنيك المصارعة وتعدد الصفات الجسمية التي يحتاجها المصارع اصبح من العسير تحديد وعزل التمارين التحضيرية الخاصة عن العامة وهذا لا ينطبق على المصارعة فقط وانما على انواع كثيرة من الالعاب الرياضية ويؤكد (Nagornyl) هذه النظرة بالقول التالي:

نحن ننظر الى التمارين التحضيرية الخاصة والعامة على انها ناحيتان مشتركتان في عملية التطور الرياضي وانهما مرتبطتان ولا يمكن الفصل بينهما.

ان التمارين التحضيرية الخاصة في المصارعة هي تلك التمارين التي تعمل على بناء المصارع الفني وتزيد من مهارة حركاته وانها تؤثر بصورة خاصة على الصفات الجسمية لديه كما وانها تمارين معقدة لها هدف معين يخدم احدى المسكات او مجموعة مسكات.

ان هذه التمارين تكون صعبة قياسا بالتمارين التحضيرية العامة وسبب ذلك يرجع الى انها مرتبطة بشروط تقنية معينة والذي يكون ادائها ليس سهلا على المتمرن كما ان هذه التمارين تؤدي بالاجهزة ويمكن ان نوجز واجبات التمارين التحضيرية الخاصة في المصارعة بما يلي:

- 1- اعطاء معلومات كثيرة حول فن المسكات والتكنيك لها.
- 2- تعتبر وسائل تعليمية اساسية خاصة للمسكات المعقدة والخطرة.
- 3- تقوية رد الفعل والشعور بالحركة وسرعة الحركة.
- 4- تقوية المجاميع العضلية التي يقع عليها الواجب الحركي بشكل مباشر.
- 5- تنمية القابليات الجسمية الخاصة.
- 6- تقوية امكانية ثني عضلات الجزء العلوي وتقوية عضلات مد الرجلين والظهر والذراعين.

امثلة للتمارين التحضيرية الخاصة للقوة

1- تمارين القوس

أ- يفتح المصارع ساقيه ويستند على رأسه ويقوم بالدفع نحو الامام بقدميه ثم ينحني بشدة نحو الخلف الى ان يقارب ملامسة البساط بكتفيه ثم يعود الى الوضع الأول ويمكن انجاز هذا التمرين بالانحناء الجانبي من الجزء الخلفي من الرأس والعمود الفقري ثم يلامس الكتف الايمن البساط ويعقبه الكتف الايسر.

ب- القوس في المصارعة- يستلقي المصارع على ظهره ويثني ركبتيه ويطوي مرفقيه ويسند اليدين على البساط من جانبي الرأس يرفع منطقة الحوض الى الاعلى ونحو الامام ويثني الظهر من المنطقة الوسطى ومن منطقتي الصدر ونهاية الرقبة. اما مراكز

الاستناد لدى المصارع فتكون القدمين الرأس باطن الكفين، ويمكن ان تزداد شدة التمرين برفع اليدين عن البساط.

ج- الدوران حول الرأس: يستند المصارع على رأسه ويبعد المسافة بين ساقيه بهدوء وبخفة ويخطو بعض الخطوات الى جهة اليمين، يرفع الساق الأيسر الى الأعلى ويأخذ وضع القوس ويغير وضع الرأس وينجز خطوة جديدة في نفس الاتجاه يرفع الساق اليمنى الى الأعلى ثم يعود الى الوضع الأولي شرط ثبات الرأس اي ان اتجاه النظر يكون في نقطة واحدة.

د- العبود من على القوس بواسطة الرأس: يأخذ المصارع وضع القوس العالي وبحركة خفيفة نحو الامام يدفع نفسه عاليا بالساقين ليعود بعدها يرجع الى وضع القوس ويكرر التمرين بعدها يدفع الارض ليعمل حركة الوقوف على الرأس ثم يسقط بالقوس وهكذا.

هـ- يجلس المصارع بشكل معكوس على ظهر زميله الذي يأخذ وضع الاستعداد الارضي ويلف فخذي الزميل بقدميه ثم ينحني بشدة نحو الخلف لغرض ملامسة البساط ثم العودة الى الوضع الأولي.

و- يقف احد المصارعان وقوف فتحا ويعمل المصارع الآخر القوس ويمسك بيديه كاحلي المصارع الواقف مع دفع رجليه للوصول الى الوقوف على الرأس ثم السقوط في الجهة الثانية وهكذا يعاد التمرين.

2- تمارين بالكرات الطبية:

أ- يمسك المصارعان بوضع الوقوف المتقابل كرة طبية وعند الاشارة يحاول كل منهما ان يمتلكها وحده، والفائز هو الذي يحصل عليها من خصمه قبل الآخر.

ب- الاستلقاء على الظهر وثني الركبتين: يمسك المصارع كرة طبية خلف رأسه وبهذا الوضع يكون قوسا بجسمه تستعمل الكرة لإسناد الذراعين.

ج- حمل الكرة وتكوين جسر المصارعة: يجلس المصارع على ركبته اليسرى ويطوق كرة طبية ويثني ركبته اليمنى وينجز التمرين قائما على كتفه وينهض فجأة بشكل قوس ويحول الكرة الى الجهة الثانية.

