

إعداد

# شعبة المصارعة

قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات  
كلية التربية الرياضية بنين – جامعة بنها

# المحاضره الثالثه عشر

- عوامل الأمن والسلامة في المصارعة ؟
- 1:1. التأمين علي اللاعبين والحصول على موافقة أولياء الأمور .
- 2. إجراء الفحوص الطبية اللازمة على المصارعين قبل السماح لهم بالاشتراك في النشاط .
- 3. غرس العادات الصحية للاعبين كالاهتمام بالمظهر ، والنظافة ، وارتداء الملابس المناسبة للطقس ، ونوع الغذاء اللازم .
- 4. تجنب الوصول إلي الإجهاد الزائد في التدريب لأنه يكون وقتها عرضه للإصابة أكثر .
- 5. عدم تعاطي العقاقير والمنشطات الصناعية وتوعيه اللاعبين لإضرارها .
- 6. الأبعاد عن التدخين وشرب الخمر .

# تابع عوامل الامن والسلامه

7. استخدام بطاقات الوزن •
8. شرح وإيضاح المساقات غير القانونية لتفاديها للاعبون.
9. تعليم السقوط الصحيح علي البساط وكيفيه تلقي صدمة السقوط
10. عدم الاشتراك بالمسابقات الا بعد إتقان المهارات الأساسية والنواحي الفنية.
11. استخدام واقي الذراعين والكوعين والركبتين والأذنين أثناء التدريب
12. التنظيف المستمر لغطاء البساط بمحلول مطهر ومتعادل لتجنب العدوي.
13. التهوية والأضاءة الجيدة لحجرة المصارعة .
14. الاحتفاظ بغرف خلع الملابس نظيفة دائما .

# أحكام الفوز ؟

- 1- تثبيت الأكتاف ، .
- 2(الإصابة – الإنسحاب – الإستبعاد – سوء سلوك – عدم الصعود للبساط – حصول اللاعب على 3 إنذارات)
- 3-تفوق فنى ( مصارعة رومانية فارق 8 نقاط أو أكثر ) ( مصارعة حرة فارق 10 نقاط أو أكثر )

# الملابس

- مايوة قطعة واحدة من منتصف الفخذين للصدر وتحت الأبط وله حمالتان أحمر وأزرق وعليه إسم البلد مختصر وعلى الصدر العلم

# زمن المباراة

- حتى سن 17 سنة ، من 2 جولة وكل واحد 2 دقيقة بينهم 30 ثانية  
إستراحة ، من 17 ل 20 ، جولتين وكل واحد 3 دقائق بينهم 30  
ثانية للشرب .

# النقاط الفنية

- 1- حالات بها نقطة واحدة :- ( خروج المصارع من البساط أو إحدى قدميه ، حصول المصارع على إنذار ، عرقلة الخصم بطريقة غير مشروعة ، يوقف المصارع المباراة بسبب غير مقنع )
- 2- حالات بها 2 نقطة :- ( وضع الكوبرى من الصراع من أسفل ، نقاط مستحقة لحركة البرم عند تنفيذها فى وضع خطر ، قيام المصارع بعرقلة أو مسك ما يوه الخصم ، تعريض كتف الخصم فى زاويه أقل من 90 ، مصارع يدحرج خصمه على كتفيه ، هروب من وضع خطر خارج البساط )
- 3- حالات بها 4 نقاط :- ( نزول المصارع من الصراع من أعلى للأسفل مع تعريض كتفه لأقل من 90 درجة ، جميع المسكات من الأرض حتى ولو تواجد المصارع مرتكز على الركبة )
- 4- حالات بها 5 نقاط :- ( جميع الخطفات والمسكات وشروطها ) فقد المصارع إتصاله بالبساط ، التطويح فى الهواء ، النزول فى وضع خطير )