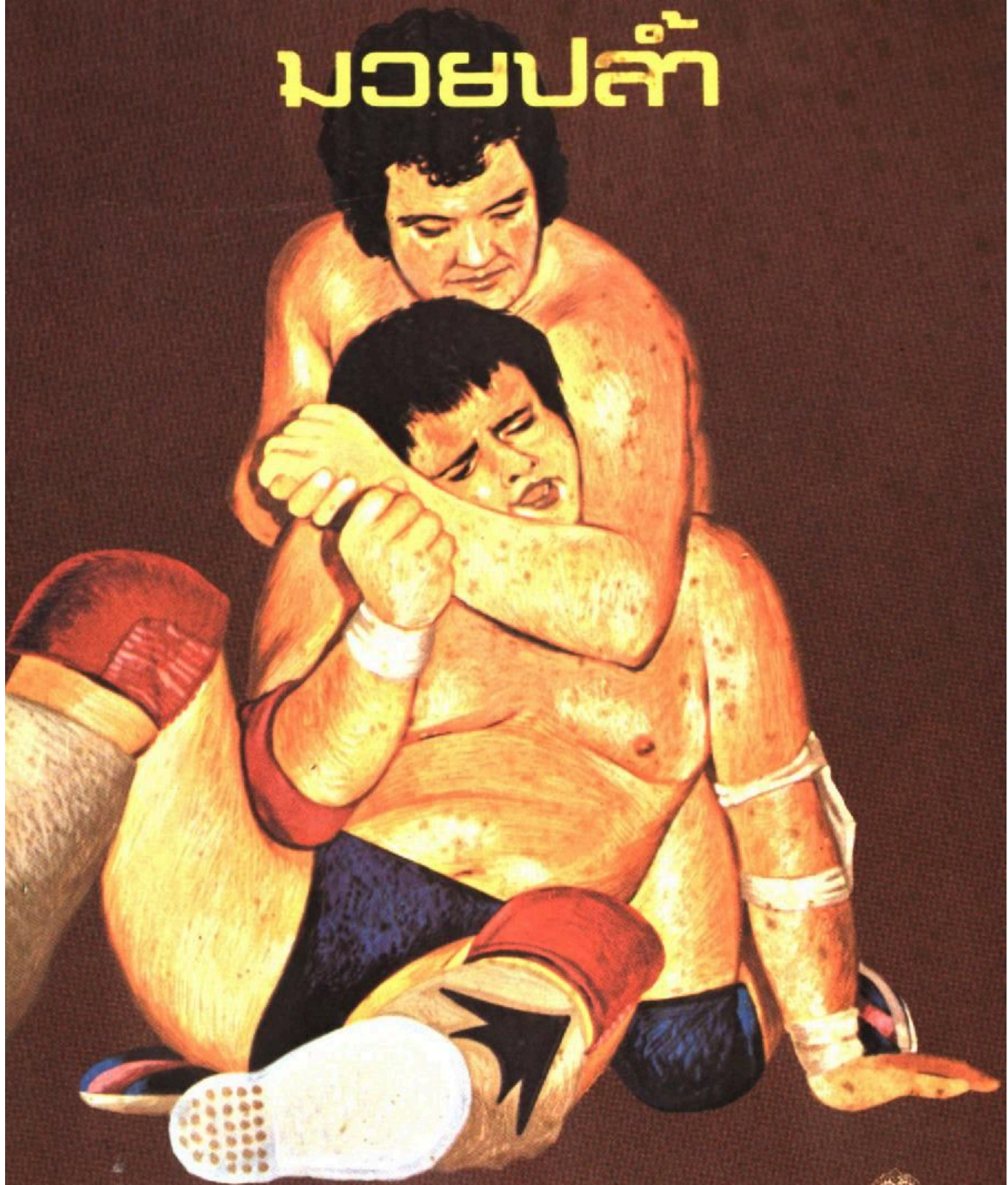


หนังสืออ่านเพิ่มเติมวิชาพลศึกษา
มวยปล้ำ



ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ

ISBN 974 - 10 - 0037 - 5



หนังสืออ่านเพิ่มเติมวิชาพลศึกษา

มวยปล้ำ

ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น



กรมวิชาการ

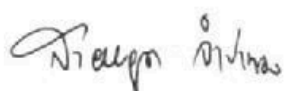
กระทรวงศึกษาธิการ



ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง อนุญาตให้ใช้หนังสือในโรงเรียน

ด้วยกรมวิชาการได้จัดทำหนังสืออ่านเพิ่มเติมวิชาพลศึกษา มวยปล้ำ สำหรับ
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นขึ้น กระทรวงศึกษาธิการได้พิจารณาแล้ว อนุญาตให้ใช้หนังสือนี้ใน
โรงเรียนได้

ประกาศ ณ วันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๒๕



(นายสายหยุด จำปาทอง)

รองปลัดกระทรวง ปฏิบัติราชการแทน
ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

หนังสืออ่านเพิ่มเติมวิชาพลศึกษา มวยปล้ำ ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นนี้ จัดทำขึ้นสำหรับการเรียนการสอนวิชามวยปล้ำ ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งกระทรวงศึกษาธิการได้มอบหมายให้นายประทีป พานิชชาติ เป็นผู้เรียบเรียง และให้นายพอง เกิดแก้ว เป็นผู้ตรวจ ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการกีฬา รู้และเข้าใจระเบียบข้อบังคับ กฎกติกาการเล่น และเป็นผู้เล่นผู้ดูที่ดี มีคุณลักษณะประจำตัวต่าง ๆ เช่น การเป็นผู้มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีความสามัคคี มีความรับผิดชอบ รักหมั่นะ และรักความยุติธรรม นอกจากนี้ยังมุ่งหวังให้นักเรียนสามารถนำทักษะทางพลศึกษาไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อีกด้วย

ในการจัดทำหนังสือเล่มนี้ หากมีข้อบกพร่องซึ่งควรปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติมอย่างไร กรมวิชาการใคร่ขอความร่วมมือจากบรรดาครู อาจารย์ นักเรียน และผู้ใช้หนังสือนี้ กรุณาเสนอแนะ เพื่อจะได้ปรับปรุงแก้ไขในการพิมพ์ครั้งต่อไป

กรมวิชาการขอขอบคุณผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดทำทุกท่านเป็นอย่างมากไว้ ณ โอกาสนี้



(นายเอกวิทย์ ณ ถลาง)

อธิบดีกรมวิชาการ

๑๗ มีนาคม ๒๕๒๕

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 ประวัติมวยปล้ำ	1
มวยปล้ำในกีฬาโอลิมปิก	3
มวยปล้ำในประเทศไทย	4
มวยปล้ำแบบต่าง ๆ	6
2 ทักษะพื้นฐานในการเล่นมวยปล้ำ	8
เราควรรู้อะไรบ้างในการฝึกมวยปล้ำ	8
การเคลื่อนไหว	10
ระยะในการต่อสู้	11
การควบคุมและการปล่อย	12
การฝึกเพื่อสร้างสมรรถภาพทางกาย	15
การบริหารเพื่อให้เกิดสมรรถภาพทางกาย	17
3 เกมการเล่นมวยปล้ำแบบง่าย ๆ	30
4 เทคนิคขั้นสูงในการเล่นมวยปล้ำ	33
การทำล้ม	33
การปล้ำเพื่อทำพอลล์	38
การปล้ำเพื่อให้ไหล่ทั้งสองของคู่ต่อสู้แตะเบาะ	39
การหนีให้พ้นจากลักษณะที่เสียเปรียบ	41
5 กติกาการแข่งขัน	45
สนามและอุปกรณ์	45
การแบ่งรุ่น อายุ และประเภทของการแข่งขัน	46
การชั่งน้ำหนัก	49
การจับฉลาก - จับคู่	49
เครื่องแต่งกาย	51
การกำหนดยกแข่งขัน	52
การเรียก	52
การเริ่มต้นแข่งขัน	53
การหยุดการแข่งขัน	53
การชะงักการแข่งขัน	54

บทที่	หน้า
การสิ้นสุดการแข่งขัน	54
โค้ช	55
ทำอันตราย	56
การพอลล์	57
6 หน้าที่ของกรรมการตัดสิน	58
กฎเบื้องต้น	58
การประกาศเตือนตัดคะแนน	58
การพิจารณาการไม่ต่อสู้	59
เขตไม่ต่อสู้	61
การจับที่สำคัญ	62
7 การให้คะแนนในการกระทำและการจับคู่ต่อสู้	63
ตารางคะแนนโทษ	64
การจับที่ผิดกติกา	65

บทที่ 1

ประวัติมวยปล้ำ

มวยปล้ำเป็นกีฬาที่เก่าแก่ที่สุดอย่างหนึ่ง เริ่มต้นตั้งแต่มีมนุษย์เพราะก่อนที่มนุษย์จะรู้จักการใช้อาวุธ เช่น หอก ขวานหรือธนูเอาไว้สู้กับสัตว์ร้ายนั้น มนุษย์จะต้องฝึกหัดมวยปล้ำไว้เพื่อป้องกันตัวจากสัตว์ร้ายหรือพวกมนุษย์ด้วยกันเอง ถึงอย่างไรก็ตาม มวยปล้ำที่กล่าวนี้ก็แตกต่างไปจากมวยปล้ำในปัจจุบันเพราะมันไม่ใช่กีฬาซึ่งฝึกกันในเวลาว่าง หรือเพื่อผ่อนคลายอารมณ์ในสังคม แต่มวยปล้ำสมัยแรกนั้นฝึกกันเพื่อความอยู่รอดในการดำรงชีวิต ทั้งชีวิตของตัวเองและชีวิตของสมาชิกในครอบครัว ยิ่งกว่านั้นมวยปล้ำยังช่วยให้สามารถหาอาหารเอง เมื่อมนุษย์เรียนรู้การใช้ประโยชน์ของไฟ การเพาะปลูก การเลี้ยงสัตว์ และการทำเครื่องมือจากโลหะ บทบาทของมวยปล้ำก็เปลี่ยนไป มวยปล้ำกลายเป็นสิ่งที่ให้ความบันเทิง ผู้ชายจะเล่นมวยปล้ำเพื่อทดสอบความแข็งแรง เพื่อจะเป็นผู้ที่แข็งแรงที่สุดในกลุ่ม มีอยู่เสมอ ๆ ที่ใช้มวยปล้ำในการคัดเลือกหัวหน้าเผ่าหรือแม่ทัพในการทำสงคราม ผู้ที่ชนะเลิศในการปล้ำ จะได้รับการยกย่องว่าเป็นผู้แข็งแรงที่สุด และได้รับการให้รางวัลแสดงความยินดีจากคนทั่วไป บางทีถึงกับประพันธ์เป็นเพลงร้องสรรเสริญหรือแต่งเป็นตำนานเล่าต่อ ๆ กันมา หรือบางทีก็ถึงกับสร้างเป็นอนุสาวรีย์

สิ่งที่กล่าวมาแล้วยืนยันได้จากภาพเขียนและภาพแกะสลักรูปมวยปล้ำในท่าต่าง ๆ มากมายที่ผนังของวิหารและสุสาน เบนี ฮัสซาน (Beni Hassan) ในประเทศอียิปต์ภาพเขียนที่ผนังถ้ำนี้มีภาพของการปล้ำทั้งหมดสองร้อยสิบคู่ทางแถบลุ่มแม่น้ำ 2 สายก็มีผู้พบรูปมวยปล้ำในวิหารคยาฟาเจ (Kyafaje) ใกล้ ๆ กับเมืองแบกแดด ประเทศอิรัก รูปมวยปล้ำที่พบนี้ เป็นฝีมือของชาวสุเมเรียน ซึ่งเป็นชนชาติที่หายสาบสูญไปนานแล้ว ที่เกาะครีตพบภาพเขียนรูปมวยปล้ำที่แจ่มชัดซึ่งมีความเก่าแก่ไม่น้อยกว่า 1600 ก่อน ค.ศ.

นอกจากหลักฐานซึ่งเป็นภาพวาด ภาพแกะสลักหรือรูปหล่อ ดังที่กล่าวแล้วยังมีพงศาวดาร ตำนาน กาพย์ โคลง หรือเรื่องที่เล่าต่อกันมา เกี่ยวกับมวยปล้ำ เช่น ตามพงศาวดารมวยปล้ำของบาบิโลเนีย และแอซซีเรีย บันทึกไว้ว่ามวยปล้ำมีขึ้นในอาณาจักรทั้งสองนี้มากกว่าสองพันปีก่อน ก่อนคริสตศักราชจะเกิดพงศาวดารดังกล่าวได้พรรณนาไว้ในโคลง เรื่อง จิลกาเมช ซึ่งเป็นนิยายโบราณเล่าถึงการผจญภัยอย่างห้าวหาญของจิลกาเมช ผู้เป็นพระราชาครองนครอุตามาตามเรื่องเล่าว่า จิลกาเมชสูงใหญ่ถึง 16 ฟุต เดิมเป็นคนเลี้ยงแกะอยู่ใกล้กับนครอุ จิลกาเมช มีนิสัยพาลเกร พระเจ้าต้องการสั่งสอนให้เขาลำบากผิด จึงเนรมิตคนป่าชื่อ เอ็นกิดู เพื่อให้มาสู้กับจิลกาเมช เอ็นกิดูเดินทางรอนแรมไปนครอุ และท้าทายให้จิลกาเมชมาสู้กันด้วยเชิงมวยปล้ำ จิลกาเมชรับ

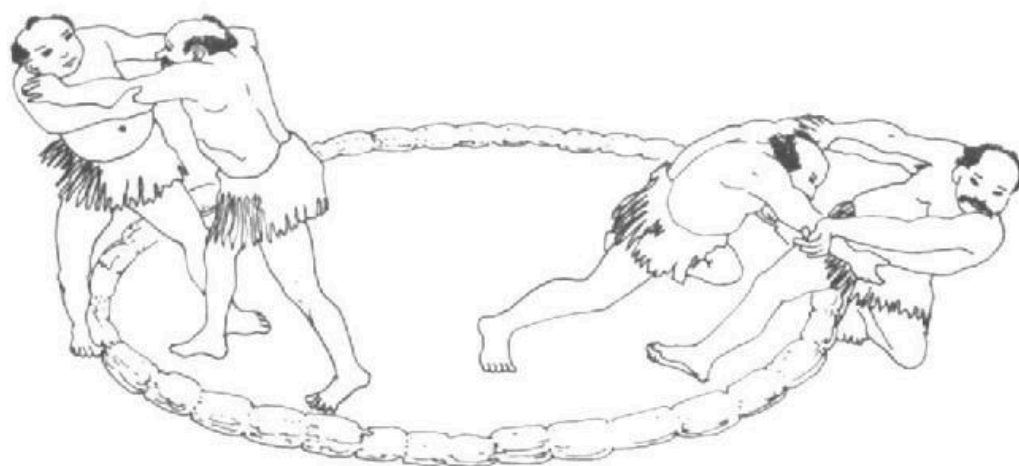
คำทำแล้วมาต่อสู้กันที่ตลาด ทั้งสองฝ่ายต่อสู้กันอย่างดุเดือด แต่ก่อนที่ฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดจะพ่ายแพ้ พระผู้เป็นเจ้าก็ปรากฏตัวออกมาให้เห็น แล้วให้คนทั้งสองคืนดีกัน จิลกาเมชและเ็นกิดูจึงกอดคอกันเป็นเพื่อนตาย แล้วออกผจญภัยไปทั่วอาณาจักรจนเป็นพระราชแห่งนครอุ

ยิวซึ่งเป็นชาติเก่าแก่ มีหลักฐานว่าได้เล่นมวยปล้ำมาในสมัยเดียวกับชาวซูเมเรียน เหมือนกันโดยมีหลักฐานยืนยันในพระคัมภีร์เก่า ตอนที่ 32 ภาคเยเนซิสว่า “เมื่อยาค็อบถูกไล่ทั้งไว้เดียวตายแล้วยาค็อบก็ได้ปล้ำกับชายคนหนึ่งจนถึงรุ่งเช้า ทันใดนั้นศัตรูของยาค็อบก็บินจาลร่างเป็นเทพยดา” ในมหากาพย์ของโฮเมอร์ ซึ่งนักประวัติศาสตร์ใช้เป็นหลักฐานทำให้ทราบเรื่องราวต่าง ๆ ของกรีกสมัยประวัติศาสตร์ความสามารถในตัวเอกของเรื่องว่ามีความสามารถในเรื่องมวยปล้ำ นอกจากนี้ยังมีเรื่องเล่า กล่าวขวัญกันถึงนักมวยปล้ำที่ยิ่งใหญ่ของกรีก คือ ไมโล แห่งโครตอน ซึ่งชนะเลิศในโอลิมปิกเกมถึง 5 ครั้ง การฝึกของเขาเป็นที่กล่าวกันว่าเขาแบกลูกวัวไปรอบ ๆ สนาม ซึ่งเป็นแบบอย่างเบื้องต้น ในการฝึกการยกน้ำหนักช่วยในการฝึกกีฬาต่าง ๆ ในปัจจุบันนี้

มวยปล้ำทางเอเชียก็เป็นที่นิยมแพร่หลายตั้งแต่สมัยโบราณเช่นกัน โดยเฉพาะในเอเชียกลางและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ตามหลักฐานแสดงว่าภูมิภาคแถบนี้มีการเล่นมาแล้วยาวอย่างน้อย 5,000 ปี ที่มองโกเลียและจีน มวยปล้ำเป็นการแสดงในพิธีทางศาสนา ตามพงศาวดารได้บันทึกเป็นหลักฐานว่าการแข่งขันมวยปล้ำในญี่ปุ่นก่อนคริสตศักราช มีเรื่องเป็นตำนานเล่ากันต่อมาว่า นานมาแล้ว พระอาทิตย์ไม่ยอมส่องแสงมายังโลก โดยซ่อนตัวอยู่ในถ้ำลึก และเต็มไปด้วยความชื้นและบริเวณดินภูเขาไฟ พืชยาม่า เมื่อมนุษย์ สัตว์ และพืชทั้งหลายขาดแสงอาทิตย์ก็ไม่สามารถที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้ ฉะนั้นประชาชนต่างก็เอาของกำนัลที่มีค่า และเครื่องสังเวยต่าง ๆ มากมายมาบวงสรวง บางพวกก็สวดมนต์อ้อนวอน เพื่อให้พระอาทิตย์เกิดความสงสารจะได้เปลี่ยนความตั้งใจเดิม แต่ทุกสิ่งที่ทำไปไร้ประโยชน์ความมืดยังคงปกคลุมโลกอยู่ทั่วไป ในที่สุดก็มีผู้แนะนำให้จัดให้มีการปล้ำระหว่างผู้ที่แข็งแรงที่สุดของเกาะเพื่อบวงสรวง เพราะทราบว่า พระอาทิตย์สนใจมวยปล้ำและชอบดูมวยปล้ำมาก ฉะนั้น ชูโมะ จึงได้ถูกจัดขึ้น พระอาทิตย์ไม่สามารถจะทนความยั่ววนในสิ่งที่ตนชอบอยู่ ในถ้ำได้จึงออกมาดูทำให้ มนุษย์ สัตว์ และพืช ได้รับแสงสว่างอีกครั้งหนึ่ง

ส่วนทางอินเดียก็มีการแข่งขันกันมานานราว 2,000 ปี ที่ตุรกีมวยปล้ำก็เป็นกีฬาประจำชาติ แม้จนกระทั่งปัจจุบันนี้ ตุรกีก็ยังคงนิยมการเล่นมวยปล้ำอยู่ และสามารถครองแชมป์มวยปล้ำในกีฬาโอลิมปิกไว้ได้เสมอ

ในปี 648 ก่อน ค.ศ. แพนคราตัน (Pancraturon) ก็ถูกนำเข้ามาแข่งขันการแข่งขันแพนคราตันสามารถเตะ ต่อย เหวี่ยง ฯลฯ ซึ่งเป็นแบบหนึ่งของมวยปล้ำที่ได้รับความนิยมมาก ซึ่งการแข่งขันอันนี้ทำให้การกีฬาดกดำมาก เพราะนำไปสู่กีฬาอาชีพ ซึ่งมีการตัดสินบนเพื่อการแพ้ ชนะ ด้วย



กีฬามวยปล้ำ เริ่มได้รับความสนใจในสมัยกลางอีกครั้งหนึ่งหลังจากชบเซาในยุคมืด และได้รับความนิยมมาก ในคริสต์ศตวรรษที่ 18 มีบันทึกเรื่องราวที่กล่าวถึงมวยปล้ำมากมาย รวมทั้งเรื่องเล่าเกี่ยวกับการต่อสู้มวยปล้ำระหว่าง พระเจ้าเฮนรีที่ 8 ของอังกฤษ กับ พระเจ้าฟรานซิส ที่ 1 ของฝรั่งเศสที่สนามโคล ออฟไกลด์ กีฬามวยปล้ำได้รับความนิยมในส่วนต่าง ๆ ของโลก โดยเฉพาะทางตะวันตกของยุโรป สหรัฐอเมริกา และดินแดนที่ชาวยุโรปเข้าไปตั้งหลักแหล่ง มีการจัดชิงแชมป์ตามภาคพื้นต่าง ๆ ของโลก มวยปล้ำเป็นกีฬาที่ทำให้เกิดกีฬาประเภทการต่อสู้หลาย ๆ ประเภท ต่อมา

มวยปล้ำในกีฬาโอลิมปิก

บารอน เปียเดอร์ เดอ กูแบร์แตง ชาวฝรั่งเศส เป็นผู้ฟื้นฟูกีฬาโอลิมปิกขึ้นมาใหม่ โดยครั้งแรกจัดที่กรุงเอเธนส์ ประเทศกรีก ในปี ค.ศ. 1896 แต่มวยปล้ำก็ยังไม่ได้เป็นกีฬาที่ใช้แข่งขัน จนกระทั่งโอลิมปิกครั้งที่ 3 ในปี ค.ศ. 1904 ซึ่งจัดที่เมืองเซนต์หลุยส์ รัฐมิสซูรี สหรัฐอเมริกา มวยปล้ำจึงเป็นกีฬาที่อยู่ในการแข่งขันด้วย และก็มีในการแข่งขันโอลิมปิกเรื่อยมาจนกระทั่งปัจจุบัน ซึ่งมีการแข่งขันมวยปล้ำในกีฬาโอลิมปิกถึง 3 แบบ คือ ฟรีสไตล์ เกรโคโรมัน และแซมโบ ฉะนั้น เหรียญสำหรับกีฬาประเภทนี้จึงมีถึง 30 เหรียญทอง

มวยปล้ำเริ่มเป็นกีฬาในการแข่งขันเอเชียนเกมส์ เมื่อเอเชียนเกมส์ครั้งที่ 2 ซึ่งประเทศฟิลิปปินส์เป็นเจ้าภาพ โดยจัดให้มีการแข่งขัน 2 ประเภท คือ แบบฟรีสไตล์ และแบบเกรโคโรมัน และการแข่งขันมวยปล้ำในเอเชียนเกมส์ก็ยังคงมีอยู่จนกระทั่งปัจจุบัน

มวยปล้ำในประเทศไทย

จากประวัติในตอนต้น ชนชาติไทยถึงแม้ว่าจะไม่มีแบบแผนการเล่นมวยปล้ำโดยเฉพาะ แต่มวยปลำนี้นักสอดแทรกอยู่ในการต่อสู้ป้องกันตัว เช่น มวยไทย และกระบี่กระบอง ซึ่งต้องอาศัยเทคนิคในการปล้ำเข้าช่วย