3- تمارين بالدمية:

أ- اسقاط الدمية بالصدر: يسيطر المصارع على الدمية بذراعه وجسمه ثم يمد ركبتيه بقوة وينحني بعموده الفقري نحو الخلف بقوة ويدفع بطنه بشدة نحو الامام والى العلى وفي لحظة ملامسته او تقربه من البساط يستدير المصارع الى جهة الذراع المسيطر عليه ان ثبات هذا التمرين يعتمد على ابعاد الساقين.

ب- حمل دمىة المصارعة في وضعية القوس: يجلس المصارع خلف الدمية التي يطوقها من منطقة الخصر ثم يعبر بها على شكل جسر كما في طريقة الكرة الطبية.

ج- اسقاط من فوق الصدر مع الدمية: بعد شد عضلات الرقبة والقوس تظهر ردود الفعل الايجابية للدفاع عند السقوط نحو الخلف ويمكن ان ينجز المصارع السقطات من اعلى الصدر بمساعدة الدمية. الاسقاط نحو الخلف وان المسكات هذه تتطلب اعدادا خاصا بالنسبة للمصارعين المدربين على المصارعة الحرة وهذا التمرين مشابه لما هو موجود.

4- تمارين بالاثقال:

أ- (بنج بريس) بوضع القوس: بأخذ المصارع وضع القوس العالي ويعطي ثقل بحمله كما في (البنج بريس) وان وزن الثقل يجب ان لا يزيد عن 50% من وزن الجسم في البداية.

ب- سحب الثقل الى الأعلى بنتره لمستوى الصدر ويكون مسك البار بكفين متعاكسين.

امثلة للتمارين التحضيرية الخاصة للسرعة

ان المؤثرات الحركية للسرعة تعمل بشكل كامل في حالة راحة الجهاز العصبي لذلك لا يجوز اتعاب الجهاز العصبي قبل تدريب السرعة ولهذا يجب ان ينتقل الى تدريب السرعة بعد بداية الساعة التدريبية مباشرة اما الواجبات الأخرى، فتؤجل بعد ذلك. كما ان فترة اداء التمرين ومرات الاعادة تكون قليلة وتعطى بعد الاداء فترة للراحة وعليه تعتبر التمارين السابقة بالدمية ومع الزميل والمصارعة الخيالية التي اعطيت لتطوير المطاولة، تمارين لتطوير السرعة شرط تقصير زمن الاداء وتقليل عدد المرات والتأكيد على سرعة الاداء بعد ضبط التكنيك.

تمارين لزيادة رد الفعل والشعور الحركي

أ- مصارعة البوخ: البوخ مصارعة محلية منغولية، تتم في وضع الوقوف يصاحبها عدد كبير من المسكات للحصول على الاسقاط او لمصاحبة الخصم الى الارض على ظهره او على جنبه او بطنه وركبتيه والخاسر هو المصارع الذي يلامس الأرض بأي جزء من جسمه وحتى كف اليد ويكون خاسراً المصارع الذي يهاجم ساقى الخصم في منطقة الركبتين.

ب-المصارعة الصينية: يأخذ المصارعان مكانهما متقابلان ويحاول كل منهما السيطرة على ذراعي الآخر، دون ان يرخي سيطرته وبحركات القفز المختلفة، يحاول كل منهم ان يضع قدميه على قدمي زميله ويكون الفوز للمصارع الذي وضع قدمه اكثر عدد من المرات من 1-3 دقيقة.

ج-صراع في وضع الاستناد الأمامي: يحاول كل مصارع سحب ذراع خصمه من منطقة مفصل الرسغ والفأزر هو الذي يجلب خصمه الى وضع الانبطاح على البطن او الاستناد على مفصل المرفق ولا يجوز مس الارض بالركبة او الركبتين.

ان التدريب الخاص بالمنافسة هو عبارة عن شكل تدريب يمكن بمساعدته من ربط عناصر مكونات حالة التدريب المختلفة ويسرع في ملائمة وصلاحية الناحية الجسمية والنفسية للرياضي ويجعله متأهلاً جسمياً ونفسياً وتكتيكياً ومتطلبات المنافسات.

ان التدريب الخاص بالمنافسة والمباريات له تأثير ايجابي على سرعة تطور المستوى وخاصة في نهاية المرحلة التحضيرية ومرحلة المنافسات لأنه يحتاج الى متطلبات عالية لقوى الرياضي الجسمية والنفسية ذلك لأن الجهد الداخلي في التدريب الخاص بالمنافسة وكبر حجم المؤثرات للوحدة التدريبية يكون في اكثر الأحيان اكبر منه في المنافسة ولهذا تكون نسبته في مجمل سعة التدريب قليلة وفي جميع التدريب ولقد ظهر اخيراً في العاب الطاولة بأن اكثر المؤثرات السلبية هي بسبب زيادة التحميل الكثيرة المتأتية من مثل هذا النوع من التدريب ونحاول هنا اعطاء بعض الامثلة على تمارين المنافسات.

1- المصارعة القانونية لثلاث جولات نظامية: يترك المصارعان يتنافسان لفترة ثلاث جولات نظامية وطبقاً لقانون اللعبة، إضافة لذلك على المدرب التأكيد هنا على استغلال الوقت كاملاً وعدم السماح لهما بترك البساط حتى في حالة الهروب من مسكة مطبقة ضد أحدهم كما لا يحق لهم الدفاع السلبي ومثل هذه الشروط تجعل هذا النوع من التدريب أصعب من المنافسة وهذا هو هدف تمارين المنافسات.

2- المصارعة القانونية مع خصم طويل أو قصير أو أكثر وزناً: إن هذا التمرين يتطلب زج المصارع ضد خصوم مختلفي الأطوال وهذا ما يحدث للمصارع في جميع المباريات، وكما هو معروف فإن قصار القامة يختصون بمسكات تختلف عن المسكات التي يفضلها طوال القامة ولهذا السبب لا بد من تعويد المصارع على ذلك لكي لا يفاجأ في المنافسات، كما لا بد من زجه مع مصارعين أثقل منه وزناً أو أقل منه وزناً وبالرغم من أن هذا الاحتمال غير موجود في المنافسات لكن الصراع مع هؤلاء مفيد لضبط تكتيك المسكات من ناحية وتعويد المصارع على الصراع مع خصوم أقوى من ناحية أخرى.

3- المصارعة مع خصوم مختلفي المستويات: من أجل رفع معنويات المصارع وتعويده على المستويات المختلفة لخصومه في المنافسات لا بد من التدريب مع خصوم المستويات سواء أكانوا أعلى مستوى منه أو أوطأ فمن ناحية يتمكن من تطبيق مسكته المفضلة بسهولة ويتكئيك عال ضد الخصوم الذين هم أقل مستوى منه ومن ناحية أخرى يتعود على تطبيق مسكاته ضد خصم قوي ذا خبرة عالية لا ينجح في مهمته إلا بعد بذل مجهود كبير وما ينطبق على تطبيق المسكات ينطبق بنفس الشيء على المسكات المضادة والدفاع.

تعرف المسكة بأنها: (عبارة عن حركات منظمة بشكل مجدي وتتم هذه الحركات أو قسم منها بأن واحد أو بالتدرج بحيث يكون تأثيرها موجهاً على الخصم ومتبادلاً بين القوة الخارجية والداخلية بشكل فعال ومتكامل من أجل استثمارها للحصول على نتائج جيدة حسب ما يقرره قانون اللعبة).

مسكات الجلوس في المصارعة الحرة

1- مسكة الحصير:

ان هذه المسكة تعتبر من المسكات الشائعة الاستعمال على المستوى الدولي يأخذ المهاجم وضعا الى يمين المصارع الارضي ويمسك بيده اليسرى رجل الخصم القريبة منه في منطقة الفخذ وينهض عاليا رافعا خصمه. ثم يضع ذراعه اليمنى على رقبة الخصم لتثبيتته بالوضع ويدفع بفخذ الخصم عاليا ليستطيع ادخال ساقه اليسرى بين ساقي الخصم ويلف بها ساق الخصم الملامسة للأرض في المنطقة الواقعة بين مفصلي الكاحل والركبة، بعد هذه الحركة يسقط المهاجم اماماً اسفل على البساط ويرخي ذراعه اليسرى الماسكة للخصم لكي يستند بها على البساط ويترك فخذ الخصم الأيمن ويقفل بذراعه اليمنى ذراع الخصم اليمنى. كما يمكن تفادي العمل بالذراع اليمنى والتركيز على توجيه وزن المهاجم على صدر الخصم وسحب رجله عالية نحو رأسه.

2- العباسية:

تطبق هذه المسكة عندما يكون الخصم مبطوحاً على بطنه حيث يسحب المهاجم الجالس على ركبتيه قدم خصمه اليسرى ليضعها تحت ابطه ثم يسحب القدم اليمنى عالياً الى جنبها ويشكل حلقة بمسك ذراعيه سوية وبقوة ومن هذا الوضع ينهض المهاجم رافعاً خصمه الذي يمس البساط برأسه وذراعيه دون ان يتوانى في احكام سيطرته على خصمه ثم يدور خصمه يميناً ويساراً من الكتف الى الظهر، كما يمكن للمهاجم تنفيذ المسكة دون الحاجة الى الوقوف.

3- مسكة قفل وسحب الساقين:

يجلس المهاجم على الركبتين بجانب المدافع ويمسك بالذراع اليمنى ومن منطقة امام الفخذ رجلي خصمه لتتماسك مع ذراعه اليسرى الماسكة للرجلين من الخلف حيث تقفل اليدين ثم يسحب بقوة الى الاعلى وعندما تترك ركبتي الخصم البساط يدفع المهاجم بكتفه القريب من الخصم الى الامام اسفل، وبواسطة هذا الدفع ومسك الفخذين يجبر الخصم بالذهاب الى الكتفين.