การเล่นที่เป็นแบบแผนเฉพาะในเรื่องของการปล้ำในประเทศไทยนั้น เชื่อว่าแขกอินเดีย เป็นผู้นำเอาเข้ามาเล่นเป็นครั้งแรก เป็นการปล้ำแบบเกรโคโรมัน และแบบ Indian Clasp การเล่นมวยปล้ำทั้งสองแบบนี้นิยมกันแพร่หลายมากในประเทศอินเดีย จนเกือบจะเรียกได้ว่าเป็นกีฬาประจำชาติทีเดียว ฉะนั้นเมื่อชาวอินเดียเข้ามาในประเทศไทย ก็นำเอาเข้ามาเล่น เพื่อเป็นการออกกำลังกายในหมู่ชาวอินเดียด้วยกัน แต่ถึงอย่างไรก็ตาม การปล้ำทั้งสองแบบก็ยังไม่เป็นที่นิยมแพร่หลายในหมู่คนไทยในสมัยนั้น ในปี พ.ศ. 2471 นายเจือ จักขุรักษ์ ได้เปิดสถานกายบริหารขึ้นที่ตึกสามชั้น เชิงสะพานพวงษ์ มวยปล้ำเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งในสถานกายบริหารแห่งนี้ แต่การปล้ำเป็นแบบเดียวกับมวยปล้ำอาชีพที่เห็นแพร่หลายในโทรทัศน์ เช่นปัจจุบันนี้ นายเจือ จักขุรักษ์ ได้ไปศึกษาวิชามวยปล้ำนี้มาจากประเทศออสเตรเลีย เมื่อคราวไปดูงานในออสเตรเลีย สถานกายบริหารแห่งนี้ได้เลิกล้มกิจการไปเมื่อ พ.ศ. 2501 เพราะว่าเจ้าของต้องการที่ดินไปทำการค้า การปล้ำแบบนี้ก็ไม่ใช่ที่นิยมแพร่หลายในประเทศไทยเหมือนกัน อาจจะเป็นเพราะว่าการเล่นมวยปล้ำแบบอาชีพนี้น่ากลัวอันตรายจะเกิดแก่ผู้เล่นมาก

การเล่นมวยปล้ำแบบฟรีสไตล์ สืบความได้ว่า ผู้ที่นำเข้ามาเล่นในประเทศไทยก่อนได้แก่อาสาสมัครชาวอเมริกันที่ได้รับทุน ฟูลไบรต์ (Fulbright) เข้ามาช่วยวางรากฐานในงานด้านพลศึกษา และยังได้ทำการสอนในโรงเรียนฝึกหัดครูพลศึกษาด้วย วิชามวยปล้ำนี้ไม่มีในหลักสูตรสมัยนั้น เพียงแต่สอนสอดแทรกเข้ามาในบางชั่วโมงเท่านั้น วิชามวยปล้ำได้เข้าบรรจุในหลักสูตร ป.กศ. สูง (พลศึกษา) พ.ศ. 2501 ผู้ที่ทำการสอนตอนนั้นได้แก่ ศาสตราจารย์ ดร.ชาร์ล เฮช. เดลลี (Pro. Charl H. Dailly) ผู้ที่ได้ทุนฟูลไบรต์ เข้ามาช่วยการพลศึกษาในเมืองไทยคนหนึ่ง จากนั้นวิชามวยปล้ำก็จัดอยู่ในหลักสูตร ป.กศ. สูง (พลศึกษา) มาจนกระทั่งปัจจุบันนี้ เมื่อวิทยาลัยพลศึกษาเปลี่ยนสภาพเป็น วิทยาลัยวิชาการศึกษาพลศึกษา วิชามวยปล้ำก็ยังอยู่ในหลักสูตรโดยถูกจัดให้เป็นวิชาเลือกในหมวดวิชาการต่อสู้ป้องกันตัว ปัจจุบันกระทรวงศึกษาธิการได้บรรจุมวยปล้ำเข้าในกลุ่มวิชาเลือกพลศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นวิชาหนึ่งด้วย

การตั้งสมาคมมวยปล้ำสมัครเล่นแห่งประเทศไทย

เนื่องจากประเทศไทยได้รับเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันเอเชียนเกมส์ครั้งที่ 5 สหพันธ์เอเชียนเกมส์ จึงบังคับให้ประเทศไทยต้องจัดกีฬาสมัครเล่นปล้ำเข้าในการแข่งขันครั้งนี้ด้วย ดังนั้นในปี พ.ศ. 2508 จึงตั้งสมาคมมวยปล้ำสมัครเล่นแห่งประเทศไทยขึ้น โดยมีนาย Ichiro Hatta นายกสมาคมมวยปล้ำแห่งประเทศไทยญี่ปุ่นให้คำแนะนำช่วยเหลือ และจัดส่งโค้ชชาวญี่ปุ่นชื่อ นายฮิเดกิ อะคัตสึ (Hidaki Akutsu) มาช่วยฝึกสอนนักกีฬาสมัครเล่นปล้ำชาติไทย สำหรับการแข่งขันในเอเชียนเกมส์ คณะกรรมการริเริ่มก่อตั้งสมาคมมีดังนี้

1. นายเจือ จักชูรักษ์	ประธาน
2. พล.ต.ต. สุชาติ วัจนพุกกะ	รองประธาน
3. นายธนิศ คงมนต์	เลขานุการ
4. นายสรวร อักษรานุเคราะห์	เหรัญญิก
5. น.อ. อรุณ รัตตะรังสี	กรรมการ
6. นายเฉลิม ประจวบเหมาะ	"
7. พ.ท. มงคล พรหมสาขา ณ สกลนคร	"
8. นายแสวง ศิริไพล์	"
9. ร.อ. ประจันต์ วัชรปาน	กรรมการ

ที่ทำงานของสมาคมอยู่ใต้ถุน ยิมเนเซียม 1 ด้านทิศเหนือในกรีฑาสถานแห่งชาติ และยังคงอยู่ที่นั่นจนกระทั่งปัจจุบันนี้ ชื่อย่อของสมาคมคือ "ส.ป.ส.ท." มีชื่อเป็นภาษาอังกฤษว่า The Thai Amateur Wrestling Association เรียกโดยย่อว่า T.A.W.A. เครื่องหมายของสมาคมในระยะเริ่มตั้งนี้ทำเป็นรูปคนครึ่งตัวท่อนบน เท้าสะเอว เขียนเป็นเส้นด้ายสีดำนพื้นสีเหลือง ภายใต้รูปเขียนหนังสือเป็นทางโค้งว่า "สมาคมมวยปล้ำสมัครเล่นแห่งประเทศไทย" โดยมีนายเจือ จักชูรักษ์ เป็นนายกสมาคม และนายธนิศ คงมนต์ เป็นเลขานุการ เนื่องจากเครื่องหมายของสมาคมไปคล้ายกับเครื่องหมายของสมาคมอื่น ปัจจุบันนี้จึงได้เปลี่ยนเครื่องหมายของสมาคมเป็นรูปนักมวยปล้ำกำลังยืนเกาะคอซึ่งกันและกันอยู่ (ยืนแบบ Close Stand) นายกและเลขานุการของสมาคมก็เปลี่ยนเป็น พลเอกเต็ม หอมเศรษฐี และ พ.ต. วิชาญ แก่นทับทิม ตามลำดับ

มวยปล้ำแบบต่าง ๆ

Up right	— ต่อกู้กันในหลุมซึ่งขุดขึ้นแล้วใช้โคลนหรือทรายใส่ไว้เพื่อให้นุ่มเพื่อป้องกันอันตรายเวลาล้ม ผู้ที่ชนะในการแข่งขันจะต้องทำให้คู่ต่อสู้ล้ม 3 ครั้ง
Ground	— ต่อกู้กันบนพื้นซึ่งใช้โคลนทา เพื่อไม่ให้เกิดอันตราย เวลาถูกโยนบนพื้น ผู้ชนะต้องกดคู่ต่อสู้ให้หนึ่งกับพื้น 3 ครั้ง
Yagli หรือ Yalla guresh	— เป็นการเล่นมวยปล้ำของชาวตุรกี ซึ่งการแข่งขันจะทาตัวด้วยน้ำมันลื่นเพื่อให้จับยาก
Sumo	— เป็นการเล่นมวยปล้ำของญี่ปุ่น ผู้แข่งขันจะต้องพยายามผลัก ดัน กระแทก หรือเหวี่ยงให้คู่ต่อสู้ออกไปจากวงหรือล้มลง ใครออกไปจากวงหรือล้มลงก็จะแพ้
All in หรือ Free Style (สมัยเก่า)	— นักมวยปล้ำสามารถจะทำอะไรคู่ต่อสู้ก็ได้มีทั้งเค้นคอหอย ชกต่อย ด้วยหมัด หักนิ้วมือ และเตะถีบได้
Gran Chaco	— เป็นมวยปล้ำของ Brazil ซึ่งต่อกู้กันโดยใช้การดึงผม
มวยปล้ำบนเกาะคานารี	— นักมวยปล้ำถูกเข้าต่อกู้กัน ตะโพกหรือส่วนใดของร่างกายก็ตาม ล้มผิดพื้น นักมวยปล้ำผู้นั้นจะแพ้ นักมวยปล้ำทั้งคู่ยืนด้วยขาเดียว และดึงคู่ต่อสู้ให้ล้มด้วยนิ้วมือ
Sam	— เป็นมวยปล้ำซึ่งแข่งขันโดยผลัดกันยกคู่ต่อสู้ขึ้นเหนือศีรษะแล้วทิ้งลงมา
Catch-as-Catch-Can	— เป็นแบบการเล่นมวยปล้ำแบบหนึ่ง ถ้าผู้ปล้ำเอาส่วนใดส่วนหนึ่งแตะพื้นยกเว้นเท้าจะเป็นฝ่ายแพ้การปล้ำแบบนี้ ซึ่งได้รับการพัฒนาเป็นแบบฟรีสไตล์ปัจจุบัน
Free Style	— เป็นการเล่นมวยปล้ำในปัจจุบันซึ่งกฎและกติกการแข่งขันกำหนดขึ้นโดย F.I.L.A.
Graeco-Roman	— กฎและกติกการแข่งขันเหมือนกับแบบฟรีสไตล์ เพียงแต่ไม่อนุญาตให้จับขาและใช้ขาในการเข้าทำและการป้องกัน
Sambo	— เป็นการเล่นมวยปล้ำของรัสเซีย ซึ่งสวมเสื้อคลุมคล้ายยูโดแข่งขัน Free Style, Graeco-Roman และ Sambo ทั้ง 3 แบบมีในการแข่งขันโอลิมปิกในปัจจุบันนี้
Leonese	— มวยปล้ำประจำถิ่นของสเปน

Bokh	— มวยปล้ำ ประจำถิ่นของมองโกเลีย
Glima	— มวยปล้ำ ซึ่งเล่นกันทางตอนเหนือของยุโรป แถบสแกนดิเนเวีย
Lancashire, Devonhire	— มวยปล้ำ ซึ่งเล่นกันในประเทศอังกฤษ
Cumberland, Westmorland	— มวยปล้ำประจำชาติของบุลกาเรีย
Kochti	
Round the waist, Kourech	— เป็นแบบมวยปล้ำซึ่งเล่นในรัสเซีย
Trinte-Qrante, Kokh	



บทที่ 2

ทักษะพื้นฐานในการเล่นมวยปล้ำ

การเล่นมวยปล้ำอาจจะแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้คือ

1. การทำให้คู่ต่อสู้ล้มลง (Take downs)
2. การปล้ำเพื่อให้ไหล่ทั้งสองของคู่ต่อสู้แตะเบาะ (Break downs to pinning Combination) หลังจากที่ถูกคู่ต่อสู้ล้มลงแล้วก็ต้องติดตามผล จับให้คู่ต่อสู้พลิกหงาย ต่อจากนั้นก็ต้องพยายามรักษาสมดุลไม่ให้ไหล่หรือหลังทั้งสองด้านของคู่ต่อสู้ติดพื้นนาน 1 วินาที ซึ่งเป็นจุดหมายของการเล่น
3. หนีให้พ้นจากลักษณะที่เสียเปรียบ (Escapes) ผู้ที่อยู่ในลักษณะเสียเปรียบมักจะอยู่ด้านล่าง หรือถูกจับควบคุมอยู่ ฉะนั้นรูปในท่าหนีจึงเป็นท่าที่คนอยู่ข้างล่าง กระทำคนที่อยู่ข้างบน หรือคนที่เสียเปรียบกระทำคนที่อยู่ในลักษณะได้เปรียบ นอกจากจะต้องหนีให้พ้นจากลักษณะที่เสียเปรียบแล้ว เมื่อมีโอกาสก็ต้องพยายามกระทำให้อยู่ในลักษณะที่ได้เปรียบด้วย

เราควรรู้อะไรบ้างในการฝึกมวยปล้ำ

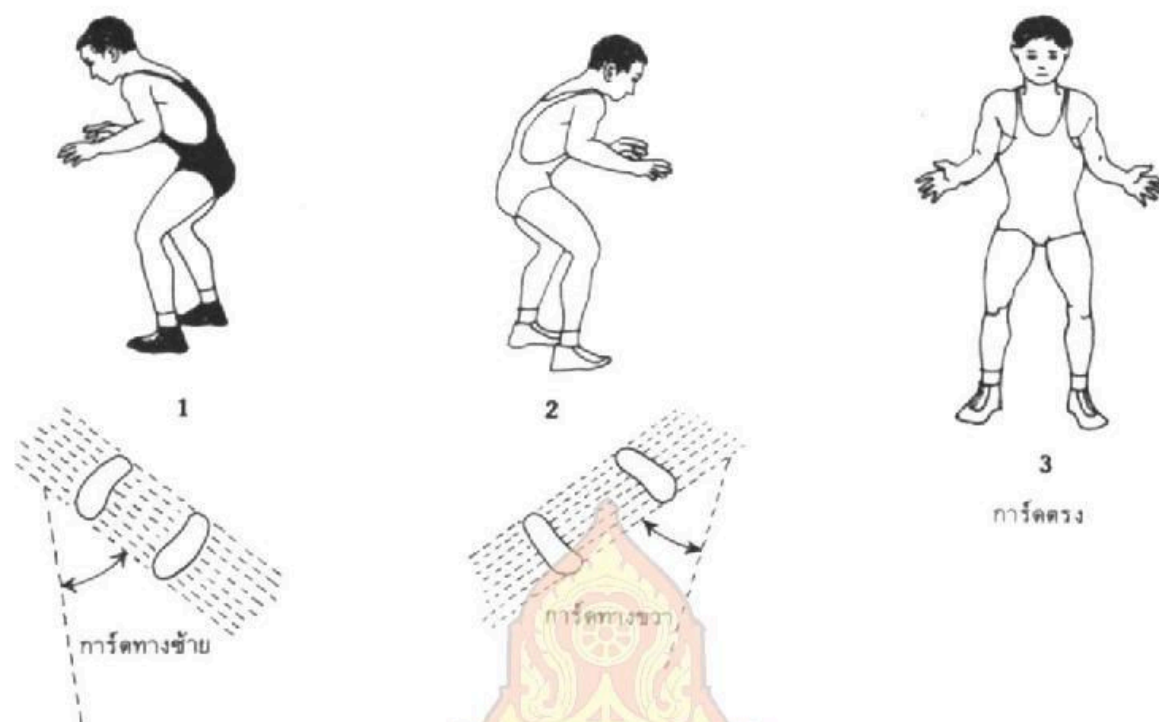
ผู้ที่ต้องการจะฝึกมวยปล้ำ อาจจะมีปัญหาว่าเราควรจะเริ่มฝึกหัดมวยปล้ำอย่างไร เราจะต้องศึกษาอะไรบ้าง เพื่อที่จะเรียนรู้ได้ตามขั้นตอนที่ถูกต้อง คำตอบสำหรับคำถามข้างบนก็คือ เราจะต้องสร้างความคุ้นเคยกับเบาะเป็นครั้งแรก เราควรจะต้องรู้ว่าเราจะปฏิบัติตัวอย่างไรบนเบาะจะเคลื่อนไหวอย่างไรควรจะยืนห่างจากคู่ต่อสู้เท่าไรจะจับคู่ต่อสู้ได้อย่างไร และจะหนีจากการจับของคู่ต่อสู้ได้อย่างไร สิ่งที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้เป็นรายละเอียดสำหรับคำตอบข้างบน

การยืนเพื่อเตรียมตัวต่อสู้ (ตั้งการ์ด) และการเคลื่อนไหวบนเบาะ

การตั้งการ์ดเพื่อเตรียมตัวต่อสู้ มีหลายแบบด้วยกันคือ

1. การยืนการ์ดทางซ้าย คือการยืนเอาเท้าซ้ายไว้ข้างหน้า สันเท้าซ้ายอยู่ประมาณปลายเท้าขวา ความห่างระหว่างเท้าให้เท่ากับความกว้างของช่วงไหล่ แขนทั้งสองข้างยกขึ้นไปข้างหน้า เพื่อป้องกันขา แขนซ้ายอยู่ข้างหน้าขาซ้าย แขนขวาอยู่หน้าขาขวา แต่ให้แขนขวาอยู่สูงกว่าแขนซ้ายเล็กน้อย ย่อเข่าเล็กน้อยก้มตัวไปข้างหน้า ทั้งน้ำหนักตัวลงบนขาทั้งสองข้างเท่า ๆ กัน (ดังรูป)



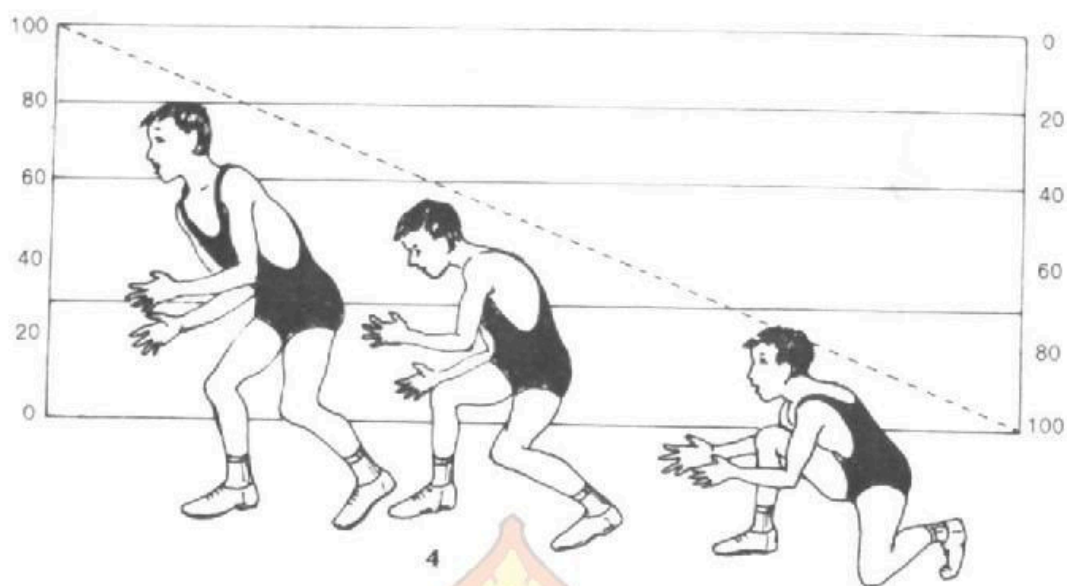


2. ยืนการดีดทางขวา ถ้าต้องการที่จะเอาเท้าขวาไว้ข้างหน้าก็ทำตรงข้ามกับท่าการดีดทางซ้าย (ดูรูปที่ 2)

3. ยืนการดีดตรง

ยืนเท้าเสมอกัน ยืนเท้าห่างกันประมาณเท้าช่วงไหล่ ย่อเข่าเล็กน้อย ก้มตัวไปข้างหน้า แขนทั้ง 2 ข้าง งอยกขึ้นมาอยู่ระหว่างตะโพก (ดูรูปที่ 3)

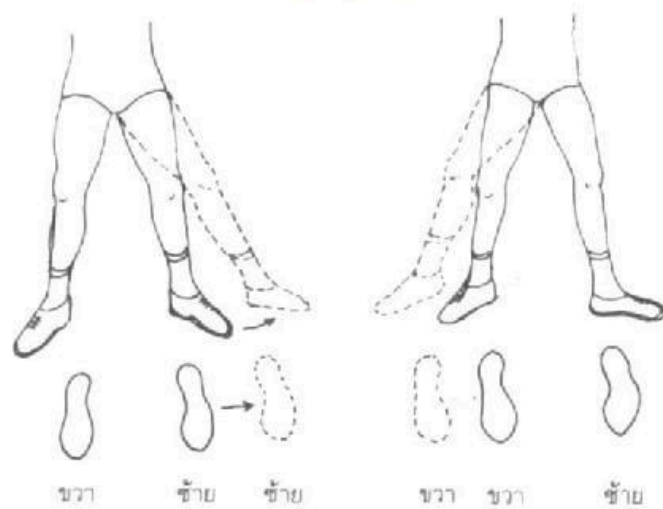
การตั้งการ์ดทั้ง 3 แบบที่กล่าวมาแล้ว สามารถที่จะยืนการ์ดให้สูง ย่อลงมาให้ต่ำ ปานกลาง และต่ำมากถึงขนาดเข่าและมือติดกับพื้น การการ์ดสูงและต่ำก็มีข้อได้เปรียบและเสียเปรียบต่างกัน การการ์ดสูงสามารถเคลื่อนไหวได้สะดวกเข้าทำคู่ต่อสู้ได้รวดเร็ว แต่ป้องกันได้ไม่ดีนัก การการ์ดต่ำสามารถป้องกันได้ดีกว่า แต่ก็เคลื่อนไหวได้ช้ากว่า ดังรูป ซึ่งจะแสดงให้เห็นถึงการการ์ดสูง ปานกลาง และต่ำการที่นักมวยปล้ำจะเป็นฝ่ายรุกหรือฝ่ายป้องกันก็ขึ้นอยู่กับความสูงของการการ์ดด้วย



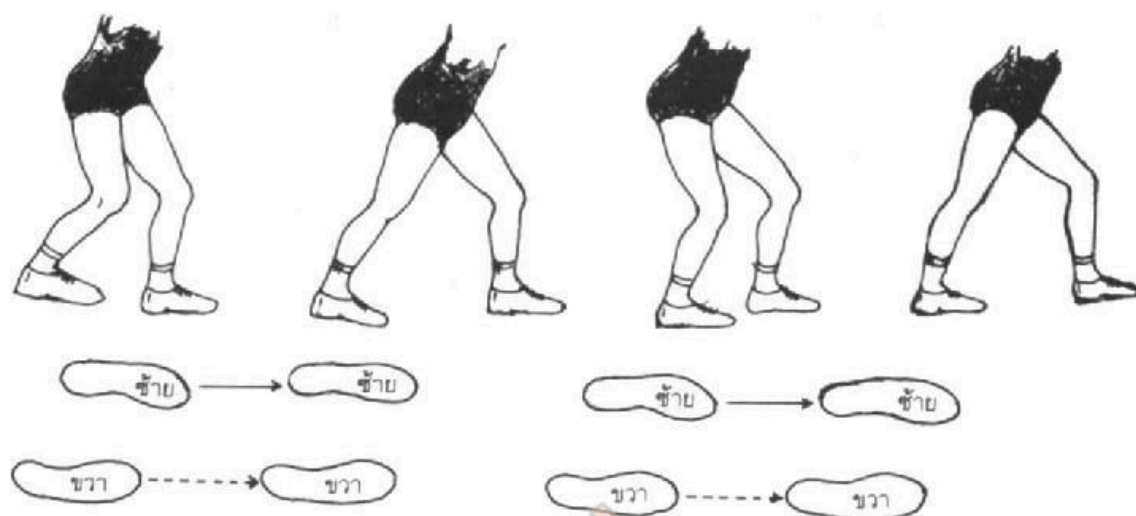
การเคลื่อนไหว

ระหว่างการปล่อยตัวนั้น นักมวยปล้ำจะต้องเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา เพื่อการหา ระยะห่างที่พอเหมาะสำหรับเข้าทำคู่ต่อสู้ หรือเพื่อที่จะป้องกันการเข้าทำของคู่ต่อสู้ ต่อไปนี้เป็น หลักที่จะนำไปสู่การขึ้นและการเคลื่อนไหวที่ดี

1. จะขึ้นและการเคลื่อนไหวให้ขึ้นเต็มเท้า
2. ลำตัวจะต้องก้มไปข้างหน้า และงอเข่าเล็กน้อย
3. ไม่ก้าวขาข้ามกัน ควรก้าวโดยการสไลด์เท้า



ก้าวโดยการสไลด์เท้าไปด้านข้าง

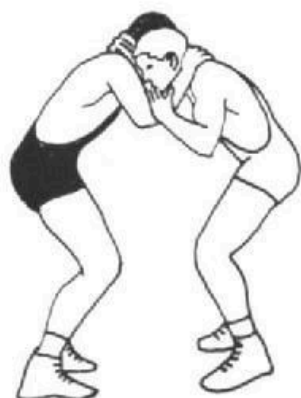


ก้าวโดยการสไลด์เท้าไปด้านหน้า

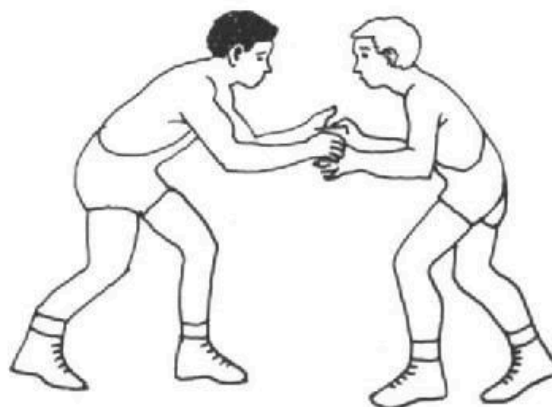
ระยะในการต่อสู้

ผู้ฝึกจำเป็นจะต้องเรียนรู้ระยะห่างระหว่างท่านกับคู่ต่อสู้ให้ได้โดยเร็ว เพราะมีความสำคัญเกี่ยวกับการเข้ากระทำและการป้องกันคู่ต่อสู้ การเรียนรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวบนเบาและการหาระยะที่เหมาะสมที่สุดในการเข้ากระทำคู่ต่อสู้และการป้องกันตัวนั้น จะช่วยทำให้ท่านไม่พลาดโอกาสในการเป็นทั้งฝ่ายรุก และฝ่ายรับ สำหรับระยะห่างในการยืนของนักมวยปล้ำ แบ่งได้เป็น 3 ระยะคือ

1. ระยะชิดตัว หรือยืนแบบปิด
2. ระยะปานกลางคือตัวห่างกันประมาณเท่ากับความยาวของแขน
3. ระยะห่าง คือยืนห่างมากกว่านี้



ระยะชิด



ระยะห่างปานกลาง

การควบคุมและการปล่อย (Controls and Release)

เพื่อให้มีความสามารถในการจับคู่ต่อสู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด จะต้องฝึกหัดเกี่ยวกับการจับหลาย ๆ ครั้ง และจะต้องใช้สิ่งต่าง ๆ คือ นิ้วมือ มือ แขน และขา ทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ รูปที่จะแสดงการจับคู่ต่อไปนี้จะใช้มากที่สุดในการเล่นมวยปล้ำ ซึ่งเราเรียกการจับนี้ว่า การควบคุม (Controls) การควบคุมทุก ๆ ท่าต้องกระทำอย่างแข็งแรง แต่ในบางครั้งก็ต้องรู้จักการผ่อนปรน หรือการปล่อยด้วยเหมือนกัน นักมวยปล้ำที่มีความชำนาญเท่านั้น จึงจะรู้ว่าเมื่อไรควรจะควบคุมอย่างแข็งแรงและเมื่อไรควรจะผ่อนปรนหรือปล่อยจากการจับ ต่อไปนี้เป็นรูปการควบคุม



การจับขาเดียว

การจับขาเดียวเมื่อจับได้ในลักษณะนี้แล้วก็สามารถทำให้คู่ต่อสู้ล้มได้โดยง่าย ดังรูป

การจับเมื่ออยู่ด้านหลังคู่ต่อสู้และต้องการจะทำให้ไหล่คู่ต่อสู้สัมผัสเบาะโดยทำสะพานคอให้ใช้แขนโอบตัวคู่ต่อสู้และเอาไปจับข้อมือ พร้อมทั้งเอามือของเราที่เหลือมาจับข้อมือของเราไว้



การจับคู่ต่อสู้ทางด้านหลัง



การหนีบและจับแขนคู่ต่อสู้ทางด้านหลัง



การหนีบและจับแขนคู่ต่อสู้เมื่อคู่ต่อสู้อยู่ด้านหลัง และโอบจับเราไว้ เมื่อเราจับได้มั่นคง ก็จะสามารถพลิกให้คู่ต่อสู้ลงไปอยู่ด้านล่างโดยง่าย

การเกี่ยวขาของ
คู่ต่อสู้ เพื่อให้คู่ต่อสู้
พลิกหงาย



การเกี่ยวขาคู่ต่อสู้



การจับคู่ต่อสู้
รัดด้วยมือทั้งสองข้าง
ในหลาย ๆ ลักษณะ
ดังภาพ ควรจะจับโดย
เอานิ้วมือทั้งหมดมาเกี่ยว
กันไว้ คล้ายตะขอ



การจับรัดด้วยมือ



การควบคุมไม่ควรจับใน
ลักษณะของการประสานมือ เพราะ
จะทำให้หลุดได้โดยง่าย



การจับที่ผิดวิธี

การฝึกเพื่อสร้างสมรรถภาพทางกาย

การฝึกเทคนิคขั้นต่อไปของมวยปล้ำ นักเรียนควรจะมีร่างกายพร้อมที่จะปฏิบัติสิ่งต่าง ๆ ก่อน นั่นคือจะต้องมีสมรรถภาพทางกายที่ดี สมรรถภาพทางกายจะได้มาก็ด้วยการรับประทานอาหารที่ดีและพอเหมาะ มีการพักผ่อนและการออกกำลังกายอย่างพอเพียง องค์ประกอบทุกอย่างที่กล่าวถึงมีความสำคัญเท่า ๆ กัน การพัฒนาให้มีสมรรถภาพของร่างกายสูงสุดนั้นจะขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้

กีฬามวยปล้ำจำเป็นต้องใช้ทุกส่วนของร่างกายในการเข้าต่อสู้กัน ในการออกกำลังกายของนักมวยปล้ำเพื่อให้มีสมรรถภาพของกายที่ดี จึงต้องพัฒนาในสิ่งต่อไปนี้คือ ความแข็งแรง (Strength) ความอดทน (Endurance) การทรงตัว (Balance) ความอ่อนตัว (Flexibility) ความเร็ว (Speeds) และความว่องไว (Agility)

ความแข็งแรง (Strength) ความแข็งแรงขึ้นอยู่กับใยของกล้ามเนื้อที่สามารถรับภาระต่าง ๆ ได้ ความแข็งแรงจะสร้างขึ้นก็โดยการเพิ่มน้ำหนักให้กับกล้ามเนื้อขึ้นเรื่อย ๆ จนสูงสุดที่กล้ามเนื้อจะสามารถรับภาระอันนั้นได้ การที่เราฝึกโดยทำซ้ำเรื่อย ๆ แต่ไม่เพิ่มน้ำหนักให้มากขึ้น จะสร้างความแข็งแรงให้เพิ่มขึ้นไม่ได้เลย นักมวยปล้ำที่ฉลาดจะต้องสร้างความแข็งแรงในกิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้ในการแข่งขัน เช่น การยก การดัน การจับ และการดึง ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะต้องนำมาใช้ในเวลาที่มีการแข่งขัน

ความแข็งแรงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญยิ่ง ที่ทำให้นักมวยปล้ำประสบความสำเร็จในการแข่งขัน ความสามารถในการใช้พลัง การใช้แรงบีบ แรงกดต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับกล้ามเนื้อที่แข็งแรงและมีประสิทธิภาพในการทำงานต่าง ๆ ได้ ความแข็งแรงอาจจะสร้างขึ้นมาได้หลายวิธีด้วยกัน เช่น การใช้คนเป็นเครื่องช่วย การใช้เหล็กยกน้ำหนักเป็นเครื่องช่วย แต่ในการสร้างความแข็งแรง ในการเล่นมวยปล้ำไม่มีวิธีใดที่ดีเท่ากับการให้นักมวยปล้ำ ได้ปล้ำแข่งขันกัน

ความอดทน (Endurance) ความอดทนคือ ความสามารถที่กล้ามเนื้อสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้เป็นเวลานาน ๆ โดยไม่เหนื่อย การพัฒนาความอดทนต้องมียุทธศาสตร์ประกอบที่สำคัญดังนี้คือ

1. ความสามารถของกล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่ของมันเอง ช้าแล้ว ช้าอีกโดยปราศจากความเมื่อยล้าโดยที่ใยของกล้ามเนื้อแต่ละมัดจะทำงานต่อเนื่องกันตลอดเวลา เมื่อใยของกล้ามเนื้อจำนวนหนึ่งทำงาน ที่เหลือจำนวนหนึ่งก็จะพัก และเมื่อจำนวนที่ทำงานเริ่มเหนื่อย จำนวนที่พักก็จะรับหน้าที่ต่อไป

2. ความสามารถของหัวใจที่สูบฉีดโลหิตโดยมีประสิทธิภาพ คือมีแรงบีบของกล้ามเนื้อของหัวใจสูง สามารถแจกจ่ายออกซิเจน และเชื้อเพลิงให้แก่กล้ามเนื้อได้อย่างพอเพียง

3. ระบบการหายใจสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือสามารถแจกจ่ายออกซิเจนให้กับเลือดในจำนวนที่พอเหมาะ

ตัวอย่าง การสร้างความแข็งแรง และความอดทน จนกลายเป็นนักมวยปล้ำที่ยิ่งใหญ่ในอดีตก็ได้แก่ ไมโล (Milo) นักมวยปล้ำ ในสมัยกรีกโบราณ ตอนเป็นเด็กเขาไม่มีลักษณะเด่นอะไรที่แสดงว่าจะเป็นนักมวยปล้ำที่ยิ่งใหญ่เลย ยิ่งกว่านั้นเขายังเป็นเด็กที่อ่อนแอกว่าเด็กทั่ว ๆ ไปด้วยซ้ำ เพราะในการแข่งขันเกมที่ต้องใช้ความแข็งแรง และความคงทนเขามักจะแพ้เสมอ ปู่ของไมโลจึงต้องการให้เขากลายเป็นเด็กที่แข็งแรง โดยให้ไมโลยกลูกวัว ไมโลเริ่มยกลูกวัวแบกไปรอบ ๆ สนามทุก ๆ วัน ไมโลก็เริ่มเติบโตกลายเป็นหนุ่มใหญ่ในขณะเดียวกับลูกวัวก็ตัวใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ จนกลายเป็นวัวที่โตเต็มที่ แต่ไมโลก็ยังสามารถยกได้อย่างสบาย เพราะกล้ามเนื้อของไมโลพัฒนาขึ้นทุกวัน จากการรับน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นของลูกวัวทีละน้อย ฉะนั้นเมื่อวัวโตเต็มที่กล้ามเนื้อของไมโลจึงรับน้ำหนักนั้นได้โดยง่าย และหลังจากนั้นเขาก็กลายเป็นคนที่แข็งแรงที่สุด เพราะเขาสามารถชนะเลิศมวยปล้ำในกีฬาโอลิมปิก ถึง 5 ครั้งติดต่อกัน จากเรื่องของไมโลนี้ ทำให้นักกีฬาในสมัยต่อมาฝึกความแข็งแรง และความคงทนด้วยการยกน้ำหนัก

การทรงตัว (Balance) การทรงตัวเป็นอีกสิ่งหนึ่งซึ่งสำคัญมากในการเล่นมวยปล้ำ นักมวยปล้ำใหม่ ๆ มักจะไม่รู้จักการถ่ายน้ำหนักตัวเพื่อรักษาสมดุลของร่างกายไว้ ฉะนั้นจึงมักจะถูกทำให้ล้มได้โดยง่าย การทรงตัวที่ดีจึงเป็นสิ่งที่จะทำให้ นักมวยปล้ำไม่เสียวะแนนไป การทรงตัวจะพัฒนาได้โดย

1. แก้อิทธิพลของการจับยึดให้ถูกต้อง
2. พยายามเรียนรู้ท่าทางต่าง ๆ ที่อยู่บนเบาะ และผลที่เกิดจากการเปลี่ยนท่าทาง ทำให้น้ำหนักตกลงที่เท้าอย่างไรบ้าง ตลอดจนต้องพยายามให้ร่างกายผ่อนคลายความเครียด (Relaxation) เสมอ

3. ฝึกการคาดคะเนล่วงหน้า โดยอาศัยความรู้และประสบการณ์ในการปล้ำตลอดจนความรู้สึก คาดคะเนว่าคู่ต่อสู้จะเคลื่อนไหวในลักษณะใด จากตำแหน่งที่คู่ต่อสู้กำลังเป็นอยู่

4. พยายามฝึก ให้รู้จักการต่อต้านแรงของคู่ต่อสู้ที่แสดงออกมา ทั้งนี้เพื่อรักษาตำแหน่งที่เราจะดำรงอยู่

ความอ่อนตัว (Flexibility) ความอ่อนตัว หรือความหยุ่นตัว หมายถึงความสามารถของร่างกายที่จะเคลื่อนไหวปฏิบัติทักษะต่าง ๆ ได้อย่างสวยงาม นอกจากนั้นนักมวยปล้ำที่มีความอ่อนตัวดีจะสามารถแก้การจับ การล็อกของคู่ต่อสู้ได้โดยง่าย ความอ่อนตัวสร้างได้โดยใช้ยิมนาสติก เช่น การม้วนหน้า ม้วนหลัง กลิ้งตัว ดัดตัว เป็นต้น

ความเร็ว (Speeds) และ ความว่องไว (Agility) คือความสามารถในการแสดงตอบอย่างรวดเร็ว ในการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง สามารถที่จะควบคุมตัวเองได้อย่างรวดเร็วและเฉียบขาดโดยไม่จำเป็นต้องออกแรงมาก ทั้งสองสิ่งนี้จึงมีความสำคัญสำหรับการเล่นมวยปล้ำไม่น้อยไปกว่าสิ่งอื่น ๆ เพราะการเล่นมวยปล้ำจะต้องใช้การเคลื่อนไหวหลบหลีกคู่ต่อสู้ การเข้าจับคู่ต่อสู้ การหนีคู่ต่อสู้ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะต้องใช้ความเร็วและความว่องไวทั้งสิ้น เพราะโอกาสที่คู่ต่อสู้จะเปิดโอกาสให้เรากระทำการต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้วนั้น มีระยะเวลาสั้นมาก ถ้าหากมีความเร็วและความว่องไว สามารถกระทำการต่าง ๆ ในระยะเวลาหรือโอกาสอันสั้นนั้นได้ ก็ย่อมจะเป็นการแน่นอนว่าความสำเร็จจะต้องเป็นของนักมวยปล้ำคนนั้น ฉะนั้นในการฝึกหัดทักษะต่าง ๆ จึงควรเน้นในเรื่องของความเร็ว และความว่องไวไว้ด้วยเสมอ

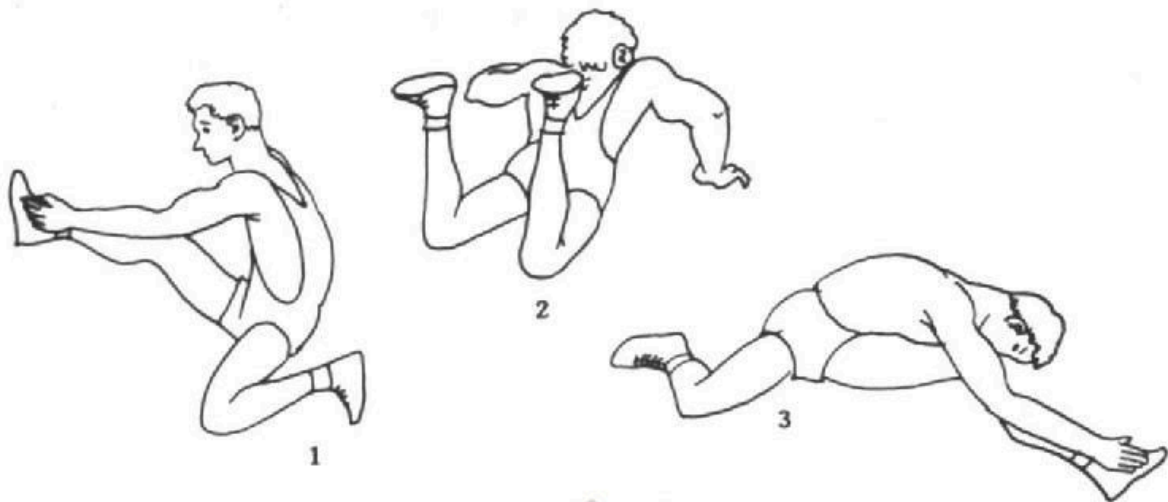
การบิดท่ายเพื่อให้เกิดสมรรถภาพทางกาย

การกลิ้งแบบตุรกี นั่งในแบบชาวตุรกี ไขว้ขาแบบขัดสมาธิของไทยแต่ไม่วางขาราบ และจับปลายเท้าเอาไว้ ม้วนตัวไปข้างหลังโดยไม่ปล่อยมือที่จับปลายเท้าอยู่ ม้วนจนกระทั่งปลายเท้าสัมผัสกับพื้น เสร็จแล้วก็ม้วนกลับไปสู่ท่าเริ่มต้นอีก ในการม้วนทุกครั้ง ถ้าจะให้ดีและถูกต้องที่สุด ต้องพยายามเอาปลายเท้าไปสัมผัสพื้นให้ห่างจากศีรษะให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ดังรูป



การกระทำที่ไม่ถูกต้องก็คือ ไม่ม้วนตรงทางด้านหลัง แต่ม้วนทางด้านข้าง (โดยใช้ไหล่กลิ้งไปกับพื้น)

ม้วนตัวท่ากรรไกร นั่งแยกขาโดยเหยียดขาข้างหนึ่งตรงไปข้างหน้า และงอขาอีกข้างหนึ่งไว้ด้านหลัง ต่อจากนั้นให้ก้มตัวมาทางด้านหน้า พร้อมทั้งนอนคว่ำงอขาทั้ง 2 ข้างไว้ด้านหลังกลิ้งตัวมาอีกด้านหนึ่ง พร้อมทั้งท่าเช่นเดียวกับท่าเริ่มต้น แต่เปลี่ยนขา คือเอาขาที่ยกไว้ด้านหลังมาเหยียดไว้ด้านหน้าและเอาขาที่ด้านหน้ามางออยู่ด้านหลัง ดังรูป



การม้วนตัวทำกรรไกร

การกระทำที่ไม่ถูกต้องก็คือ ขาที่อยู่ด้านหน้าไม่เหยียดตรง

ม้วนคู่ ให้คนหนึ่งนอน จับข้อเท้าของคู่ใจ และยกขาทั้งสองให้คู่จับข้อเท้าไว้เช่นเดียวกัน
ต่อจากนี้ คนที่ยืนก็กระโดดม้วนไปข้างหน้า โดยมีม้วนตัวระหว่างเท้าทั้งสองของคู่ และม้วนไปเรื่อย ๆ
ดังรูป



ม้วนคู่

การกระทำจะไม่ถูกต้อง ถ้าคนใดคนหนึ่งปล่อยมือจากการจับข้อเท้า

นั่งหมุนกลับตัว นั่งเหยียดเท้าไปข้างหน้า ขาอีกข้างงอไว้ข้างหลัง ยกตัวขึ้นหมุนไป
ด้านขาที่ยืนอยู่ เหยียดขาทั้งสอง ขาที่อยู่ด้านหน้าจะกลับไปอยู่ด้านหลัง (การยกตัวขึ้นหมุน
ควรจะใช้มือทั้งสองข้างดันพื้นช่วยยกตัวก็ได้) แล้วก็หมุนตัวกลับมาทำเดิมอีก



นั่งหมอนกลับตัว

ตั้งตัวบนไหล่และศอก เอาขาทำวงกลม นอนยกลำตัวขึ้นเอามือค้ำไว้ที่ลำตัว เพื่อให้ตัวตั้งขึ้น จากนั้นก็พยายามหมุนขาไปรอบ ๆ เป็นวงกลม



ตั้งตัวบนไหล่และศอก

เดินปูสองคน ให้คนหนึ่งอยู่ในท่าคลานคุกเข่า มือเท้าพื้น อีกคนหนึ่งนอนอยู่บนหลัง โดยหันศีรษะไปคนละทางคนอยู่บนหลังเอาเท้าทั้งสองขัดไว้ที่รักแร้ของคนข้างล่าง แล้วเอามือเท้าพื้น (ดังรูป) จากนั้นให้คนข้างล่างคลานไปข้างหน้า คนที่อยู่ข้างบนก็ต้องเอามือคลานตาม



เดินปูสองคน

คนที่อยู่ข้างบนจะต้องไม่ทิ้งน้ำหนักให้อยู่บนหลังของคนข้างล่างทั้งหมด ต้องพยายาม
ทิ้งน้ำหนักให้ลงที่มือทั้ง 2 ของตัวเอง

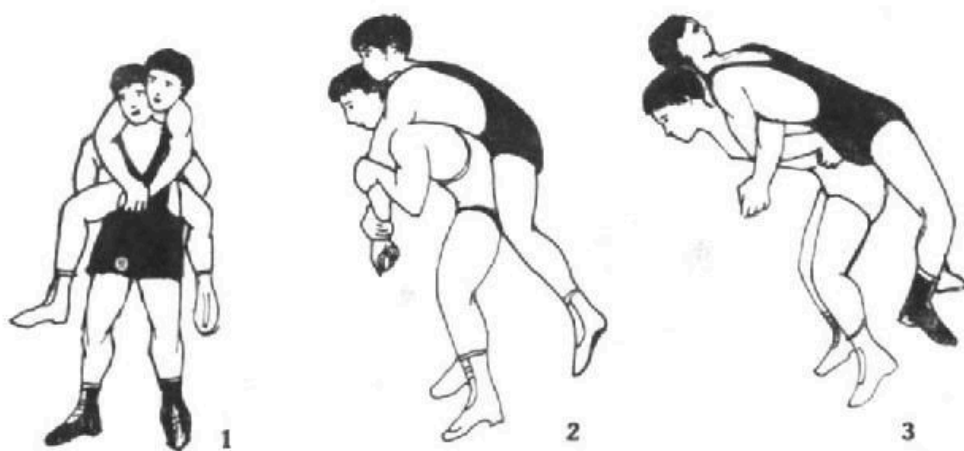
ยกสูง เอาแขนโอบรอบเอวของคู่ แล้วยกขึ้นให้สูงที่สุดเท่าที่จะสูงได้