مسكات الوقوف في المصارعة الحرة

1- مسكة الغطس بربط الرجل:

يقف المصارعان بوضع التقابل ويضع المهاجم ذراعه اليسرى تحت ذراع الخصم اليمنى ويسحبها وبنفس الوقت يضغط خصمه برأسه، يستغل المهاجم مقاومة خصمه للدفع ويغطس الى الاسفل دافعاً ذراع خصمه اليمنى عاليا بذراعه اليسرى شرط ان يبقى القسم العلوي من جسمه منتصباً ويساعد هذه الحركة السحب القوي بذراع المهاجم اليمنى لرقبة خصمه. بعدها يعتدل ويمسك بيده اليسرى فوق مفصل حوض خصمه من الجهة البعيدة عنه ويضغط عليه بوزنه ويجبره على السقوط اماماً على البساط ويثبتته وعلى المدرب ان يؤكد على السحب القوي لرقبة الخصم وعلى اعتدال الجسم عند الغطس.

2- حركة الغطس على الرجلين:

ان اداء مسكة حركة الغطس على الرجلين ليس معقداً، فالمهاجم هنا يغطس الى الاسفل ليمسك رجلي خصمه تحت المقعد ثم يرفعه ويرميه اماما جانبا على البساط اما باستعمال قفل الرجل او بدونه ان الشكل يوضح ان المهاجم في وضع الجلوس على الركبتين والذي توصل اليه من وضع الوقوف الموضح في المسكة السابقة، وعلى المدرب ان يؤكد في المسكة ايضاً على اعتدال الجسم عند الغطس، وان يؤكد على المهاجم بأن يثني ركبته اليمنى اولاً تتبعها اليسرى ويتماس مع الخصم اي في منطقة ارتكازه.

مسكات الجلوس في المصارعة الرومانية

1- حركة قفل الرقبة:

يجلس المهاجم الى يسار الخصم ماسكا بيده اليسرى حنك خصمه من فوق رقبته ورافعاً رجله الأمامية ويده اليمنى تدخل تحت ابط الخصم لتمسك اليد اليسرى ومن هذا الوضع يسحب

المهاجم القسم العلوي من جسم خصمه اليه لكي لا يستند الخصم بقوة على ذراعيه ثم يرميه جانبا اسفل على رأسه وكتفه.

2- مسكة الذراع الممدودة:

يجلس المهاجم بجانب خصمه واضعاً ركبته اليمنى بجانب ركبة خصمه القريبة منه اما الرجل اليسرى فتكون مثنية ومثبتة للارتكاز، ثم يمسك المهاجم بيده اليسرى ذراع خصمه اليسرى عند مفصل الرسغ ويدخل اليد اليمنى من تحت يد خصمه حول العضد لتمسك يده اليسرى عند مفصل الرسغ، ثم يدير جسمه بعد سحب ذراع خصمه عن الارض ليشكل زاوية مع ظهر الخصم، ويدفع بقوة بعضد يده اليمنى وليس بالكتف مفصل كتف الخصم من الاسفل (الابط) وبنفس الوقت يسحب يده اليسرى خلفاً عالياً وعن هذا الوضع يتمكن المهاجم من تثبيت خصمه والدوران من جهة الرأس ليجلب خصمه الى وضع القوس او الصرعة.

3- مسكة التطويق من قبل الخصم (هاف تاف)

يكون المهاجم بوضع البروك على الركبتين والمدافع يكون امامه جالسا بنفس الوضع وماسكاً بذراعه حول جذعه يضع المهاجم وجهه على البساط ويمسك بعضديه عضدي الخصم ويمكن كذلك مسك الخصم من مفصلي الزند على ان تكون ذراعي الخصم متلاصقة ومضغوطة على جسم المهاجم، بعدها يدفع المهاجم رأسه من تحت جذع الخصم الى احدى الجهتين اليسار او اليمين وبنفس الوقت تعمل رجليه حركة مقصية وبذا يجلس المهاجم وبزاوية 90 الى خصمه ويبدأ بدفع خصمه برأسه من منطقة الرقبة وبمساعدة مد الرجلين.

مسكات الوقوف في المصارعة الرومانية

1- مسكة الرمي بحجز الرأس والذراع:

يقف المصارعان متماسكان وواضع كل منهم قدمه اليسرى اماماً. يمسك المهاجم ذراع الخصم اليمنى بيده اليسرى ويحوط رقبة الخصم بالذراع اليمنى. ومن هذا الوضع يدفع الخصم الى

الخلف. يستغل المهاجم دفع الخصم المعاكس ويستدير على مشط قدمه الامامية وينقل القدم الثانية حينها دافعاً بوركه الى الامام بسرعة. وخلال عملية الدوران يمسك بذراعه اليمنى كتف الخصم اليمنى من خلف الرقبة وبعد الانتهاء مباشرة من الدوران بدرجة 270 يسحب المهاجم ذراع ورقبة الخصم الى امام اسفل وبنفس الوقت يمد المهاجم ركبتيه وخلال السقوط اماماً جانباً يبقى المهاجم ساحباً رقبة خصمه باتجاه قدم المهاجم اليسرى بشكل لا يسمح للخصم ان يمس البساط برأسه.