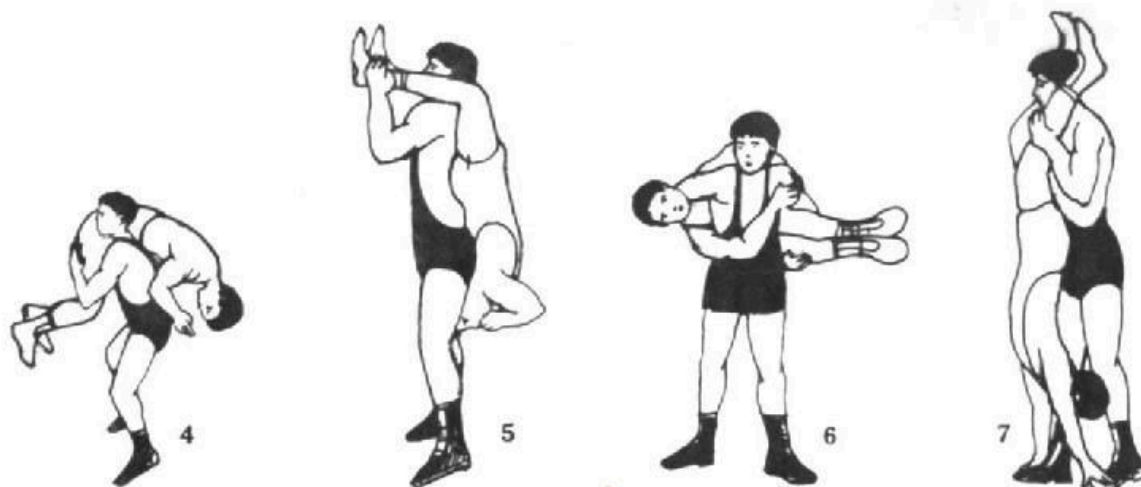
ยกสูง

คนถูกยกยกต้องไม่หงายศีรษะไปข้างหลัง และไม่แอ่นตัวไปข้างหลัง

การแบก (Carrying) การแบกจะทำให้เกิดความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อทั่วร่างกาย โดยเฉพาะในส่วนของขาและหลัง ดังนั้นในการออกกำลังกายจึงมีความสำคัญมากที่จะให้นักมวยปล้ำ
แบกคู่ของเขา ในระยะแรก ๆ ก็ให้แบกในระยะเวลาสั้น ๆ เมื่อกล้ามเนื้อแข็งแรงแล้วก็ให้แบกนาน ๆ
ขึ้นเรื่อย ๆ การแบกทำได้หลายวิธีดังนี้ คือ ดังรูป



การแบก



การแบก

การอับนำหนักตัวด้วยแขนทั้งสองข้าง

การวางมือในการปฏิบัติกระทำได้หลายลักษณะ (ดังรูป) ถ้าหากได้กระทำหลาย ๆ ครั้ง จะเพิ่มความแข็งแรงให้แก่กล้ามเนื้อของแขน กล้ามเนื้อที่สะบักหลังและหน้าอก



1



2



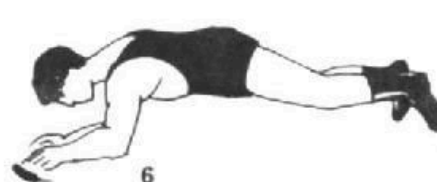
3



4



5



6



7

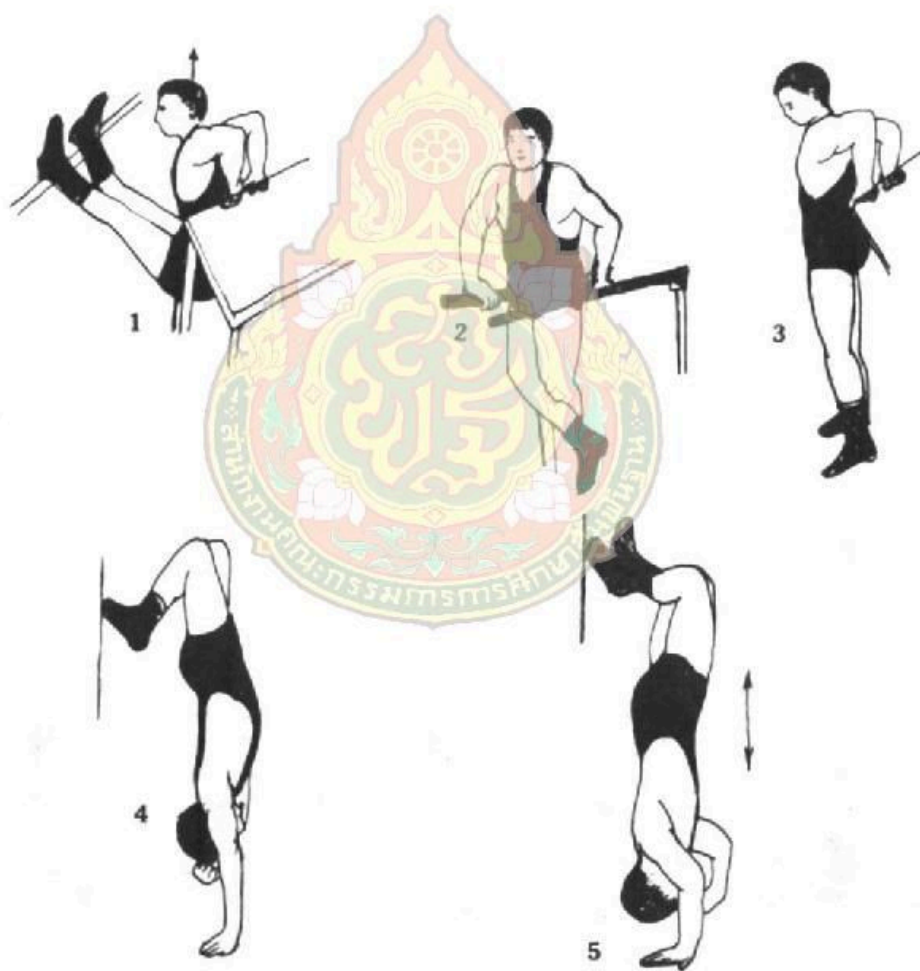
การวางมือดันพื้นเพื่อรับน้ำหนักตัว

การดันพื้น (Push up) โดยการวางมือในลักษณะต่าง ๆ

1. วางมือราบกับพื้นห่างกันเท่าช่วงไหล่
2. วางมือให้กว้างมาก ๆ

3. ใช้นิ้วมือดันพื้นโดยทำนิ้วมือเป็นรูปถ้วย
4. เอามือประสานไว้ข้างหน้า
5. หายใจเอาหลังมือไว้กับพื้น
6. และ 7. วางมือโดยวางแขนท่อนล่างทาบติดกับพื้น พาดตัวไปข้างหน้าโดยไม่ให้ใช้เท้าช่วย จะต้องออกแรงด้วยแขน และมือทั้งสองข้าง

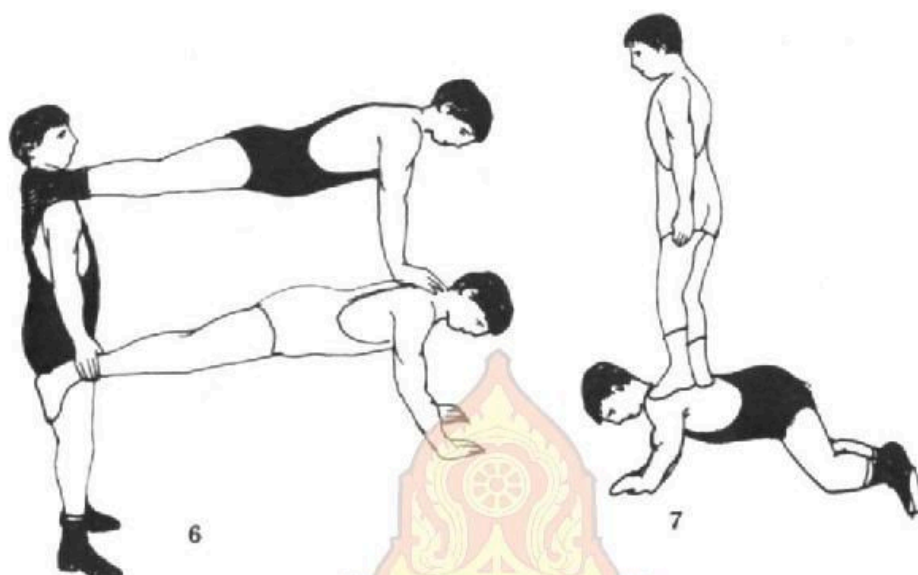
การกระทำโดยใช้แขนยกลำตัวขึ้นลง ทำจากท่าที่ง่ายไปหาท่าที่ยากและเพิ่มจำนวนครั้งขึ้นเรื่อย ๆ



การฝึกกำลังแขน

1. วางมือทั้งสองข้างบนราวเอามือทั้งสองเท้าโตะด้านหลัง อาจจะเหยียดแขนเพื่อจะยกตัวขึ้นลงด้วย

2. ไต่ราวคู่ยึดตัว
3. เอามือเท้าพื้นที่ยื่นมาข้างหลัง และยกพุงตัวเอาไว้
4. และ 5. หกสูงเกาะเท้าทั้งสองยันผนังไว้ แล้วยุบข้อศอกเพื่อให้ตัวเคลื่อนขึ้นลงด้วย



6. ยุบข้อต้นพื้น โดยทำประกอบกัน 3 คน คนที่อยู่ด้านล่างเป็นคนยุบข้อต้นพื้น
7. ยุบข้อต้นพื้นโดยมีคนยืนอยู่บนหลัง

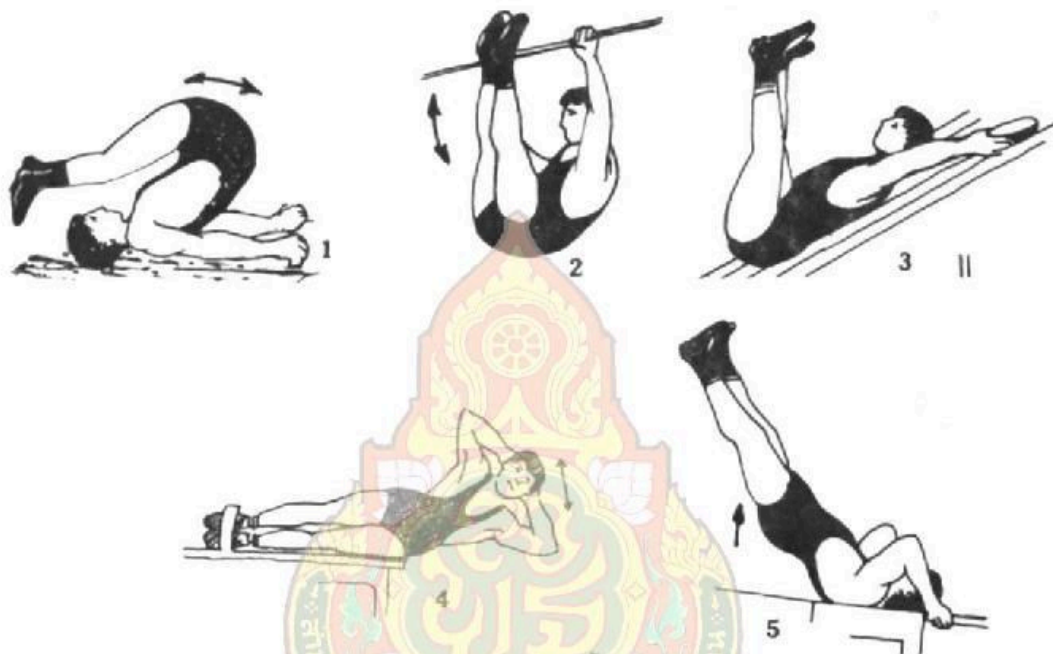
การดึงและการปีน (Traction and Climbing) การดึงและการปีนสามารถที่จะทำได้

หลาย ๆ อย่างแตกต่างกันไปดังรูป การออกกำลังกายโดยการดึงและการปีนจะช่วยพัฒนากล้ามเนื้อแขนขา กล้ามเนื้อบริเวณกระดูกสะบักหลังและกล้ามเนื้อหลัง ซึ่งกล้ามเนื้อต่าง ๆ เหล่านี้มีความสำคัญมากในการควบคุมการจับคู่ต่อสู้



การดึงและการปีน

การบริหารกล้ามเนื้อท้องและลำตัว (Exercise for Abdominal Muscles) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้องและลำตัวสำคัญมากสำหรับนักมวยปล้ำ เพราะกิจกรรมทุกอย่างในการเล่นมวยปล้ำจะต้องอาศัยพื้นฐานจากการที่มีกล้ามเนื้อและลำตัวที่แข็งแรง ฉะนั้นนักมวยปล้ำจึงจำเป็นต้องใช้เวลาในการฝึกซ้อมกล้ามเนื้อท้อง และลำตัวให้มีความแข็งแรงอย่างพอเพียง การบริหารกล้ามเนื้อท้องและลำตัว กระทำได้หลายอย่าง ดังนี้



1. นอนหงายยกขา เอาเท้าทั้งสองไปแตะพื้นทางด้านศีรษะ
2. โหนราวเดี่ยว ยกขาขึ้นให้สูงที่สุด
3. นอนบนไม้ลาดเฉียงมือจับไม้กระดานยกขาขึ้นลง
4. บริหารส่วนข้างของลำตัวโดยรัดเท้าทั้งสองไว้กับไม้กระดาน มือประสานไว้ที่ท้ายทอยยกตัวขึ้นลงดังรูป
5. เอามือจับโต๊ะไว้ยกเท้าขึ้นให้สูงที่สุดโดยไม่ให้ขาอ

การบริหารกายซึ่งเกี่ยวกับพื้นฐานในการเล่นมวยปล้ำ

ก้มตัวทำสะพานด้านหน้า (Front bridge) ก้มตัววางหน้าผากไว้ที่เบาะแยกเท้าห่าง ยันด้วยปลายเท้า โยกตัวไปข้างหน้าและหลัง ข้างซ้ายและขวาเพื่อเป็นการบริหารให้กล้ามเนื้อที่คอแข็งแรง การกระทำครั้งแรก ๆ อาจใช้มือช่วยก่อน เมื่อคอแข็งแรงแล้วจึงยกมือไปจับกันไว้ที่ด้านหลัง
รูป



การทำสะพานด้านหน้า

สะพานมวยปล้ำ (Wrestling Bridge) ทำโดยนอนหงายโดยงอเข่าวางส้นเท้าในใกล้กับกัน งอศอกเอามือวางไว้ที่เบาะ ต่อจากนั้นให้ยกลำตัวขึ้น ให้อยู่ในลักษณะของสะพานโค้ง ต่อจากนั้นให้ยกลำตัวไปมา ทั้งด้านหน้า - หลัง และซ้ายขวาเป็นการบริหารกล้ามเนื้อคอให้แข็งแรง ระยะแรกอาจจะใช้มือช่วยยันกับเบาะด้วย เมื่อกล้ามเนื้อคอแข็งแรงแล้ว จึงกระทำโดยไม่ต้องใช้มือช่วย ดูรูป



การทำสะพานมวยปล้ำ

ทำสะพานมวยปล้ำแล้วดันแขนทั้งสองข้างเพื่อยกตัวขึ้นและลง ดูรูปจังหวะที่ 1 ทำสะพานมวยปล้ำแล้วยกขาซ้ายไปมา ดูรูปจังหวะที่ 2

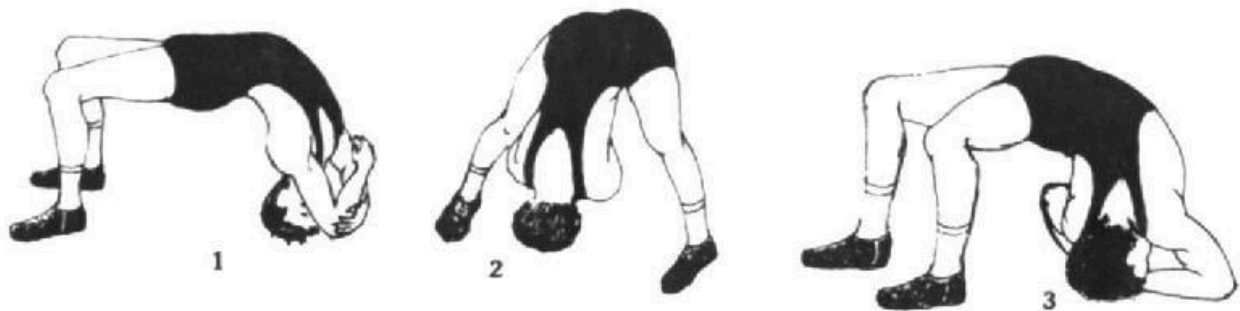


จังหวะที่ 1

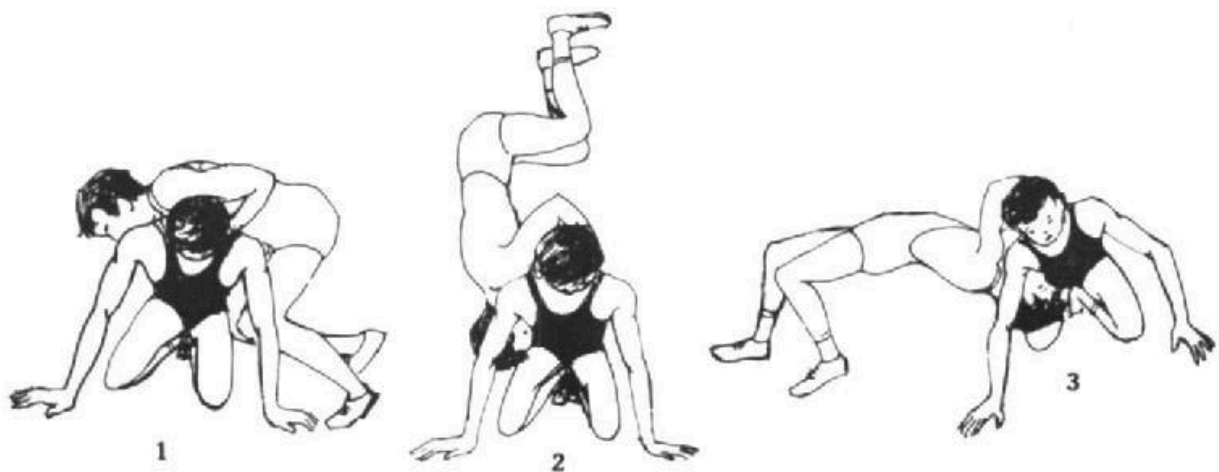


จังหวะที่ 2

พลิกหมุนกลับไปมารอบศีรษะ (ดังรูป)



หกดะเมนข้ามคู้ ให้คู้หนึ่งในท่าคุกเข้ากางมือทั้งสอง 2 ข้างออกเพื่อให้มีความมั่นคงในการนั่ง ผู้ที่จะหกดะเมน เอามือจับคอของคู้มือหนึ่ง อีกมือหนึ่งโอบรอบลำตัวของคู้ จากนั้นก็หกดะเมนข้ามตัวคู้ไป ดังรูป



หกดะเมนข้ามคู้

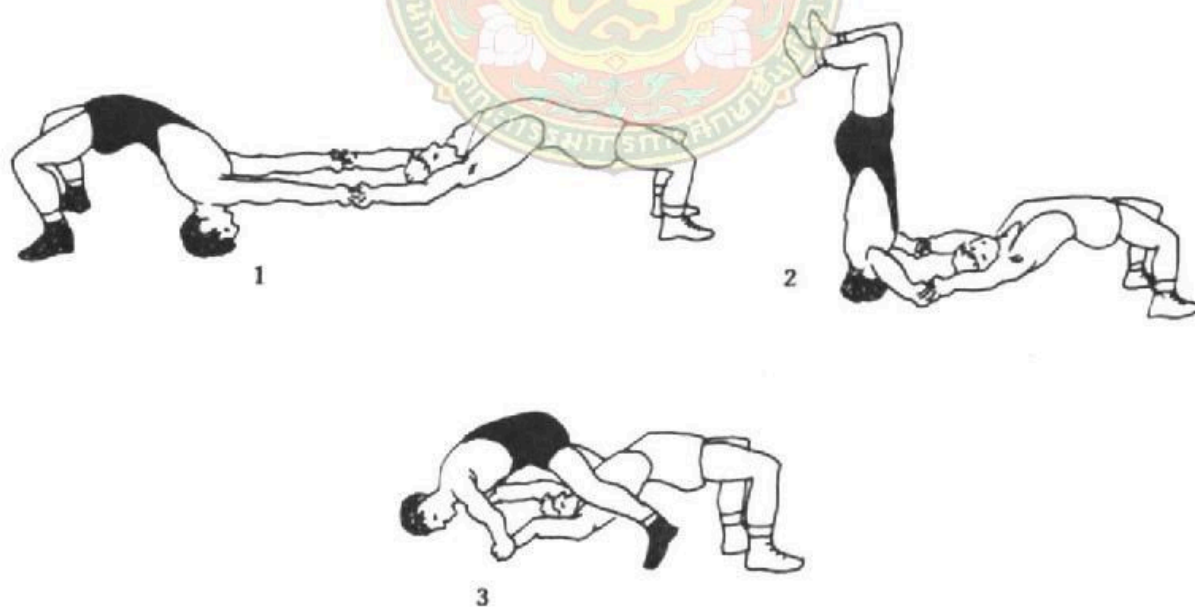


ติดตัวจากท่าสะพานมวยปล้ำเข้ามาหาคู่ที่ยืน ทำท่าสะพานมวยปล้ำ เอามือทั้ง 2 จับข้อเท้าของคู่ไว้ ติดขาแยกตัวเข้าไปหาคู่ ดังรูป