2- مسكة رمية الورك:

يقف المصارعان بوضع اليمين المتساوي ويمسك المهاجم بذراعه اليسرى عضد المدافع فوق منطقة مفصل الزند والذراع الأخرى ظهره. ثم يدير المهاجم جسمه ليكون ظهره باتجاه الخصم ثم يمد رجليه مع حركة التواء في الجذع ويسحب بذراعيه ليهبط مع خصمه على البساط.

ويكمن اساس الاختلاف بين المصارعة الرومانية والمصارعة الحرة:

- المصارعة الرومانية يمنع منعاً باتاً مسك الخصم من تحت الحزام او استعمال الارجل عند تنفيذ اي حركة.
- اما المصارعة الحرة فعلى خلاف ذلك يسمح بمسك الخصم من الرجلين واستعمال الركبة واستعمال الرجل عند تنفيذ الحركات. كثيراً ما غيرت ويمكن تغيير القوانين المدرجة لذا فلا بد ان تكون معروفة ومقبولة من الجميع والمطلوب من العاملين في هذا الحقل اداء مصارعة نشيطة ضمن الاستقامة واللعب الشريف.

المادة (1) الغرض

- لتحديد الشروط العملية والفنية التي يجب ان تجري عليها النزالات.
- لتثبيت القيمة الممنوحة الى الافعال والمسكات في المصارعة.
- لتحديد المواقف والممنوعات.
- لتثبيت المهمة الفنية لطاقت التحكيم.

المادة (5) منهاج المنافسات:

ان مدة المنافسات مثبتة كالآتي:

- أ- الالعاب الاولمبية = خمسة ايام وعلى ثلاثة ابسطة بالتناوب.
 - ب- بطولة العالم للمتقدمين = اربعة ايام وعلى ثلاثة ابسطة او ثلاثة ايام على اربعة ابسطة بالتناوب.
 - ج- بطولات الشباب = ثلاثة ايام على ثلاثة ابسطة بالتناوب.
 - د- البطولات القارية = ثلاثة ايام على بساطين او ثلاثة ابسطة بالتناوب ويضاف بساط اخر في حالة كثرة عدد المشاركين.
- وكأمر مبدئي يجب الا يتجاوز وقت المنافسات عن ثلاث ساعات لكل اشكال المنافسات.

- اليوم الأول والثاني = للأدوار التمهيدية
- اليوم الثالث في المساء = الأدوار النهائية
- كما يجب ان لا يخوض المصارع اكثر من ثلاث نزالات في اليوم الواحد
- جميع المنافسات التي تحدد المراكز 1-2-3-4-5-6 يجب ان تجري على بساط واحد فقط.

المادة (6) الأوزان - الأعمار - المنافسات

الأوزان: تكون الأوزان للألعاب التالية كما يلي:

الالعاب الاولمبية- البطولات العالمية وكأس العالم- الاحتفالات الدولية، السباقات الدولية والاقليمية، وكل اللقاءات الدولية.

ب- مرحلة الاحداث

37-40 كغم

40-43

43-47

47-51

51-55

55-60

60-65

65-70

70-76

76-83

83-95

أ- مرحلة الاشبال:

27-30 كغم

30-33

33-37

37-41

41-45

45-50

50-55

55-60

60-66

66-73

73-85

د- الشباب والمتقدمين

لغاية 48 كغم

لغاية 52

لغاية 57

لغاية 62

لغاية 68

لغاية 74

لغاية 82

لغاية 90

لغاية 100

ج- الفتيان:

43-46 كغم

46-50

50-54

54-58

58-63

63-68

68-74

74-81

81-88

مراحل اعمار المصارعين:

- مرحلة الاشبال 14-13 سنة
- مرحلة الاحداث 16-15 سنة
- مرحلة الفتیان 18-17 سنة
- مرحلة الشباب 20-18 سنة
- مرحلة المتقدمين 19 فما فوق

البطولات والكؤوس العالمية:

- المسابقات الدولية
- البطولات والكؤوس القارية
- البطولات والكؤوس العالمية
- الألعاب الاولمبية

يسمح للمصارع من مرحلة الشباب بسباقات المتقدمين المذكورة اعلاه على ان يكون عمره 18 سنة كحد ادنى.

ان المسابقات المشار اليها اعلاه تجري طبقا لقواعد الاتحاد الدولي لمصارعة الهواة.

المادة (7) مدة النزال

ان مدة النزال تحدد بالطريقة التالية:

- أ- الاشبال والاحداث- جولتين مدة كل جولة دقيقتين بينهما دقيقة توقف واحدة.
- ب- الفتیان والشباب والمتقدمين- جولتين مدة كل جولة ثلاث دقائق بينهما دقيقة توقف واحدة.

المادة (9) الوزن:

يجب ان تسلم القائمة النهائية للمتسابقين الى اللجنة المنظمة قبل عملية الوزن الزامياً من قبل رئيس الوفد.

يتم فحص المصارعين من قبل اطباء ماهرين يكون لهم الحق بإبعاد كل مصارع مصاب بخطر العدوى حيث يجب ان يكون المتسابقون في اتم صحة. تتم عملية الوزن للمتسابقين وهم عراة ويجب ان تكون اظافرهم مقلمة بصورة قصيرة جداً وهذا يتم فحصه عند عملية الوزن، وللمتسابقين الحق حتى انتهاء عملية الوزن كل بدوره ان يأخذ مكانه على الميزان لعدة مرات قدر ما يحتاجون لذلك.

في السباقات التي تستغرق النزالات فيها عدة ايام تجري عملية الوزن كل يوم.

- البطولات العالمية التي تجري فيها المنافسات اكثر من ثلاثة ايام.

عملية الوزن في اليوم الأول:

تجري عملية الوزن قبل يوم من بدأ المنافسات ويحدد الوقت ما بين الساعة 6 الى الساعة 8 مساءً ومدة عملية الوزن (30) دقيقة فقط.

عملية الوزن في اليوم الثاني:

تجري عملية الوزن بعد (1,30) ساعة ونصف من انتهاء اخر نزال لليوم الأول مباشرة.

عملية الوزن في اليوم الثالث:

تجري عملية الوزن بعد (1:30) ساعة ونصف من اخر نزال لليوم الثاني.

- البطولات التي تجري ليومين فقط.

عملية الوزن في اليوم الأول:

تجري عملية الوزن قبل يوم من بدأ المنافسات ويحدد الوقت ما بين الساعة 6 الى 8 مساءً وتكون مدة عملية الوزن (30) دقيقة فقط.

عملية الوزن في اليوم الثاني:

تجري عملية الوزن بعد (1,30) ساعة ونصف من انتهاء اخر نزال لليوم الأول مباشرة.

- البطولات التي تجري ليوم واحد.

تجري عملية الوزن قبل يوم واحد من المنافسات ويحدد الوقت ما بين الساعة 6 الى 8 مساءً.

المادة (10) اللباس

يجب ان يتواجد المتسابقون على حافة البساط بلباس المصارعة (المايو) الذي يتكون من قطعة واحدة وبلون مميز (احمر-ازرق) ومرتبياً تحته حافظة او حزام معلق.

يجب ان يكون اللباس ملتصقاً بالجسم ويغطيه ابتداءً من منتصف الفخذ وان لا تقل فتحته حول العنق والذراع عن عرض كفين.

يسمح باستعمال واقي الركبة الخفيف اما استعمال قبعة الاذان فلا يسمح بها ويمنع كذلك:

* وضع لفافات على قبضة اليد او الذراع عدا حالات الجروح او باستشارة من الطبيب.

* طلي الجسم بمادة دهنية او لاصقة.

* الظهور في حالة التعرق.

* حمل اي شيء ممكن ان يؤدي الى جرح الخصم، كالخاتم والاساور..الخ.

* ويجب على المتسابق ان يخلق ذقنه ويسمح بها إذا كانت طويلة غير جارحة.

المادة (11) البساط:

ان البساط المتفق عليه من قبل الاتحاد الدولي للمصارعة هوب قطر 9م، ولمنع الحوادث يحاط بحافة عرضها 120سم الى 150سم وبنفس سمك البساط ويكون اجبارياً في جميع المسابقات التالية:

الالعاب الاولمبية- البطولات والكؤوس العالمية- البطولات والكؤوس القارية والبطولات الدولية.

يجب تكوين دائرة عرضها (1م) ومن ضمن قطر ال(9) امتار ابتداءً من منطقة الامان باللون الاحمر ولا بد ان تكون هذه الدائرة مغايرة للون البساط وهي تابعة له.

تسمى اقسام البساط المختلفة ما يلي:

- * المنطقة التي قطرها (7م) في الداخل تسمى دائرة الصراع المركزية.
- * المنطقة الحمراء التي عرضها (1م) تسمى المنطقة السلبية.
- * المنطقة التي عرضها (120) سم تسمى منطقة الأمان.

ويمكن استعمال بساط قطره (10م) إذا كانت المنطقة السلبية بعرض (1م) ومنطقة الامان بعرض لا تقل عن (120)سم.

يجب رسم دائرة قطرها (1م) وسمك محيطها (10) سم وان يؤشر البساط في منطقتين متقابلتين احدهما باللون الأحمر والاخرى باللون الازرق.

المادة (21) اعضاء هيئة التحكيم:

يتألف طاقم التحكيم لكل نزال ولجميع السباقات من العناصر التالية:

* رئيس البساط (1)

* حكم الوسط (1)

* القاضي (1)

يكون العدد الرسمي (3) حيث ان شروط الاختيار مثبتة من قبل قانون الهيئة التحكيمية الدولية.