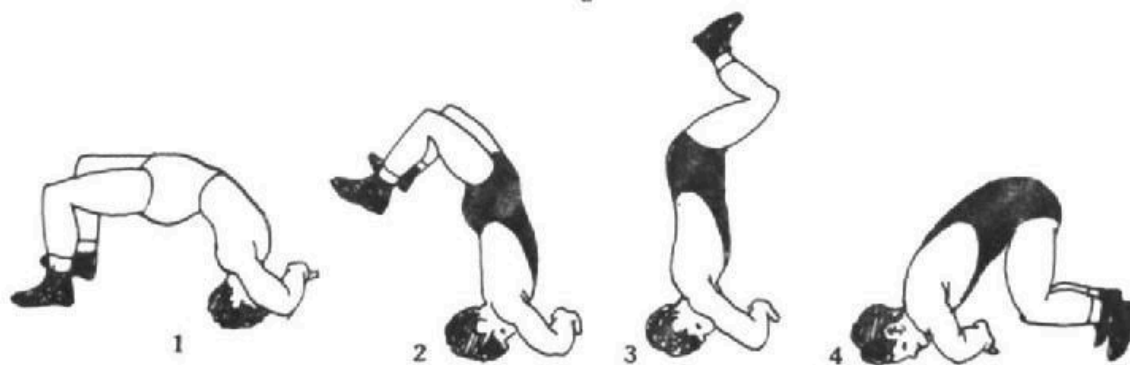
ติดตัวเข้าหาคู่ที่ยืน

ติดตัวจากท่าสะพานมวยปล้ำเข้ามาหาคู่ที่ทำท่าสะพานมวยปล้ำเหมือนกัน ให้ทั้งคู่ทำท่าสะพานมวยปล้ำ โดยหันหน้าเข้าหากัน เอามือทั้ง 2 จับกันไว้ ให้คนหนึ่งติดขาแยกตัวพลิกเข้าไปหาคู่ โดยให้อยู่ในท่าก้มตัวท่าสะพานด้านหน้า ขาทั้งสองคร่อมตัวของคู่ไว้ ดังรูป จากนั้น ก็ติดขากลับไปท่าเดิมอีกผลัดกันทำไปเรื่อย ๆ



ติดตัวเข้าหาคู่ที่ทำท่าสะพานมวยปล้ำ

ติดตัวจากท่าสะพานมวยปล้ำมาอยู่ในท่าก้มตัวท่าสะพานด้านหน้า



ติดตัวท่าสะพานด้านหน้า

แอ่น ไล้ ตัวท่าสะพานมวยปล้ำ นอนคว่ำเอามือทั้ง 2 เตรียมดันเบาะอยู่บริเวณท้องพยายามแอ่นตัว ไล้ พลิกไปทางศีรษะ โดยใช้มือดันเพื่อช่วยให้ตัวพลิกไปอยู่ในท่าสะพานมวยปล้ำ แล้วก็ทำต่อไปอีกเรื่อย ๆ ดังรูป



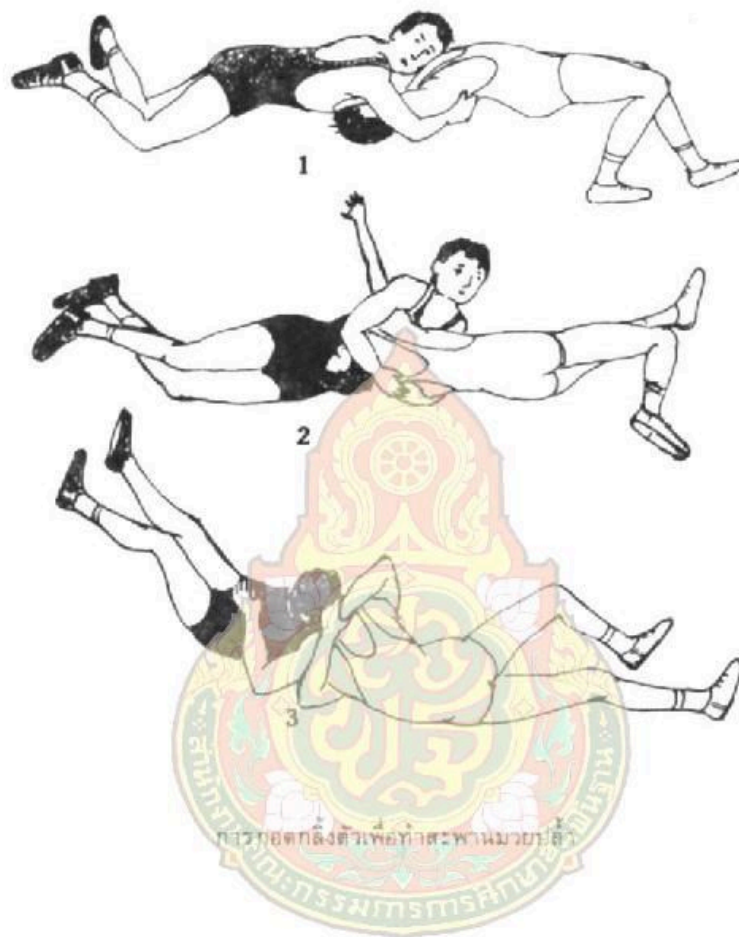
การแอ่นและไล้ตัว

หงายตัวท่าสะพานมวยปล้ำโดยการช่วยเหลือของคู่ ยืนหันข้างให้คู่ เอามือข้างหนึ่งจับกับคู่เอาไว้ หงายตัวไปทางด้านหลังเพื่อท่าสะพานมวยปล้ำ โดยคู่คอยช่วยโดยการจับมือพุงไว้ เพื่อมิให้ศีรษะของผู้ท่าสะพานมวยปล้ำกระแทกเบาะแรง ดังรูป



หงายตัวท่าสะพานมวยปล้ำโดยการช่วยเหลือของคู่

การกอดคล้องตัวเพื่อทำสะพานมวยปล้ำให้นักมวยปล้ำทั้งสองคนกอดบริเวณหน้าอก
 ได้รัดรั้งคู่ของตนไว้ แล้วกลิ้งตัวไปทั้งทางซ้ายและขวา เมื่อคนใดอยู่ข้างล่าง จะต้องแอ่นตัวทำสะพาน
 คอไว้ ควรฝึกทำหลาย ๆ ครั้ง ดังรูป



บทที่ 3

เกมการเล่นมวยปล้ำแบบง่าย ๆ

1. **ดึงเข้าแดน** ให้คนหนึ่งถูกเข้าแดนท่อนล่างทาบกับเบาะ คนที่เป็นคู่จับข้อเท้าใดข้อเท้าหนึ่งด้วย มือทั้ง 2 ข้าง เริ่มต้นที่กลางเบาะเมื่อให้สัญญาณเริ่ม คนที่จับข้อเท้ากันพยายามดึงไปที่ขอบเบาะ คนที่ถูกเข้าก็ต้องพยายามคลานหนีออกจากเบาะ

2. **ยกได้ชนะ** ให้ทั้งคู่ยืนเกาะไหล่กันไว้ เมื่อสัญญาณเริ่มเล่นให้ทั้งคู่พยายามยกคู่ต่อสู้ขึ้นจากเบาะให้ได้ อาจจะอนุญาตให้จับต่ำกว่าเอวหรือไม่ก็ได้ ขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายในการเล่น

3. **ชนข้าง** ให้จับคู่ชกกัน เดินเข้ามาใกล้ ๆ กันพอที่คนนั่งบนคอจับข้อมือกันไว้ได้ เมื่อเริ่มเล่นให้ข้างบนใช้มือเหวี่ยงให้คู่ต่อสู้เสียหลัก ส่วนคนข้างล่างก็พยายามเคลื่อนไหว เพื่อไม่ให้เสียหลัก คู่ใดเสียหลักล้มลง หรือเซออกไปนอกเบาะก็จะเป็นฝ่ายแพ้

4. **แย่งบอล** ให้นักมวยปล้ำถือลูกบอลไว้ (Medicine ball) 2 คนต่อลูกบอล 1 ลูก เมื่อสัญญาณเริ่มเล่น ให้พยายามแย่งลูกบอลมาให้ได้

5. **ตักแถมเกาะหลัง** ให้นักกีฬาจับคู่กัน คนหนึ่งนั่งถูกเข้าเอามือวางเท้ากับพื้นเตรียมคลาน คนที่เป็นคู่นอนคว่ำทาบอยู่บนหลัง แขนและขาทางออกทรงตัวอยู่บนหลังของคนที่ยืน คนคลานต้องพยายามคลานซ้าย - ขวา - หลัง เพื่อที่จะให้คนที่อยู่ข้างบนตก เมื่อตกก็ให้เปลี่ยนกันทำ

6. **แข่งซูโม่ (Sumo)** ทำเป็นวงกลมให้กว้างพอสมควรให้ผู้แข่งขันเข้าไปอยู่ในวงกลมโดยไม่สวมเสื้อ (อาจจะให้สวมเสื้อด้วยก็ได้) กติกาการเล่นให้พยายามทำให้คู่ต่อสู้ออกจากวงหรือร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งของคู่ต่อสู้ นอกจากเท้า สัมผัสพื้น ใครออกจากวงก่อนหรือร่างกายที่ไม่ใช่ส่วนของเท้าสัมผัสพื้นก่อนผู้นั้นแพ้

7. **ดึงเข้าแดน** ขีดเส้นแดนให้ห่างกันประมาณ 2 เมตร ให้ผู้แข่งขันอยู่ตรงกลาง และจับปลายเข็มขัดของฝ่ายตรงข้าม เมื่อให้สัญญาณเริ่มแข่งขัน ให้ผู้แข่งขันพยายามดึงฝ่ายตรงข้ามให้ถึงเส้นข้างหลังตน ใครสามารถดึงให้คู่มาถึงเส้นข้างหลังได้เป็นผู้ชนะ

8. **มวยปล้ำขาเดียว** ให้ผู้แข่งขันเอามือซ้ายหรือขวาจับเท้าซึ่งอยู่ข้างเดียวกับมือที่ยกไว้ข้างหลัง อีกมือหนึ่งเอาไปจับหรือเกี่ยวกับผู้แข่งขัน เมื่อเริ่มเล่นให้พยายามดึงหรือดันทำให้คู่แข่งขันล้ม หรือทำให้ขาที่จับไว้หลุดไปสัมผัสพื้น ผู้ที่ล้มหรือเอาขาข้างที่จับไว้ สัมผัสพื้นจะเป็นผู้แพ้

9. **ดึงเข้ากองไฟ** ทำวงกลมเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 1 เมตร สมมติให้เป็นกองไฟ ให้คู่แข่งยืนเินโอบรอบหลังไปจับเข็มขัดของคู่แข่งไว้แล้ว พยายามดึงเข้าวงถ้าหากใครเอาส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายสัมผัสวงกลมก่อนจะเป็นฝ่ายแพ้

10. **เปิดศึกกัน** ให้ทั้งคู่นั่งยอง ๆ ห่างกันพอสมควร กติกาการแข่งขัน พยายามทำให้เท้าของคู่ต่อสู้เคลื่อนที่ โดยใช้มือผลัก ดึง หรือดันก็ได้ เท้าใครเคลื่อนก่อนจะเป็นผู้แพ้

11. **มวยปล้ำเคนมาร์ค** ให้คู่แข่งยืน เอาเท้าซ้ายหรือขวาก็ได้เป็นหลัก ก้าวเท้าอีกข้างหนึ่ง เคลื่อนไหวได้ กติกาการแข่งขันให้ใช้มือดึง ดันหรือเหวี่ยงให้เท้าหลักของคู่ต่อสู้เคลื่อนที่ เท้าหลักของใครเคลื่อนที่ก่อนเป็นฝ่ายแพ้

12. **มวยปล้ำอินเดียน** ให้คู่แข่งยืนเอามือประสานกันกับคู่แข่งทั้งสองข้าง เมื่อเริ่มแข่งขันต้องพยายามเหวี่ยงให้คู่ต่อสู้เสียหลัก ผู้ที่เสียหลักเอาส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายนอกจากเท้าสัมผัสพื้นก่อนเป็นฝ่ายแพ้ (อาจจะอนุญาตให้ใช้เท้าช่วยได้)

13. **กลให้ติดพื้น** ให้คู่แข่งนอนอยู่คนหนึ่ง อีกคนหนึ่งพยายามจับกดไว้ คนที่นอนอยู่ข้างล่าง พยายามลุกขึ้นให้ได้ ถ้าลุกขึ้นมาได้จะได้ 1 คะแนน แล้วก็ลงไปนอนให้กดอีกจนกว่าจะหมดเวลา การแข่งขันให้เวลา ทั้งการเป็นผู้กดและการเป็นผู้ถูกกดเท่ากัน ในเวลาที่ให้นี้ใครทำคะแนนได้มากกว่าเป็นฝ่ายชนะ

14. **ต่อสู้ด้วยเท้า** ให้คู่แข่งยืนและเคลื่อนที่ด้วยปลายเท้าทั้งสอง มือจับเสื้อของคู่ต่อสู้ไว้ เมื่อเริ่มต้นแข่งขันให้ทั้งคู่พยายามใช้เท้าบิดเท้าของคู่ต่อสู้ให้ล้ม ใครเสียหลักล้มก่อนก็แพ้ ห้ามใช้เท้ากระแทก

15. **มวยจีน** ให้ใช้มือขวาจับข้อมือซ้ายของคู่ไว้กัน พยายามที่จะสัมผัสศีรษะของคู่ต่อสู้ให้ได้ด้วยมือซ้าย ใครสัมผัสได้ก่อนชนะ (เมื่อสัมผัสได้แล้วก็ให้เปลี่ยนแขนกลับข้าง)

16. **มวยปล้ำแคนาดาเคียน** ให้ทั้งคู่หันหน้าเข้าหากัน คูกเข้าข้างหนึ่งลงกับพื้น เข้าอีกข้างหนึ่งตั้งขึ้น เอาศอกข้างเดียวกับเข่าวางที่ต้นขา เอามือจับกันไว้ มืออีกข้างหนึ่งท้าวสะเอว เมื่อสัญญาณเริ่มก็ให้ทั้งคู่พยายามดึงมือของคู่ให้ลงไปติดพื้นให้ได้

17. **ชนไก่** ให้ทั้งคู่ยืนด้วยขาข้างเดียว มือข้างหนึ่งจับข้อเท้าข้างที่ยกขึ้นไว้ และเอาแขนข้างที่เหลือ โพล่หลังจับแขนข้างที่จับข้อเท้าไว้ สัญญาณเริ่มเล่นให้ทั้งคู่ชนกันด้วยไหล่ ใครล้มลงหรือมือหลุดจากขาจะเป็นฝ่ายแพ้

18. **มวยปล้ำจีน** ให้ทั้งคู่ยืนเข้าหากัน มือโพล่หลังไว้ทั้ง 2 ข้าง และเอาไหล่ชนกันไว้ เริ่มเล่นให้ทั้งคู่พยายามเหยียบเท้าอีกฝ่ายหนึ่ง ใครเหยียบได้ก่อนชนะ หรืออาจจะกำหนดเวลาใครเหยียบได้มากกว่าจะเป็นฝ่ายชนะ

19. **ดันหลัง** ให้ทั้งคู่เอาหลังดันกัน พยายามดันให้ฝ่ายตรงข้าม เข้าไปในแดนที่กำหนดไว้ ใครดันให้คู่เข้าแดนที่กำหนดได้จะเป็นฝ่ายชนะ

20. **พาคู่ออกจากวง** ให้ทั้งคู่ยืนหันหลังให้กัน เอาศอกข้างหนึ่งคล้องไว้ แล้วเอามือมาเกี่ยวกันแบบตะขอ สัญญาณเริ่มเล่นให้ทั้งคู่พยายามดันให้คู่ต่อสู้ออกจากวง

21. **ต่อสู้ด้วยไม้** ให้ทั้งคู่จับไม้คนละด้าน โดยมีไม้สองอัน ฉะนั้นเมื่อคนหนึ่งจับไม้ด้านหนึ่งด้วยมือขวา อีกคนหนึ่งจะจับไม้ก่อนนั้นด้วยมือซ้าย เมื่อเริ่มเล่นทั้งคู่จะพยายามตีไม้ ใครสามารถตีไม้หลุดจากมือคู่ได้จะเป็นผู้ชนะ

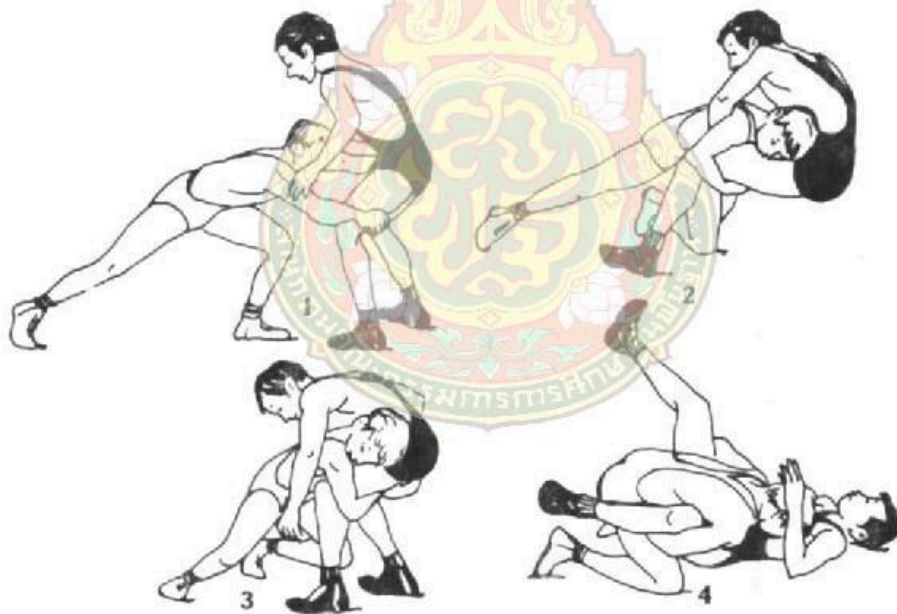


บทที่ 4

ทักษะขั้นสูงในการเล่นมวยปล้ำ

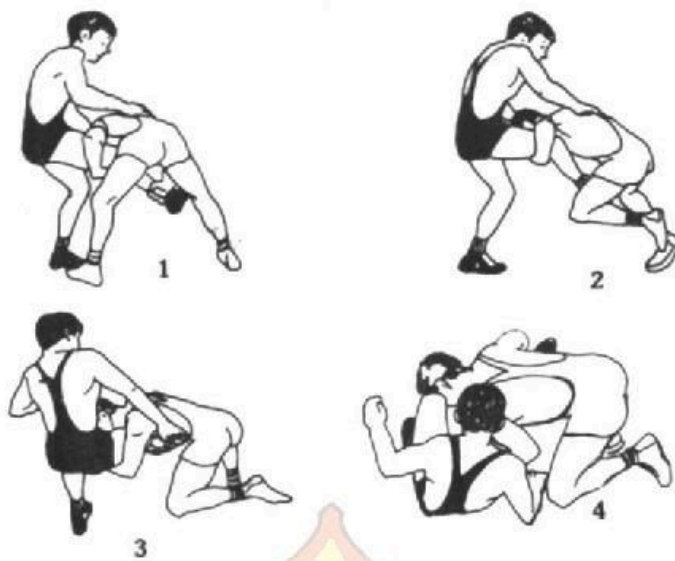
การทำล้ม (Take downs)

นักมวยปล้ำจะได้คะแนนหรือชนะพอสู้คู่ต่อสู้ได้นั้น เขาจะต้องสามารถทำให้คู่ต่อสู้ล้มลงกับเขาได้เป็นประการแรก แชมป์เปี้ยนที่ยิ่งใหญ่ของมวยปล้ำมักจะมีความสามารถในการทำล้มมาก เขาจะมีการเคลื่อนไหวที่รวดเร็ว (Speed) และคล่องแคล่วว่องไว (Agilities) อันเป็นผลต่อเนื้อที่ทำให้เขามีความสามารถในการเข้าไปทำให้คู่ต่อสู้ล้มลง ฉะนั้นการทำล้มจึงเป็นสิ่งแรกที่นักมวยปล้ำควรจะเรียนรู้เอาไว้ ควรจะพยายามฝึกหลาย ๆ ท่าเพราะคู่ต่อสู้หลาย ๆ คนย่อมมีจุดอ่อนไม่เหมือนกัน ฉะนั้นท่าหนึ่งอาจจะใช้ได้ดีกับคนหนึ่ง แต่ใช้ไม่ได้ดีกับอีกคนหนึ่ง ถึงอย่างไรก็ตามก็ควรหาท่าที่ถนัดที่สุด ฝึกไว้หนึ่งหรือสองท่าให้เกิดความชำนาญเป็นพิเศษ



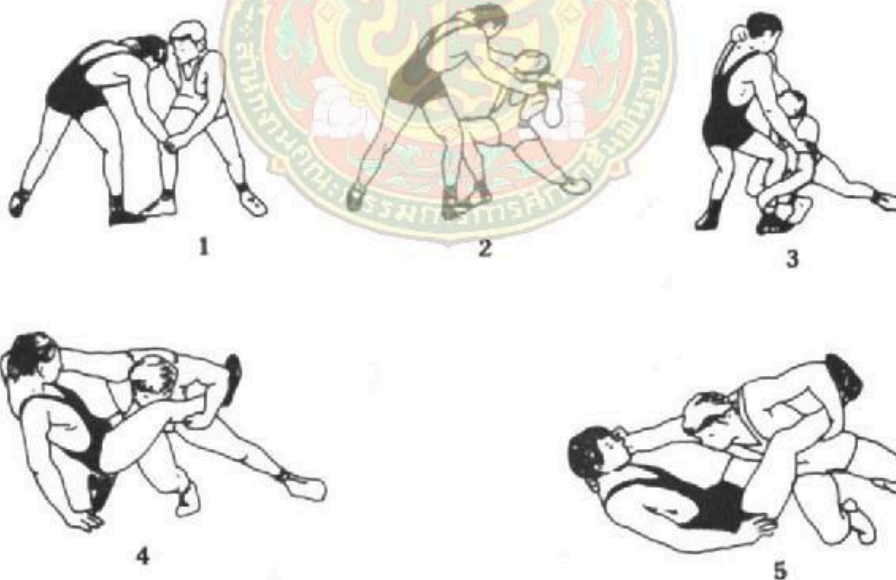
รวบสองขา

1. รวบสองขา ให้ก้าวเท้าเข้าไประหว่างเท้าของคู่ต่อสู้ (รูป 1) แล้วรวบต้นขาทั้งสองของคู่ต่อสู้ด้วยมือทั้ง 2 ข้าง (รูป 2) จีบรวบเข้าแนบกับตัวให้กระชับ แล้วดันไปข้างหลัง (รูป 3 และ 4) ให้คู่ต่อสู้ล้มลง และควบคุมให้อยู่



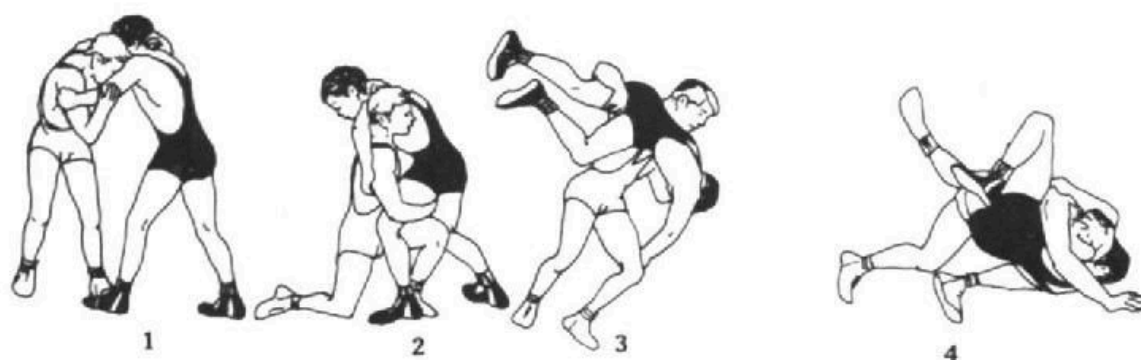
รวบขาเดียว

2. **รวบขาเดียว** ถ้าจะเข้าจับทางด้านใดให้ก้าวเท้านั้นเข้าไปก่อน เช่น เข้าจับทางซ้าย (จับขาขวาคู่ต่อสู้) ก็ก้าวเท้าซ้ายเข้าไปด้านข้างของคู่ต่อสู้พร้อมทั้งการรวบขา (รูป 1 และ 2) ต่อจากนั้น ก็พยายามกดคู่ต่อสู้ลงและควบคุมไว้ (รูป 3 และ 4)



กดคอกขา

3. **กดคอกขา** ยืนการัดแบบปิด มือขวาจับที่คอของคู่ต่อสู้ (รูป 1) ย่อตัวให้ต่ำ ก้าวเท้าไปข้างหน้า (รูป 2) พร้อมทั้งเอื้อมมือซ้ายจับที่ขาขวาของคู่ต่อสู้ยกขึ้น ขณะเดียวกันกดมือขวาที่จับคอคู่ต่อสู้กดลงด้วย (รูป 3, 4 และ 5)



ลวดรักแร้ยกขา

4. ลวดรักแร้ยกขา เป็นการัดแบบปิด ยกแขนซ้ายคู่ต่อสู้ขึ้น เอาศีรษะลวดรักแร้พร้อมทั้งเอามือขวารวบต้นขาซ้ายของคู่ต่อสู้ (รูป 1, 2) ยกขึ้นพร้อมทั้งดึงคอคู่ต่อสู้ลงที่พื้น (รูป 3 และ 4)



หงายตัวทุ่ม

5. หงายตัวทุ่ม ยึดแขนขวาคู่ต่อสู้ไว้ให้มั่น (รูป 1) ก้าวเท้าขวาเฉียงไปอยู่ที่หน้าเท้าขวาของคู่ต่อสู้ พร้อมทั้งเอาแขนขวาเกี่ยวไปที่บริเวณต้นแขนขวาของคู่ต่อสู้ (รูป 2) ทิ้งตัวลงขณะเดียวกับเหวี่ยงให้คู่ต่อสู้ลอยข้ามตัวเราไปด้วย (รูป 3, 4 และ 5)



1



2



3



4



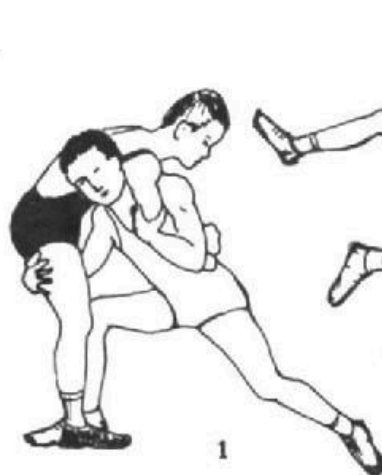
5



6

หงายตัวเหวี่ยง

6. หงายตัวเหวี่ยง เอาแขนทั้งสองข้างรวบตัวคู่ต่อสู้ พร้อมทั้งเคลื่อนตัวเข้าชิดคู่ต่อสู้ (รูป 1, 2 และ 3) หงายตัวพร้อมทั้งเหวี่ยงคู่ต่อสู้ออกจากด้านข้าง (รูป 4, 5 และ 6)



1



2



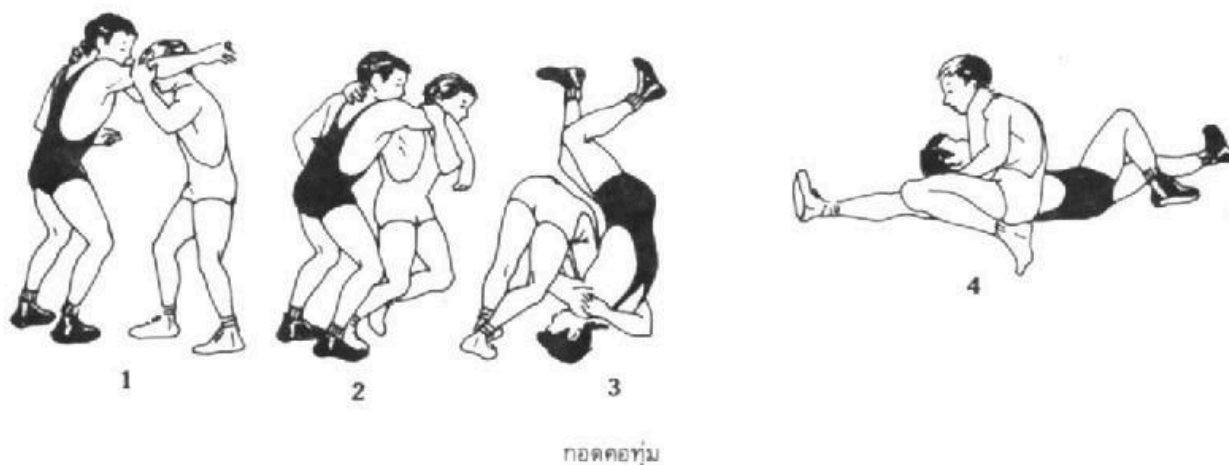
3

ทุ่มแบบแบกคนป่วย

7. **ทุ่มแบบแบกคนปอย** ยึดแขนขวาของคู่ต่อสู้ไว้ให้แน่น ก้าวเท้าขวาไปอยู่ระหว่างเท้าของคู่ต่อสู้ พร้อมทั้งซ้อนแขนขวาเกี่ยวไว้ที่ต้นขา มุดหัวเข้าไปใต้รักแร้ขวาของคู่ต่อสู้ (รูป 1) วางเท้าซ้ายไปข้างหน้า พร้อมกับล้มตัวนอนตะแคง ยกมือที่เกี่ยวขาเหยียดข้ามศีรษะไป (รูป 2) หมุนตัวมาทางขวาของคู่ต่อสู้เพื่อที่จะจับล็อก (รูป 3)



8. **หงายตัวทุ่ม - หมุนตัวขึ้นหลัง** เข้าทุ่มแบบหงายตัวทุ่ม (รูป 1, 2 และ 3) เมื่อคู่ต่อสู้ยืนก็ลอดออกมาด้านหลัง พร้อมทั้งขึ้นหลังควบคุมคู่ต่อสู้ไว้ (รูป 4 และ 5)

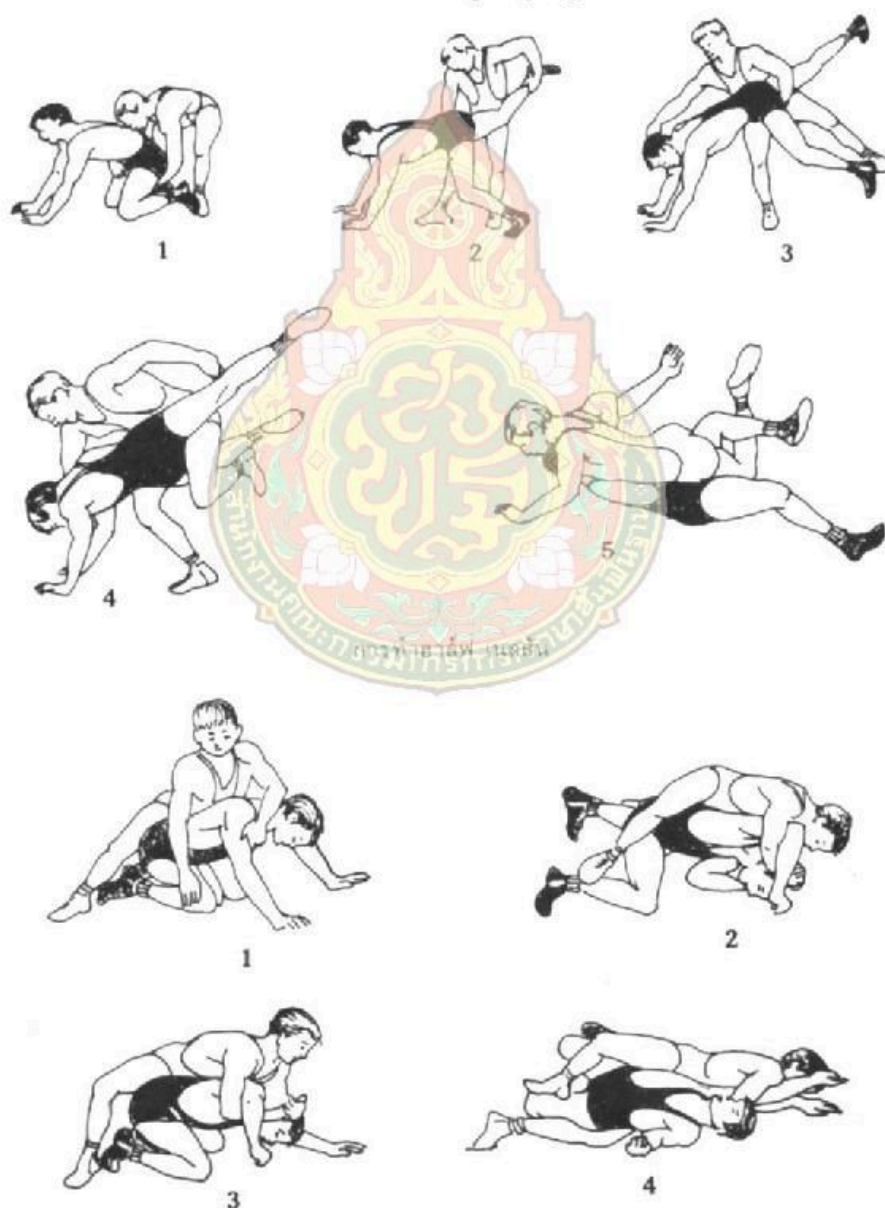


กอดคอทุ่ม

9. **กอดคอทุ่ม** ยืนการัดแบบปิด บิดแขนขวาของคู่ต่อสู้ให้แน่น (รูป 1) ก้าวเท้าขวาเฉียงไปอยู่หน้าเท้าขวาของคู่ต่อสู้ พร้อมทั้งหมุนตัว (รูป 2) เหวี่ยงคู่ต่อสู้ลงกับพื้น (รูป 3 และ 4)

การปล้ำเพื่อทำฟอลล์

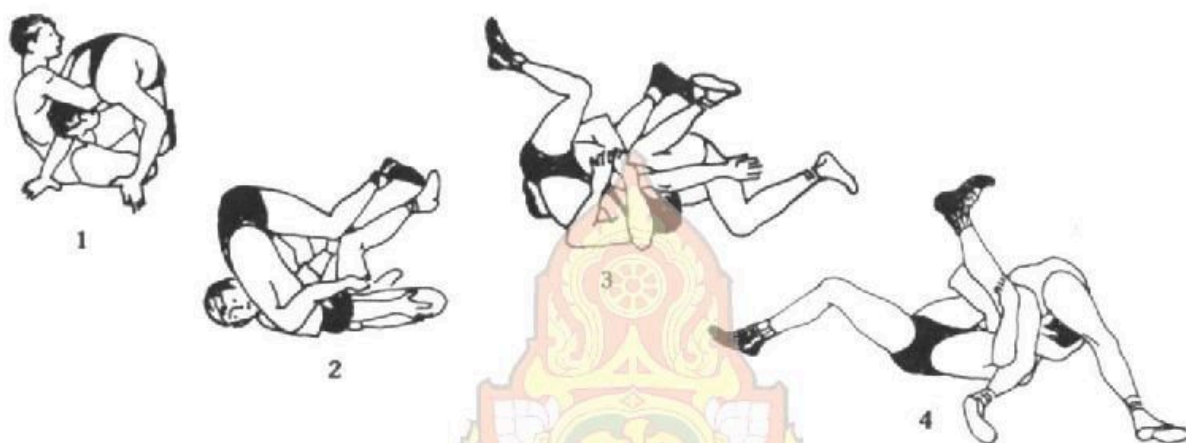
1. **สาล์ฟ เนลสัน** เมื่อสามารถอยู่บนหลังของคู่ต่อสู้ได้ (รูป 1) เอาแขนขวาสอดเข้าใต้รักแร้ขวา มือซ้ายกดศีรษะคู่ต่อสู้ให้ต่ำลงพร้อมกับเอามือซ้ายกับมือซ้ายเพื่อช่วยเพิ่มแรงในการจัดให้คู่ต่อสู้พลิกตัว (รูป 2, 3) เมื่อคู่ต่อสู้พลิกตัว เราต้องปล่อยมือที่จับกันไว้พร้อมกับเคลื่อนตัวขึ้นมาทับที่ไหล่คู่ต่อสู้ไว้ ขาทั้งสองข้างเอาไปขัดที่ต้นขาของคู่ต่อสู้ (รูป 4)



ก้าวขาเกี่ยวพุงตัว

2. **ก้าวขาเกี่ยวพุง** เมื่อคู่ต่อสู้อยู่ในลักษณะนั่งคุกเข่า ก็โอบที่บริเวณเอวด้วยแขนขวา มือซ้ายจับที่ข้อเท้าขวา (รูป 1) จับขาคู่ต่อสู้ยกขึ้น พร้อมทั้งก้าวขาซ้ายข้าม และเกี่ยวขาซ้ายของคู่ต่อสู้ (รูป 2, 3 และ 4) พุงตัวเฉียง 45° กับแนวลำตัวของคู่ต่อสู้ จะทำให้ตัวคู่ต่อสู้พลิกนอนหงาย เอามือดึงและกดศีรษะคู่ต่อสู้ไว้ด้วย

การปล้ำเพื่อให้ไหล่ทั้งสองของคู่ต่อสู้ตะเบาะ (Break downs to pinning Combination)



1. **มัดหมุ** เอาแขนขวาโอบคอ แขนอีกข้างหนึ่งโอบขาตรงข้อพับเข้า เอามือทั้งสองมาเกี่ยวกันไว้ (รูป 1) ทั้งตัวลงนอนตะแคง จับคู่ต่อสู้ให้ม้วนไปข้างหน้า เพื่อที่จะทำให้ไหล่ทั้งสองข้างของคู่ต่อสู้ตะเบาะ (รูป 2 และ 3) พลิกตัวขึ้นมากับคู่ต่อสู้ไว้ (รูป 4)

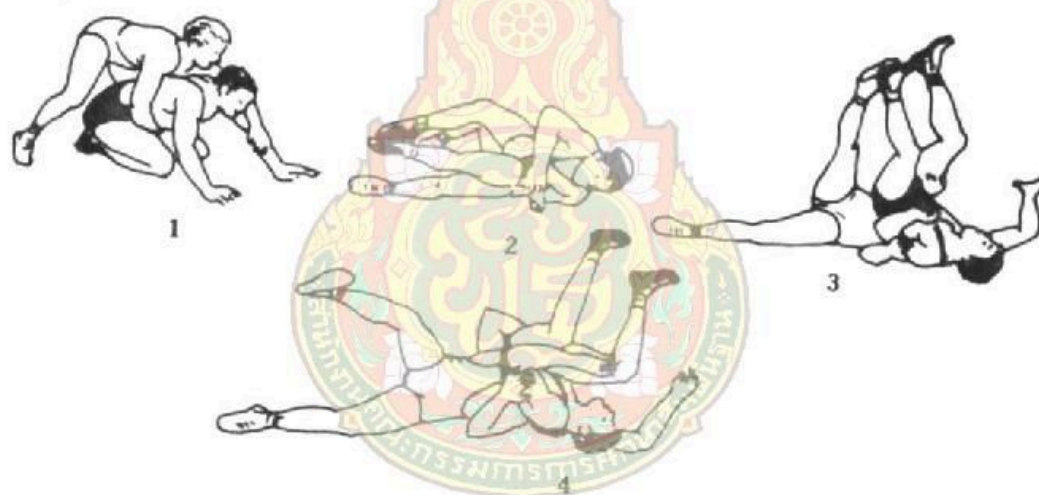


2. **เกี่ยวขาพุงตัว** เอาขาเกี่ยวขาขวาของคู่ต่อสู้ไว้ อาจจะเอามาขัดกับขาอีกข้างหนึ่ง หรือไม่ขัดก็ได้ แต่ถ้าเอามาขัดได้ จะทำให้มันคงขึ้น (รูป 1) พยายามตะแคงพุงตัวเฉียง 45° อดศา กับแนวลำตัวของคู่ต่อสู้ ไปอีกด้านหนึ่งโดยพุงตัวไปในลักษณะคว่ำหน้า (รูป 2 และ 3) เอาแขนโอบหน้าหรือใต้คางคู่ต่อสู้เข้ามาชิดกับตัวเรา (รูป 4)



รวบตัวทำสะพานคอ

3. **รวบตัวทำสะพานคอ** รวบตัวคู่ต่อสู้ไว้ (รูป 1) ทิ้งตัวทำสะพานคอ จะทำให้คู่ต่อสู้หงายตัวไหลทั้งสองตะแคงพื้น (รูป 2 และ 3) ถ้าหากคู่ต่อสู้ใช้แขนค้ำไว้เพื่อป้องกันการพลิกตัวก็ต้องรวบแขนคู่ต่อสู้ไว้ด้วย



รวบแขนโยน

4. **รวบแขนโยน** จับแขนซ้ายรวบติดกับตัวคู่ต่อสู้ไว้ พร้อมกับทิ้งตัวลงนอนตะแคงทางด้านที่รวบแขนไว้ (รูป 1 และ 2) เตะเท้าขวาขึ้นเพื่อจิกขาคู่ต่อสู้ให้ลอยขึ้น พร้อมทั้งปล่อยมือดันให้คู่ต่อสู้หมุนไป (รูป 3 และ 4)

การหนีให้พ้นจากลักษณะที่เสียเปรียบ



1

1. สอดแขนเหยียดตัว

เมื่อถูกจับข้างหลังโดยผู้จับเอาแขนโอบรอบตัว ไม่ว่าจะเป็นแขนเดียวหรือสองแขนก็ตาม พยายามหนีออกทางด้านตัวผู้หนีอยู่ทางนั้น เช่น ในรูป ตัวของผู้หนีอยู่ทางขวามือก็พยายามหนีทางขวา โดยยกเท้าซ้ายก้าวออกไปตั้งเข้าไว้ (รูป 1)

ต่อจากนั้นพยายามหมุนตัวออก เอามือขวาซ้อนที่ขาขวาของคู่ต่อสู้ ขณะเดียวกันพุ่งขาขวาออกไปให้เฉียงประมาณ 45 องศา หรือมากกว่านั้น พร้อมทั้งเตะตัวออกให้ตรง ทิ้งน้ำหนักตัวลงที่แขนขวาของคู่ต่อสู้ จนกระทั่งคู่ต่อสู้ต้องปล่อยแขนที่จับ (รูป 2)



2



3

ในจังหวะสุดท้าย พลิกตัวมาทางขวา พร้อมทั้งเข้าจับทางด้านหลังของคู่ต่อสู้ ถ้าตัวอยู่ทางซ้ายก็ทำในทำนองเดียวกับด้านขวา (รูป 3)

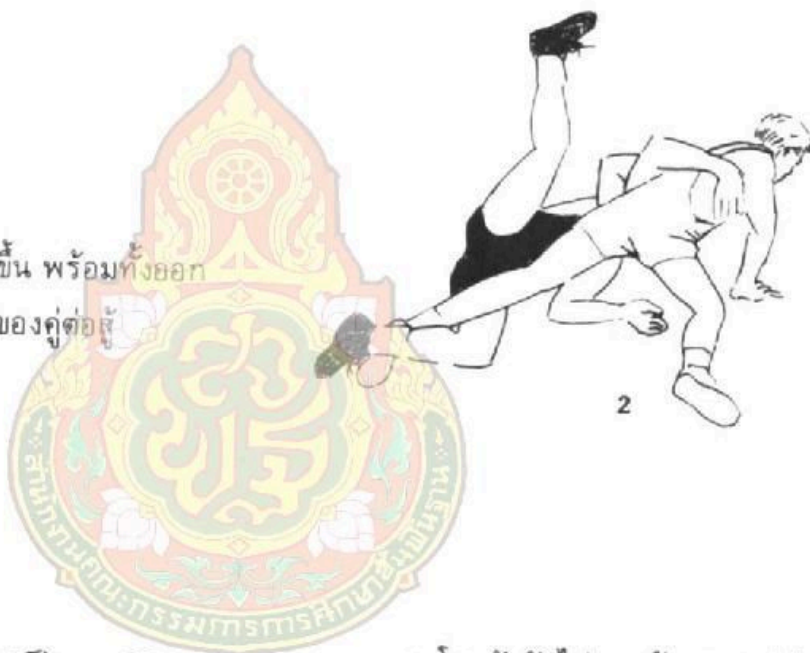


1

2. เกี้ยวแขนจัดขา

1. เอาแขนที่เกี่ยวตรงหัวไหล่พร้อมทั้งสอดขาเข้าไปอยู่ระหว่างขาของคู่ต่อสู้

2. จัดขาให้ลอยสูงขึ้น พร้อมทั้งออกแรงพุ่งตัวเฉียงไปทางศีรษะของคู่ต่อสู้



2



3

3. โถมตัวทับไปบนหน้าอกของคู่ต่อสู้ พร้อมทั้งพยายามเคลื่อนตัวไปข้างไว้ เพื่อรักษาสมดุลย์ในการ ล็อค

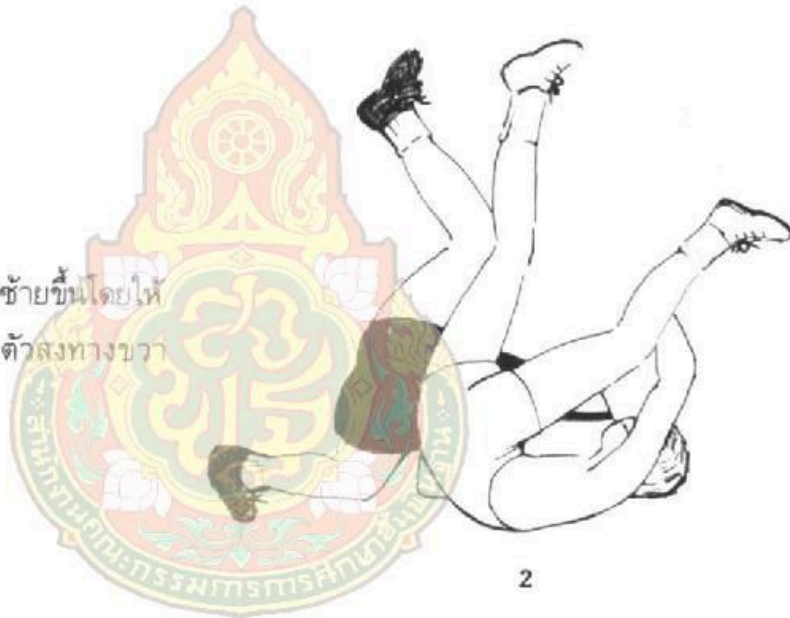
3. ล็อคแขนเตะขา



1

เมื่อถูกจับข้างหลังดังในรูป ให้เอาแขน ล็อคแขนคู่ต่อสู้ที่โอบรัดตัวเราไว้ (รูป 1) ควร จะล็อคเหนือข้อศอกขึ้นไป เพราะที่ข้อศอก เป็นปุ่มทำให้จับล็อคได้แน่นและจะทำให้ตัว ของคู่ต่อสู้ชิดติดแน่นกับตัวเรามากขึ้น

เมื่อจับได้แน่นแล้วก็เตะขาซ้ายขึ้นโดยให้ วิชาขวาของคู่ต่อสู้ พร้อมทั้งทิ้งตัวลงทางขวา