- يمنع منعاً باتاً استبدال اي عضو من الهيئة التحكيمية خلال النزال إلا في حالة اصابته بحالة خطرة ويتم ذلك باستشارة من الهيئة الطبية، وهذه الهيئة تعمل طبقاً للقانون الدولي الخاص بالهيئة التحكيمية الدولية.
- يمنع منعاً باتاً استبدال افراد الهيئة التحكيمية خلال النزال إلا بسبب وعكة طبية واضحة.
- في كل الأحوال لا يمكن ان يعين في هيئة التحكيم عضوين يحملون نفس الجنسية.
- لا يجوز تعيين عضو في هيئة التحكيم يحمل نفس جنسية المصارع.
- يجب على الحكم والقاضي ورئيس البساط ارتداء بدلات بيضاء وعليها شارات بلدهم.

المادة (22) واجبات هيئة التحكيم:

- هيئة التحكيم تتولى جميع الواجبات التي نص عليها القانون الدولي للمصارعة.
- تتبع كل نزال بانتباه من البداية حتى النهاية وان يحكموا على جميع الأعمال بحيث تعكس نتائج ورقة التسجيل سير النزال بشكل دقيق.
- يقيم رئيس البساط والحاكم والقاضي المسكات سوية وان الرأي القاطع يتخذ بناءً على الرأي المشترك بينهم وتحت قيادة رئيس البساط والذي ينسق عمل هيئة التحكيم.
- ان ورقة التنقيط للقاضي ورئيس البساط تستعمل لتدوين جميع النقاط المكتسبة لجميع المسكات المنفذة من قبل المصارعين ويكون تدوين النقاط بشكل دقيق في المجال المخصص لكل جولة، وورقة التنقيط يجب ان تكون موقعة من قبل القاضي.
- إذا لم ينتهي النزال بصرعة كتف يكون القرار النهائي لرئيس البساط بناءً على ملاحظة جميع الاعمال التي قام بها المصارعان والمدونة من بداية النزال الى نهايته على ورقة القاضي ورئيس البساط.

- يجب ان تعلن للجمهور جميع النقاط التي يسجلها القاضي بواسطة اللوحات الملونة او الاشارات الضوئية او بأي شكل آخر.
- عند ادارتهم النزال وعند قيامهم بواجباتهم تستعمل هيئة التحكيم الاصطلاحات الخاصة بالاتحاد الدولي، ولا يسمح لهيئة التحكيم التحدث مع اي شخص إلا فيما بينهم ضمن تنفيذ واجباتهم حرصاً لتأديته على احسن ما يرام.

المادة (23) الحكم:

- أ- الحكم هو المسؤول عن سير النزال بصورة نظامية ويجب عليه التصرف طبقاً لقوانين المصارعة.
- ب- على الحكم ان يفرض احترامه ويمارس سلطته على المصارعين بحيث لا يتأخرون في تنفيذ تعليماته وتوجيهاته، وعليه تسيير السباق بشكل يتجنب فيه التدخلات الخارجية.
- ج- يعمل بالتعاون المطلق مع القاضي تحت ادارة رئيس البساط متحاشياً اي تدخل لا موجب له وان صافرته تعلن بداية او توقف او انتهاء النزاء.
- د- الحكم وحده الذي يأمر بعودة المصارعين الى البساط في حالة خروجهم عنه او باستمرار النزال ووقفاً او على الارض اعلى او اسفل.
- هـ- يساهم الحكم بمنح النقاط حاملاً على يده اليسرى قطعة قماش بلون احمر وعلى يده اليمنى بلون ازرق، ان كل لون يدل على لون (المايو) الذي يرتديه المصارع ويستعمل اصابعه للدلالة على المسكات ويقدر قيمتها الى القاضي ورئيس البساط.
- و- يجب على الحكم وتبعاً للظروف الا يتردد في الحالات التالية:
 - 1- تحذير المصارع او المصارعين السلبيين.
 - 2- ايقاف النزال في اللحظة الصحيحة دون تقديم او تأخير.
 - 3- يبين ان المسكة التي تحدث على حافة البساط نافذة ام لا.
 - 4- يؤشر ويعلن (الفوز بالكتف) بعد ان يلتمس موافقة القاضي او رئيس البساط.
 - 5- يبين للقاضي ولرئيس البساط بدون ايقاف النزال المصارع الخامل.

ز- على الحكم ملاحظة النقاط التالية بشكل خاص:

1- لا يجوز التقرب كثيراً من المصارعين عندما يكونان في حالة الوقوف لأنه لا يتمكن من ملاحظة رجليهما (في المصارعة الرومانية) اما في الصراع الارضي فيتمكن التقريب منهما.

2- عندما يأمر المصارعان في العودة الى وسط البساط عليه ان يقرر حالاً من ان النزال سيستمر وقوفاً او ارضاً (الرجلان تكون في دائرة الوسط).

3- ألا يكون قريباً جداً من المصارعين لكي لا يمنع القاضي والجمهور من الرؤيا خاصة إذا كانت هناك حالة سقوط وشيكة.

4- ان يغير مكانه في كل لحظة على البساط او حول المصارع خاصة عندما يضع نفسه بوضع الانبطاح لكي يرى بصورة جيدة.

5- ان يحث دون ان يقطع النزال المصارع الخامل.

6- ان يكون جاهزاً لإطلاق صافرته في حالة اقتراب المصارعين من حافة البساط.