2

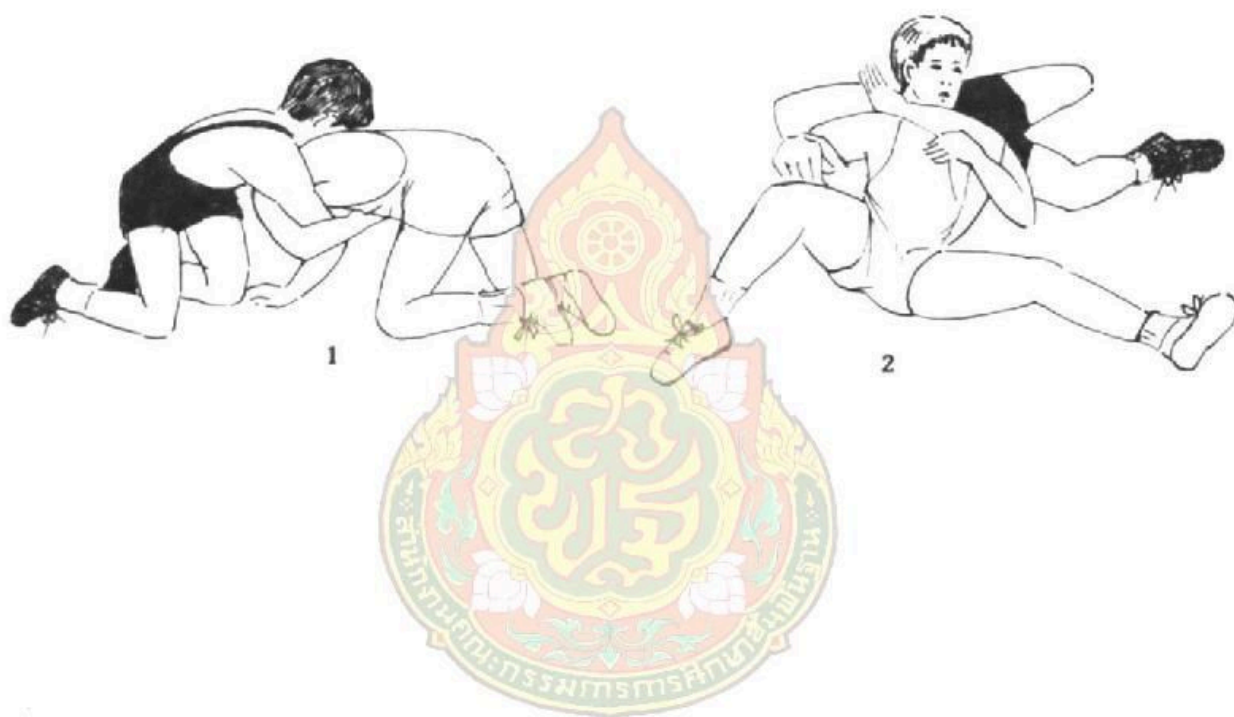


3

เมื่อคู่ต่อสู้ล้มลงทางซ้ายแล้ว เรายังคง ล็อคแขนอยู่ พร้อมทั้งรักษาสมดุลย์ของร่างกาย ให้ดี เพื่อไม่ให้คู่ต่อสู้พลิกคว่ำได้ (ดังรูป 3)

4. รวบแขนหงายตัว

รวบแขนหงายตัว ทำนี้ใช้ในโอกาสที่หัวประสานกัน และคู่ต่อสู้จับเราโดยเขาอยู่ข้างบน แขนเขาจะอยู่ใต้รักแร้ (ดังรูป 1) หรือจัดอยู่ที่ปากก็ตาม ก็สามารถทำท่านี้ได้ อันดับแรกใช้แขนหนีบ แขนของคู่ต่อสู้ ต่อไปมุดศีรษะออกทางด้านตรงข้ามกับแขนที่หนีบไว้ (รูป 2) พุ่งเท้าด้านเดียวกับ แขนที่หนีบออกไปทางเดียวกับศีรษะ ให้เฉียงออก 45° พร้อมทั้งเหยียดตัวออก ทิ้งน้ำหนักทับลง บนอกคู่ต่อสู้ หนีบแขนไว้ให้แน่น พร้อมทั้งรักษาสสมดุลย์ของร่างกาย



บทที่ 5

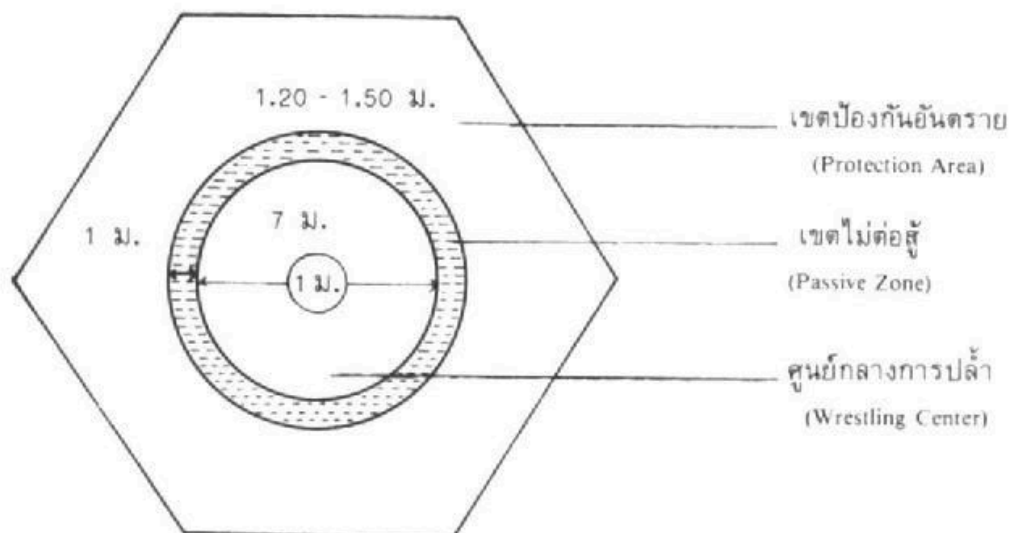
กติกาการแข่งขัน

สนามและอุปกรณ์

เบาะรอง (The mat)

ในการแข่งขันระหว่างชาติ เบาะรองจะต้องมีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 9 เมตร ล้อมรอบด้วยเบาะรองที่มีความหนาเท่ากัน และกว้าง 1.20 ถึง 1.90 เมตร ถ้าเป็นการแข่งขันทั่วไป อนุโลมให้ใช้เบาะขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 8 เมตรได้

จากวงกลมซึ่งมีเส้นผ่านศูนย์กลาง 9 เมตร ให้เขียนวงกลมในอีกวงหนึ่ง ซึ่งห่างจากวงกลมแรก 1 เมตร ช่วงความกว้างระหว่างวงกลมแรกกับวงกลมที่สองนี้ ให้ทาสีแดง ส่วนที่เป็นสีแดงที่กล่าวนี้ ให้รวมอยู่เป็นพื้นที่ในการปล้ำด้วย



ส่วนต่าง ๆ ของเบาะกำหนดให้เรียกดังต่อไปนี้

- ส่วนในเบาะต่อจากพื้นที่สีแดงเข้าไป เรียกว่า ศูนย์กลางการปล้ำ (Central Wrestling Surface) มีเส้นผ่านศูนย์กลาง 7 เมตร
- บริเวณสีแดง : เขตไม่ต่อสู้ (Passive Zone) (กว้าง 1 เมตร)
- บริเวณขอบ เขตป้องกันอันตราย (Protection Surface) (กว้าง 1.20 ถึง 1.50 เมตร)

เบาะที่มีเส้นผ่านศูนย์กลาง 10 เมตร ซึ่งรวมทั้งเขตไม่ต่อสู้ กว้าง 1 เมตร อยู่ในที่นี้ด้วยก็อาจจะใช้ได้ แต่เขตป้องกันอันตรายก็จะกว้างเพียง 1.20 เมตร

ในกรณีที่ต้องการให้ ผู้ชมมองเห็นการแข่งขันได้ชัดเจน จะยกเวทีให้สูงขึ้นก็ได้ แต่ความสูงต้องไม่เกิน 1.10 เมตร (ห้ามใช้เสาและเชือกกันอย่างเวทิมวย)

ถ้าหากปูเบาะแล้วเหลือพื้นที่จากขอบวงกลมใหญ่ ออกไปไม่ถึง 2 เมตร ซึ่งจะต้องใช้เป็นเขตปลอดภัยและที่ว่าง ก็ควรจะทำเป็นพื้นไม้ลาดเอียง 45 องศา รอบเวทีแข่งขัน ในกรณีนี้เขตป้องกันอันตรายต้องมีสีแดงแตกต่างออกไปด้วย

พื้นที่ที่ใกล้กับเบาะต้องคลุมไว้ด้วยวัสดุที่อ่อนนุ่ม เพื่อป้องกันอันตราย

เบาะจะต้องมีผ้าคลุม ซึ่งสามารถรักษาความสะอาดได้ โดยการซักล้างและฆ่าเชื้อโรค เพื่อไม่ให้เกิดความสกปรก รูสำหรับร้อยเชือกของผ้าคลุมจะต้องมีสิ่งปกคลุมเพื่อป้องกันอันตราย นอกจากเบาะแบบใหม่ซึ่งเย็บทำเรียบหมด แต่ไม่มีวัตถุจมอยู่ที่ผิว (สามารถคลุมหมดทั้งเวทีได้) อย่างไรก็ตามจะต้องคำนึงถึงการทำความสะอาดได้โดยสะดวกด้วย

เบาะจะต้องปูให้นักมวยปล้ำสามารถทำสะพานมวยปล้ำได้ ถึงแม้ว่าขาทั้งสองของนักมวยปล้ำจะออกไปนอกเขตการปล้ำแล้วก็ตาม

ตรงกึ่งกลางเบาะ จะต้องทำวงกลม ซึ่งมีเส้นผ่านศูนย์กลาง 9 เมตร และเขียนเป็นเส้นหนา 10 เซนติเมตร เส้นนี้จะต้องมีสีต่างไปจากพื้นที่การปล้ำและผ้าคลุมเบาะด้วย

นอกจากนี้ ให้ทาสี ทำเป็นมุมแดง และสีน้ำเงิน อยู่ตรงข้ามกันคนละฝั่งของเบาะ

สุดท้าย ถ้าหากมีที่ว่างรอบ ๆ เบาะกว้างพอก็ควรจะทำที่นั่งสำหรับผู้เข้าแข่งขัน เพื่อจะได้มีความเป็นระเบียบยิ่งขึ้น

การแบ่งรุ่น อายุ และประเภทการแข่งขัน

การจัดรุ่นในการแข่งขัน แบ่งตามน้ำหนักต่อไปนี้

ประเภทนักเรียน (School Boys)

(สำหรับ การแข่งขันระหว่างชาติ การชิงชนะเลิศของทวีปและการแข่งขันเพื่อเฉลิมฉลองของโลก (World Festivals))

กลุ่มที่ 1

กลุ่มที่ 2

1. รุ่นน้ำหนัก	26 - 28 กก.	1. รุ่น	36 - 38 กก.
2. รุ่นน้ำหนักไม่เกิน	30 "	2. รุ่นน้ำหนักไม่เกิน	40 "
3. "....."	32 "	3. "....."	42 "
4. "....."	35 "	4. "....."	45 "
5. "....."	38 "	5. "....."	48 "
6. "....."	41 "	6. "....."	51 "
7. "....."	45 "	7. "....."	55 "
8. "....."	49 "	8. "....."	59 "
9. "....."	53 "	9. "....."	63 "
10. "....."	57 "	10. "....."	68 "
11. "....."	62 "	11. "....."	73 "
12. "....."	67 "	12. "....."	78 "
13. รุ่นน้ำหนัก	67 กิโลกรัมขึ้นไป	13. รุ่นน้ำหนัก	78 กิโลกรัมขึ้นไป

ประเภทเยาวชน (Juniors)

ประเภทเยาวชนรุ่นใหญ่ (Espoirs)

และประชาชน (Seniors)

1. รุ่นน้ำหนักไม่เกิน	48 กก.	1. รุ่นน้ำหนักไม่เกิน	48 กก.
2. "....."	52 "	2. "....."	52 "
3. "....."	56 "	3. "....."	57 "
4. "....."	60 "	4. "....."	62 "
5. "....."	65 "	5. "....."	68 "
6. "....."	70 "	6. "....."	74 "
7. "....."	75 "	7. "....."	82 "
8. "....."	81 "	8. "....."	90 "
9. "....."	87 "	9. "....."	100 "
10. รุ่นน้ำหนัก	87 กิโลกรัมขึ้นไป	10. รุ่นน้ำหนัก	100 กิโลกรัมขึ้นไป

ผู้เข้าแข่งขันทุกคนสามารถลงแข่งขันได้เพียงรุ่นเดียว ในรุ่นที่ตนมีพิกัดน้ำหนักอยู่ซึ่งทดสอบในเวลาที่มีการชั่งน้ำหนักโดยคณะกรรมการชั่งน้ำหนัก

อย่างไรก็ตามผู้แข่งขันอาจจะเลือกแข่งขันในรุ่นที่มีน้ำหนักสูงถัดจากรุ่นที่เขาขึ้นทะเบียนไว้ ยกเว้นในรุ่นหนักที่สุด (Heavy Weight) ซึ่งผู้เข้าแข่งขันจะต้องมีน้ำหนักอย่างน้อย เต็มรุ่นในรุ่นก่อนจะถึงรุ่นหนักที่สุด

การแบ่งอายุ (Age Categories)

การแบ่งอายุ กำหนดดังต่อไปนี้

ประเภทนักเรียน	กลุ่มที่ 1	อายุ	13 - 14 ปี
	" 2	"	15 - 16 ปี
ประเภทเยาวชน		"	17 - 18 ปี
ประเภทเยาวชนรุ่นใหญ่		"	17 - 20 ปี
ประเภทประชาชน		"	19 ปีขึ้นไป

อายุของผู้เข้าร่วมแข่งขัน จะนับในปีที่จัดการแข่งขัน ไม่ใช่ นับตามวันที่มีการแข่งขัน

ประเภทของการแข่งขัน (Events)

ประเภทของการแข่งขัน กำหนดตามอายุ ดังต่อไปนี้

ประเภทนักเรียน (กลุ่มอายุ 13 - 14 และ 15 - 16 ปี ทั้ง 2 กลุ่ม)

- การแข่งขันระหว่างชาติ
- การแข่งขันชิงชนะเลิศของทวีป ทั้งโดยเปิดให้สมัครเข้าแข่งขันทั่วไป และโดยการเชิญให้แข่งขัน
- การแข่งขันเพื่อเฉลิมฉลองของโลก (World Festivals)

ประเภทเยาวชน (17 - 18 ปี)

- การแข่งขันระหว่างชาติ
- การแข่งขันชิงชนะเลิศของทวีป
- การแข่งขัน เพื่อเฉลิมฉลองของโลก (World Festivals)

ประเภทเยาวชนรุ่นใหญ่ (Espoirs) (อายุ 17 - 20 ปี)

- การแข่งขันระหว่างชาติ
- การแข่งขันชิงชนะเลิศของทวีป
- การแข่งขันเพื่อเฉลิมฉลองของโลก

นักกีฬาที่เข้าแข่งขัน ประเภทเยาวชนและเยาวชนรุ่นใหญ่ จะต้องมีอายุอย่างน้อย 16 ปี และจะต้องมีใบรับรองแพทย์ด้วย

ประเภทประชาชน (อายุ 19 ปี และมากกว่า 19 ปี)

- การแข่งขันระหว่างชาติ
- การแข่งขันชิงชนะเลิศของทวีป
- การแข่งขันชิงชนะเลิศของโลก
- การแข่งขันในกีฬา โอลิมปิก

นักมวยปล้ำ ประเภทเยาวชนรุ่นใหญ่ อาจจะเข้าร่วมแข่งขัน ในประเภทประชาชนได้ ถ้าเขามีอายุอย่างน้อย 18 ปี ในระหว่างที่จะทำการแข่งขัน

ประเภทของการแข่งขันที่กล่าวมาแล้ว จะจัดขึ้นตามกฎหมายและกติกาของ F.I.L.A.

การชั่งน้ำหนัก (Weigh in)

การส่งนักกีฬาที่เข้าแข่งขันอย่างแน่นอนต้องเสนอก่อนที่จะมีการชั่งน้ำหนัก

นักมวยปล้ำจะต้องชั่งน้ำหนักด้วยตัวเปล่า และต้องได้รับการตรวจร่างกายว่าเป็นผู้มีร่างกายดี ถ้าตรวจพบว่านักมวยปล้ำเป็นโรคติดต่อ เขาจะถูกตัดสิทธิในการแข่งขัน

ผู้เข้าแข่งขันจะต้องมีสุขภาพดี และแสดงให้เห็นว่าได้ตัดเล็บมือมาจนสั้น ซึ่งจะทำให้การตรวจสอบตอนชั่งน้ำหนัก

ระหว่างเวลาของการชั่งน้ำหนัก นักมวยปล้ำมีสิทธิที่จะชั่งน้ำหนักก็ครั้งก็ได้ตามที่เขาต้องการ

ในการแข่งขัน ซึ่งต้องใช้เวลาการแข่งขันหลายวัน นักมวยปล้ำจะต้องชั่งน้ำหนักทุกวัน อย่างไรก็ตาม ผู้เข้าแข่งขันที่ได้เข้าแข่งขันเสร็จสิ้นก่อน การแข่งขันวันสุดท้ายจะไม่ต้องชั่งน้ำหนักอีก

ในวันแรกของการแข่งขัน การชั่งน้ำหนักจะต้องเริ่มขึ้น 4 ชั่วโมงก่อนการแข่งขันและให้เสร็จก่อนการแข่งขันคู่แรก 3 ชั่วโมง ในวันต่อมา ไม่ควรเริ่มชั่งน้ำหนักก่อนการแข่งขันมากกว่า 2 ชั่วโมง และต้องให้เสร็จสิ้นก่อนการแข่งขันคู่แรก ครึ่งชั่วโมง

การจับฉลาก - จับคู่ (Drawing up lots - Parring off)

ผู้เข้าร่วมแข่งขันจะต้องได้รับการจัดคู่แข่งขันทุกรอบ ตามระบบการเรียงลำดับหมายเลข ที่จัดให้นักกีฬามวยปล้ำแต่ละคน โดยนักกีฬาจะต้องจับสลากหมายเลข ก่อนที่การแข่งขันจะเริ่มขึ้น

- เกี่ยวกับเรื่องในมาตรา 7 (ditto)

จะต้องมีเอกสารกำหนดวิธีการและตารางเวลาในการแข่งขันที่ถูกตั้งขึ้นมาอย่างชัดเจน และเอกสารดังกล่าวจะต้องให้เรื่องราวต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขันอธิบายให้เข้าใจ

ผู้เข้าแข่งขัน ที่ถูกจับคู่จากการจับสลาก จะต้องถูกจับคู่ไล่ลำดับจากหมายเลขหนึ่งไปจนครบและต้องทำการแข่งขันกันในรอบแรก

ถ้าผู้แข่งขันมีจำนวนมากเป็นคี่ คนที่จับสลากได้หมายเลขสูงสุด (บาย Bye) จะได้ไปแข่งขันในรอบต่อไป โดยไม่ต้องเสียคะแนนประจำตัว ในรอบต่อมาเขาจะเป็นหมายเลขแรกสำหรับการจับคู่และยังคงอยู่ในตำแหน่งนั้น จนกระทั่งนักมวยปล้ำอื่นซึ่งได้บายเช่นเดียวกับเขา (คือคนที่ได้หมายเลขสูงสุดรองจากตัวเขา) จะหมุนมาเป็นหมายเลขแรกแทนตัวเขา

การที่มีผู้แข่งขันเป็นจำนวนคี่จะทำให้ต้องมีการบายในแต่ละรอบ การบายเป็นสิทธิที่ถูกต้อง เพราะได้มาโดยการจับสลาก แต่การได้บายนี้ก็อาจจะถูกเพิกถอนได้ ถ้ามีเหตุผลที่ทำให้ไม่สามารถจับคู่แข่งขันให้กับนักมวยปล้ำคนอื่น ๆ ในรอบนั้นได้ หรือเมื่อเพิกถอนการบายแล้วจะช่วยให้สามารถจัดคู่แข่งขันในรอบนั้น ๆ ได้มากคู่ขึ้น

การจับคู่แข่งขันในรอบต่อ ๆ ไป จะกระทำดังต่อไปนี้

เริ่มต้นด้วยการเขียนชื่อนักมวยปล้ำที่ได้ หมายเลขหนึ่ง คู่แข่งขันของเขาก็คือนักมวยปล้ำที่มีหมายเลขติดกับเขา แต่ต้องเป็นนักมวยปล้ำ ซึ่งยังไม่เคยแข่งขันกับเขามาก่อน

ตัวอย่าง

1. ผู้เข้าแข่งขัน 10 คน

รอบที่ 1	รอบที่ 2	รอบที่ 3
1 – 2	1 – 3	1 – 5
3 – 4	2 – 4	2 – 3
5 – 6	5 – 7	7 – 10
7 – 8	6 – 9	8 – 9
9 – 10	8 – 10	ฯลฯ

4 และ 6 หหมดสิทธิ์แข่งขันต่อไป

2. ผู้เข้าแข่งขัน 9 คน

รอบที่ 1	รอบที่ 2	รอบที่ 3
1 – 2	9 – 1	8 – 9
3 – 4	2 – 3	1 – 4
5 – 6	4 – 5	2 – 6

7 - 8

6 - 7

7 ได้บาย

9 ได้บาย

8 ได้บาย

ผลฯ

3 และ 5 หมดสิทธิ์แข่งขันต่อไป

อย่างไรก็ดี วิธีการจัดคู่แข่งขันแต่ละรอบดังที่ระบุ และถือปฏิบัติดังกล่าวข้างต้นนั้น จักต้องปรับปรุงแก้ไข เมื่อปรากฏว่านักมวยปล้ำที่เข้าแข่งขันบางคนถูกเหตุการณ์บังคับให้ต้องถอนตัวจากการแข่งขัน โดยยังมิได้ถูกคัดชื่อออกจากการแข่งขัน เนื่องจากเหตุผลทางการแพทย์ ซึ่งระบุว่าได้รับบาดเจ็บหรือเจ็บป่วย พึงสังเกตว่านักมวยปล้ำที่ประสบปัญหาดังกล่าวนี (หรือผู้จัดการทีมของเขา) จะต้องแจ้งให้ทราบทั่วกันโดยทันทีทันใดว่าตนได้ถอนตัวจากการแข่งขันแล้ว มิใช่คอยจนกระทั่ง ความสามารถที่ตนจะแข่งขันต่อไป ปรากฏออกมาอย่างชัดเจนแล้ว และคณะกรรมการได้จัดคู่แข่งขันในรอบถัดมาเรียบร้อยแล้ว

ในการแข่งขันระหว่างชาติ นักมวยปล้ำที่มาจากประเทศเดียวกันและแข่งขันในรุ่นเดียวกัน จะต้องทำการแข่งขันในรอบแรก ถ้าหากว่าเขาจับสลากพบกัน

เครื่องแต่งกาย (Dress)