ح- على الحكم ملاحظة النقاط التالية ايضاً:

1- في المصارعة الرومانية عليه مراقبة ارجل المصارعين بصورة خاصة.

2- على الحكم الزام المصارعين في البقاء على البساط لحين اعلان النتيجة.

3- في جميع الاحوال على الحكم ان يأخذ موافقة القاضي الجالس بجانب البساط امام رئيس البساط.

4- للتصويت مع او ضد ضمن اعضاء الهيئة التحكيمية الآخرين في حالة اقضاء او ابعاد مصارع.

5- ان يعلن المصارع الرابح بعد موافقة رئيس البساط.

6- للحكم الحق في طلب عقوبات ضد من يخالف القوانين ويستعمل الخشونة.

7- بعد تدخل رئيس البساط على الحكم ان يوقف النزال ويعلن فوز احد المصارعين بالتفوق الفني (15 نقطة الفرق).

المادة (24) القاضي:

- أ- يؤدي القاضي جميع الواجبات التي ينص عليها قانون المصارعة.
- ب- يجب ان يتابع بصورة دقيقة مجرى النزال دون ان يصرف انتباهه شيء اخر ويقوم ويمنح النقاط ويسجلها على ورقة التسجيل كما يجب عليه ان يعطي رأيه في جميع المواقف.
- ج- بعد اجراء اي مسكة بدون النقاط التي حصل عليها المصارعين في ورقة التسجيل معتمداً في ذلك على اشارة الحكم ويبين النتيجة بواسطة اللوحات الموجودة بجانبه والتي يجب ان تكون واضحة للمصارعين والمشاهدين.
- د- يبدي رأيه ويطلب بنفسه اعلان الانذار الى المصارع الخامل.
- هـ- يتحقق من سرعة الكتف.
- و- إذا لاحظ القاضي اثناء سير النزال ما يستوجب تنبيه الحكم على شيء لا يتمكن من رؤيته في لحظة ما (كأن حدوث سرعة كتف او مسكة خاطئة او وضعية ممنوعة..الخ) يرفع اللوحة التي ترمز الى لون ملابس المصارع المعني.
- في كل الظروف يجب على القاضي ان يلفت انتباه الحكم لكل شيء يراه غير طبيعي او غير قانوني اثناء سير النزال او في التصرف غير الودي للمصارعين حتى ولو لم يسأله الحكم على ذلك.
- ز- يجب التوقيع على ورقة التسجيل بعد استقبال المصارعين مباشرة وبعد الانتهاء من النزال يشطب اسم الخاسر بشكل واضح.
- ح- عندما يتفق القاضي والحكم على رأي فيعتبر نافذاً دون الحاجة الى موافقة رئيس البساط إلا في حالة اعلان فوز مصارع بالتفوق الفني.
- ط- يجب ان تحتوي ورقة التنقيط العائدة للقاضي وبطريقة دقيقة الوقت الذي استغرق فيه النزال في حالة انتهائه بسرعة كتف او التفوق الفني او اي شيء.
- ي- من اجل تسهيل مراقبة النزال وخاصة في الوضعيات الخطرة يسمح للقاضي بالحركة بجانب حافة البساط ومن جهته.

ك- يجب على القاضي ان يسجل على ورقة التوقيط كل ما يحصل عليه المصارع من خلال نشاطه كما يجب ان يؤشر بعلامة متميزة آخر ما يحصل عليه اي من المصارعين.

المادة (25) رئيس البساط:

أ- يجب على رئيس البساط الذي تتسم وظائفه بالتفوق ان يتحمل اعباء جميع الواجبات المنصوص عليها في قانون المصارعة.

ب- يقوم رئيس البساط بتنسيق اعمال الحكم والقاضي.

ج- يشير الى الحكم بوضع المصارع الخامل على البساط.

د- يراقب النزال بدقة دون ان يتأثر بأي شيء.

هـ- يحق لرئيس البساط ايقاف النزال وسؤال الحكم والقاضي عن اسباب ما اتخذه من اجراءات.

و- عندما يقع خلاف في الرأي بين الحكم والقاضي يتخذ رئيس البساط القرار في التقويم او في عدد النقاط او صرعة الكتف.

ز- بصورة عامة يجب على رئيس البساط ان يكون ذو خبرة فنية خاصة طبقاً لما جاء في الفصل الخامس من قانون الهيئة التحكيمية الدولية.

ح- في الحالة التي يلاحظ فيها رئيس البساط بأن قرارات الحكم والقاضي لا تعكس بالدقة الموقف يجب عليه ان يوقف النزال فوراً وبعد اجراء مشاورات مع الحكم والقاضي يستطيع ان يصحح القرار بعد اخذ اغلبية الاصوات (1-2).

المادة (26) العقوبات المترتبة ازاء طاقة التحكيم:

1- الانذار

2- ابعادهم عن تحكيم النزالات

3- تنزيل العضو او الاعضاء المعنيين الى درجة ادنى

4- التوقيف عن التحكيم لمدة زمنية معينة

5- الشطب مدى الحياة من قائمة المحكمين