ผู้เข้าแข่งขันจะต้องปรากฏกายอยู่ที่ขอบเวที โดยแต่งตัวในชุดที่เย็บติดกันเป็นชิ้นเดียว ในสีซึ่งคณะกรรมการจัดให้แก่เขา (แดง หรือ น้ำเงิน) สวมทับสपोर्टเตอร์ของนักกีฬา

ชุดจะต้องแนบสนิทกับร่างกาย และคลุมร่างกาย ถึงส่วนกลางของต้นขา ชุดจะต้องเปิดคอและแขน ส่วนที่เว้าจากคอลงมา จะต้องไม่เกินกว่า 2 นิ้วมือ อนุญาตให้ใช้ปลอกเชือกที่เบา ๆ ได้

ไม่อนุญาตให้สวมใส่สิ่งอื่นใดออกไปจากที่กล่าวแล้ว เว้นแต่การแข่งขันได้หยุดชะงักลง เพราะการบาดเจ็บหรือเหตุผลอื่น ๆ ในกรณีนี้นักมวยปล้ำอาจจะสวมเสื้อคลุมเพื่อให้ร่างกายอบอุ่นได้

ผู้แข่งขันจะต้องสวมรองเท้ากีฬาที่เหมาะสม เป็นแบบรองเท้าหุ้มข้อเท้า รองเท้าที่หุ้มแต่เพียงส้นเท้าและปลายเท้า รองเท้าที่มีหัวโค้งหรือมีส่วนที่เป็นโลหะห้ามใช้ สิ่งที่ควรระวังคือ ต้องเป็นรองเท้าที่มีเชือกผูกและต้องไม่มีโลหะ หรือหัวรองเท้าทำด้วยวัตถุที่แข็ง

การทาสีร่างกายด้วยสารที่เหนียวและสีก็ห้ามเช่นกัน และเหงื่อที่ออกมากเกินไปก็ต้องเช็ดออก

ผ้าพันข้อมือ แขนและข้อเท้า ก็ห้ามใช้เว้นแต่ การบาดเจ็บหรือเคล็ด และโดยคำสั่งของหมอเท่านั้น แหวน สร้อยข้อมือ และวัตถุอื่น ๆ ซึ่งอาจจะทำอันตรายแก่คู่ต่อสู้ก็ห้ามเช่นเดียวกัน

ผู้เข้าแข่งขันต้องโกนหนวดสั้น ก่อนการแข่งขันน้ำหนัก

ผู้เข้าแข่งขันแต่ละคนต้องมีผ้าเช็ดหน้า 1 ผืน

ผู้เข้าแข่งขันต้องโกนหนวดใหม่ ๆ ณ เวลาที่ชั่งน้ำหนัก หรือถ้าไว้หนวด ก็ไว้แล้วเป็นเวลาหลายเดือน

การกำหนดยกแข่งขัน (The Bout)

ระยะเวลาในการแข่งขัน กำหนดไว้ดังต่อไปนี้

ก. ระดับนักเรียน กลุ่มที่ 1 (13 – 14 ปี) – แข่ง 2 ยก ยกละ 2 นาที : 2 บวก 2 – 4 นาที กลุ่มที่ 2 (15 – 16 ปี) – แข่ง 2 ยก ยกละ 3 นาที

ข. เยาวชน เยาวชนรุ่นใหญ่ และ ประชาชน – แข่ง 3 ยก ยกละ 3 นาที : 3 บวก 3 – 4 นาที

ให้พักระหว่างยก 1 นาที ทุกกลุ่ม

การแข่งขันทุกคู่ จะต้องปล้ำจนกว่าฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดแพ้ หรือหมดเวลาการแข่งขันที่แท้จริง 9 นาที ดังเวลาที่กำหนดไว้ตอนต้นนี้ ถ้าเกิดการแพ้ก่อนกำหนดเวลา การแข่งขันสิ้นสุดลง ต้องถือว่าผู้ชนะ ชนะโดยการ Fall และเป็นการจบสิ้นของคู่ นั้น

กรรมการผู้ตัดสินคนเดียวเท่านั้นที่จะเป่านกหวีดให้สัญญาณการเริ่มต้น การหยุด หรือ การสิ้นสุดการแข่งขัน และเป็นคนเดียวเท่านั้นที่จะแสดงการลงโทษ การขอเวลาและให้หยุดเวลาการแข่งขัน (เว้นเสียแต่ประธานเบาะแข่งขัน จะไม่เห็นด้วยกับการกระทำนั้น)

สาเหตุที่กรรมการผู้ตัดสินจะให้หยุดการแข่งขัน (ผูกเชือกทรงเท้า, คู่มวยปล้ำถูกกระแทกจุก การออกไปจากเบาะ เป็นต้น) และในบางกรณีก็ให้ยุติการแข่งขัน เกิดการขัดแย้งขึ้น เกิดการบาดเจ็บ ฯลฯ) จะต้องมีการหยุดเวลาโดยอัตโนมัติ

ในกรณีที่นาฬิกาอัตโนมัติเสีย จึงมีอาจเห็นเวลาหยุดได้ ให้กรรมการจับเวลาชานเวลาให้รู้ทุก ๆ นาที โดยชานเวลาเป็นภาษาฝรั่งเศส หรือภาษาอังกฤษ และเป็นภาษาของประเทศเจ้าภาพ

การเรียก (Call)

นักมวยปล้ำจะต้องก้าวเข้าไปบนเบาะแข่งขัน เมื่อถูกเรียกชื่อด้วยเสียงอันดังและสามารถเข้าใจได้

นักมวยปล้ำที่ไม่ปรากฏตัวหลังจากเจ้าหน้าที่เรียกชื่อ จะได้รับการพิจารณาให้แพ้ และต้องถูกออกจากการเป็นผู้แข่งขัน

อย่างไรก็ตาม อาจจะอนุญาตให้เข้าได้ 5 นาที ถ้าเขามีเหตุผลในการช้า แต่อนุญาตให้เพียงการแข่งขันครั้งแรก และยกแรกเท่านั้น

ในการแข่งขันรอบที่ 2 ของการแข่งขันเดียวกันนี้ จะมีการชานเรียกนักมวยปล้ำอย่างมาก

3 ครั้ง ภายในเวลา 3 วินาที หลังจากเรียกครั้งที่ 3 แล้ว นักมวยปล้ำยังไม่ขึ้นมาแข่งขัน เขาจะถูกตัดสิทธิ์จากการแข่งขัน และไม่ได้รับการจัดอันดับ

การเรียกนี้ จะ خوانด้วยภาษาฝรั่งเศส อังกฤษ และภาษาของประเทศที่จัดการแข่งขัน

การเริ่มต้นแข่งขัน (Start)

ก่อนที่จะถูกเรียกชื่อไปแข่งขัน นักมวยปล้ำจะต้องถูกกำหนดให้อยู่มุมใดมุมหนึ่ง และเขาจะต้องสวมชุดมวยปล้ำแบบเนื้อสีเดียวกับมุมนั้นด้วย

กรรมการผู้ตัดสิน ซึ่งยืนอยู่กลางเบาะบริเวณวงกลมกลางเบาะ จะเรียกนักมวยปล้ำทั้งสองเข้ามาตรวจสอบการแต่งกาย และตรวจดูว่านักมวยปล้ำจะต้องไม่ทาวร่างกายด้วยสารที่เหนียวลื่น หรือมีเหงื่อออกมาก มือไม่มีสิ่งใดอยู่ เล็บตัดมาสั้น และจะต้องมีผ้าเช็ดหน้า

นักมวยปล้ำจะต้องทักทายกันด้วยการจับมือ และให้กรรมการผู้ตัดสินตรวจร่างกาย หลังจากนั้นก็กลับเข้ามุมของตัวเอง

เมื่อเสียงนกหวีดของกรรมการผู้ตัดสินดังขึ้น นักมวยปล้ำจะต้องเข้ามาหากันเพื่อเริ่มต้นการปล้ำโดยไม่ต้องจับมืออีก จนกระทั่งการแข่งขันสิ้นสุดลง

การหยุดการแข่งขัน (Stopping the bout)

กรรมการรักษาเวลา จะตีระฆังเพื่อเป็นสัญญาณว่าหมดยกแรกยกที่สองและสิ้นสุดการแข่งขัน

กรรมการผู้ตัดสิน จะต้องเป่านกหวีดทันทีทันใด หลังจากที่ได้ยินเสียงระฆังหมดยก ถ้าหากไม่ได้ยินเสียงระฆัง ประธานเบาะแข่งขันจะต้องเข้าไปยุติการแข่งขันทันที

การกระทำใด ๆ ที่เริ่มกระทำในขณะที่เสียงระฆังดังขึ้น และระหว่างที่เสียงระฆังดังขึ้นและกรรมการผู้ตัดสินเป่านกหวีด หยุดการแข่งขัน การกระทำนั้นไม่เป็นผล

เมื่อสิ้นสุดการแข่งขัน ในยกแรกและยกที่สอง (หลังจาก 3 นาที และหลังจาก 6 นาทีของการปล้ำต่อสู้) นักมวยปล้ำทั้งสองจะต้องกลับไปอยู่ที่มุมของตน 1 นาที

ถ้านักมวยปล้ำคนใดคนหนึ่งอยู่ในท่าอันตราย (danger position) และเสียงระฆังดังขึ้น ผลที่เกิดขึ้นให้นับตั้งแต่เขาอยู่ในท่านั้น จนกระทั่งเสียงระฆังดังขึ้น ถือเป็นการสิ้นสุดจะได้ 2 คะแนน ถ้าทำให้อยู่ในท่าอันตรายเป็นเวลาน้อยกว่า 5 วินาที และได้ 3 คะแนนถ้าทำให้อยู่ในท่าอันตราย 5 วินาที หรือมากกว่านั้น

ก่อนสิ้นสุดการพักยก 1 นาที กรรมการผู้ตัดสินจะต้องเรียกนักมวยปล้ำเข้ามาที่กลางเบาะแข่งขันเพื่อสำรวจดูว่า นักมวยปล้ำได้รับการเช็ดตัวมาแห้งหรือไม่ การกระทำนี้กระทำก่อนที่เสียงระฆังจะดังขึ้น ในเวลานี้โค้ชและหมอนวด (พี่เลี้ยง) จะต้องออกไปจากเบาะแข่งขันด้วย

เมื่อสิ้นสุดการพักยก 1 นาที การเริ่มต้นในยกที่ 2 และที่ 3 จะต้องเริ่มต้น เล่นจากท่า ยืนเสมอ โดยไม่คำนึงว่า นักมวยปล้ำจะอยู่ในท่าใดในตอนสิ้นสุดยกที่ผ่านมา

การชะงักการแข่งขัน (Interruption of the bout)

ก. จะมีการชะงักการแข่งขัน ถ้านักกีฬามวยปล้ำได้รับบาดเจ็บเพราะว่ามีเลือดไหล ออกมาจากจมูก ศีรษะกระแทกพื้น หรือเหตุผลอื่น ๆ บางอย่างที่ไม่เห็นสมควร กรรมการผู้ตัดสิน อาจจะให้หยุดการปล้ำเป็นเวลาอย่างมาก 5 นาที ในการแข่งขันครั้งหนึ่ง ๆ

การพักอาจจะพักเพียงครั้งเดียว 5 นาที หรือจะพักช่วงสั้น ๆ หลาย ๆ ครั้งก็ได้ สำหรับ นักมวยปล้ำคนหนึ่ง และในการแข่งขันครั้งหนึ่ง ถ้าหากนักมวยปล้ำยังไม่สามารถแข่งขันต่อไปได้ เมื่อพักครบ 5 นาที เขาจะต้องถูกประกาศให้เป็นฝ่ายแพ้ในการแข่งขันครั้งนั้น

จะต้องแจ้งระยะเวลาระหว่างพักที่แท้จริงให้นักมวยปล้ำที่บาดเจ็บและโค้ชของเขาทราบ ทุกนาที

ข. ในกรณีที่ได้รับบาดเจ็บ จะหยุดได้รวมแล้วไม่เกิน 5 นาที ในการแข่งขันครั้งหนึ่ง ๆ เช่นเดียวกันเวลาที่พักจะต้องชานให้ทราบด้วย

ถ้านักมวยปล้ำไม่สามารถคืนกลับมาสู่สภาพเดิมภายหลังจาก 5 นาที ผ่านไปแล้วแพทย์ จะเป็นผู้พิจารณาตัดสินใจว่าจะให้นักมวยปล้ำผู้นั้นแข่งขันต่อไปหรือไม่ นักมวยปล้ำอาจจะแข่งขัน รอบต่อไปได้ถ้าเขายังมีสิทธิ์อยู่ (ยังมีคะแนนประจำตัวอยู่ - ผู้แปล) และถ้านายแพทย์ของ F.I.L.A. ไม่คัดค้าน

ค. ประธานเบาะแข่งขัน สามารถที่จะสั่งให้การแข่งขันหยุดลงได้ ถ้าหากเกิดการฟาวล์ อย่างรุนแรงไม่ว่าจะเป็นการรับผิดชอบของกรรมการให้คะแนนหรือกรรมการผู้ตัดสินก็ตาม หลังจาก ได้มีการปรึกษาหารือกับกรรมการให้คะแนนและกรรมการผู้ตัดสินแล้ว ประธานต้องตัดสิน ปัญหาที่เกิดขึ้นและสั่งให้การแข่งขันกลับมาสู่สภาพเดิม

ง. ภายนอกเส้นรอบวงของเบาะ นักมวยปล้ำ อาจจะดึงคู่ต่อสู้ของเขาเข้าสู่ศูนย์กลาง ของเบาะ โดยที่กรรมการได้หยุดการแข่งขันแล้ว

การสิ้นสุดการแข่งขัน (End of the bout)

การสิ้นสุดการแข่งขัน จะเกิดขึ้นเมื่อกรรมการประกาศว่ามีการฟาวล์ หรือผู้แข่งขัน ถูกคัดออกจากการแข่งขัน เนื่องจากถูกเตือนตักคะแนน (Caution) 3 ครั้ง หรือโดยถูกตัดสินให้แพ้ การแข่งขัน อาจจะคนเดียวหรือทั้งคู่ก็ได้หรือโดยการบาดเจ็บหรือแข่งขันจนครบ 9 นาทีแล้ว ซึ่งจะมีเสียง ระฆังและเสียงนกหวีดของผู้ตัดสินให้สัญญาณ

เมื่อการแข่งขันสิ้นสุดลง กรรมการผู้ตัดสินจะยืนที่กลางเบาะ หันหน้าไปทางโต๊ะของคณะกรรมการ นักมวยปล้ำจับมือกันแล้วยืนอยู่ข้าง ๆ กรรมการผู้ตัดสิน โดยยืนคนละข้าง เพื่อรอคอยการตัดสิน ห้ามนักมวยปล้ำ ปลดสายของเสื้อที่คล้องกับไหล่ออกก่อนที่จะออกจากเบาะแข่งขันไป หลังจากประกาศผลการตัดสินแล้ว นักมวยปล้ำจะจับมือกับกรรมการผู้ตัดสิน

นักมวยปล้ำทุกคนจะต้องจับมือกับโค้ชของคู่ต่อสู้ในกรณีที่นักมวยปล้ำ ไม่ปฏิบัติตามสิ่งที่กล่าวมาแล้วทั้งหมด เขาจะถูกทำโทษ

การพักยก 1 นาที (One minute break periods) ระหว่างการพักยก 1 นาที โค้ชและพี่เลี้ยงอาจจะเข้าไปที่ขอบเบาะเพื่อให้คำแนะนำ และประคบประหงมนักมวยปล้ำของเขา อย่างไรก็ตาม ทั้งคู่จะต้องออกจากเบาะแข่งขัน 5 วินาที ก่อนที่เสียงระฆังจะดังขึ้น รายละเอียดในมาตรา 23 ทั้งคู่จะต้องสวมชุดวอร์ม ระหว่างการพักยก 1 นาที ในการแข่งขันนั้น นักมวยปล้ำอาจจะยังคงยืนอยู่ที่มุมของเขา หรือนั่งลงบนม้านั่ง ซึ่งสูงไม่เกิน 50 เซนติเมตร ก็ได้ตามความปรารถนาของเขาและในเวลานี้เขามีสิทธิ์ที่จะได้รับการนวดเพนและฟังคำสอนหรือคำแนะนำจากโค้ชของเขา

กรรมการผู้ตัดสินจะต้องคอยตรวจตรา การกระทำของผู้ฝึกสอนและโค้ช เพราะว่า เป็นข้อห้ามโดยเด็ดขาดที่จะให้ยาบำรุงกำลังหรือสารกระตุ้นเพื่อที่จะให้ความแข็งแรงของนักมวยปล้ำกลับคืนมา

นักมวยปล้ำได้รับอนุญาตให้ดื่มน้ำหรือให้น้ำได้ในระหว่างการพักยก 1 นาที แต่น้ำนั้นจะต้องไม่มียากระตุ้น

การพักยกในกฎข้อนี้ จะนำไปลงโทษ ดังต่อไปนี้

- นักมวยปล้ำ จะถูกประกาศให้เป็นผู้แพ้
- นักมวยปล้ำ จะถูกตัดสิทธิ์ในการแข่งขัน

โค้ช (The Coach)

ระหว่างการแข่งขัน โค้ชสามารถยืนอยู่ที่พื้นล่างของเวที ถ้าหากเวทียกพื้นให้สูงขึ้นหรือยื่นให้ห่างจากขอบเบาะแข่งขันอย่างน้อย 4 เมตร

นอกจากระยะเวลาช่วงพักยก 1 นาที จึงจะให้เข้าไป ช่วยเหลือแนะนำนักมวยปล้ำได้ หรือในกรณีที่นายแพทย์ต้องให้การรักษาพยาบาลแก่นักมวยปล้ำของเขา โค้ชก็อาจจะเข้ามาช่วยเหลือได้ในระหว่างการแข่งขัน ห้ามโค้ชทำการสอนและพูดแก่นักมวยปล้ำหรือห้ามแสดงท่าทางการต่อสู้อันตรายบางอย่าง ซึ่งจะเป็นแนวทางในการแข่งขัน

ในกรณีที่โค้ชไม่เคารพกฎข้อนี้ กรรมการผู้ตัดสินก็จะว่ากล่าวตักเตือนเขา และถ้าเขาทำต่อไปอีก ประชานเบาแข่งขันก็จะตัดสินให้เขาออกไปกรณีที่โค้ชกระทำผิดซ้ำอีกนี้ เขาจะถูกตัดสินให้เข้ามาเป็นโค้ชตลอดการแข่งขัน แต่นักมวยปล้ำก็อาจจะมีโค้ชใหม่อีกได้

ท่าอันตราย (Danger Position)

นักมวยปล้ำจะถูกพิจารณาให้อยู่ใน “ท่าอันตราย” เมื่อแนวหลังเขา (หรือแนวไหล่ของเขา) ตั้งหรือเสมอกับเบาะ โดยทำมุมน้อยกว่า 90 องศา และเมื่อเขาออกแรงต้านด้วยการยกลำตัวขึ้นมาเพื่อหลีกเลี่ยงการ “พอลล์” (ดูในคำจำกัดความ “การพอลล์”)

นักมวยปล้ำสามารถจะป้องกันตัวเองด้วยศีรษะ คอกและไหล่ และในท่าพอลล์อย่างรวดเร็ว

ท่าอันตรายจะมีลักษณะดังต่อไปนี้

- ก. เมื่อนักมวยปล้ำฝ่ายป้องกันทำสะพานคอก เพื่อไม่ให้เกิดการพอลล์
- ข. เมื่อหลังของนักมวยปล้ำฝ่ายป้องกันเอนลงสู่เบาะ และเขาใช้ศอกข้างเดียวหรือ 2 ข้าง ป้องกันไม่ให้ไหล่สัมผัสเบาะ หรือเมื่อเขาถูกจับยึดอยู่ในลักษณะเดียวกันนี้ แต่เขาใช้มือทั้งสองข้างค้ำป้องกันไหล่ไม่ให้สัมผัสเบาะ
- ค. เมื่อนักมวยปล้ำสัมผัสเบาะด้วยไหล่ข้างหนึ่ง และในเวลาเดียวกันเขาก็ถูกทำให้ไหล่ (ด้านที่อยู่ข้างบน ผู้แปล) เอนผ่าน 90 องศา ในแนวตั้งกับไหล่อีกข้างหนึ่ง (เป็นมุมแหลม)
- ง. นักมวยปล้ำอยู่ในลักษณะพอลล์อย่างรวดเร็ว โดยไหล่ทั้งสองของเขาสัมผัสพื้นนานน้อยกว่า 1 วินาที

จ. ถ้านักมวยปล้ำกลิ้งไป โดยไหล่ทั้งสองสัมผัสพื้น

ฉ. ท่าอันตรายจะเกิดขึ้นได้อีก เมื่อนักมวยปล้ำหนีจากการจับของคู่ต่อสู้แล้ว และหลังจากนั้นเขากลับไปอยู่ในท่าอันตรายอีก

เมื่อท่าอันตรายเกิดขึ้น กรรมการผู้ตัดสินจะต้องแสดงให้เห็นด้วยการนับทันที โดยยกแขนขึ้นสูงทุก ๆ วินาที จนถึง 5 วินาที ถ้าหากท่าอันตรายทำนั้นยังคงอยู่ เมื่อนับถึง 5 วินาทีแล้ว กรรมการผู้ตัดสินจะต้องยกมือขึ้นชู 3 นิ้ว ซึ่งแสดงว่าให้ 3 คะแนน แก่นักมวยปล้ำฝ่ายรุก

ในกรณีที่มีการจับที่สำคัญ (Major Technical hold) กรรมการผู้ตัดสินจะต้องชู 4 นิ้ว ซึ่งแสดงว่าให้ 4 คะแนน แก่นักมวยปล้ำฝ่ายรุก

เมื่อนักมวยปล้ำพ้นจากท่าอันตราย โดยที่เขาพลิกจนกระทั่งแนวตั้งของไหล่เลย 90 องศา

ทำให้ดอกและท้องพลิกมาอยู่ติดกับเบาะ แต่เมื่ออยู่ในท่านั้นแล้ว นักมวยปล้ำฝ่ายรับถูกทำให้พลิกข้าม จนหลังอยู่ทางด้านเดียวกับเบาะทำให้แนวตั้งของไหล่ทำมุม 90 องศากับเบาะ เขาก็จะต้องอยู่ในท่าอันตรายใหม่อีก และเริ่มการนับอีก

ถ้าหลังของนักมวยปล้ำและเบาะทำมุมกันเพียง 90 องศา ลักษณะนี้ยังไม่ถือว่าอยู่ในท่าอันตราย

การฟอลล์ (Fall)

การฟอลล์ (ล้มแพ้) จะเกิดขึ้นเมื่อนักมวยปล้ำฝ่ายรับถูกจับยึดให้ไหล่ทั้งสองข้างสัมผัสกับเบาะ โดยคู่ต่อสู้ของเขา ช่วงเวลานี้จะต้องนานพอที่กรรมการผู้ตัดสินจะนับหนึ่งหรือออกเสียงในใจด้วยคำว่า ทอมเบอร์ (ฟอลล์) และตบเบาะด้วยมือของเขา

การฟอลล์ที่ขอบเบาะจะถูกตอง ก็ต่อเมื่อไหล่ทั้งสองของนักมวยปล้ำสัมผัสเบาะนานพอ (ดังได้กล่าวมาแล้ว) และศีรษะของเขาจะต้องอยู่ภายในเบาะแข่งขันด้วย ถ้านักมวยปล้ำที่ถูกฟอลล์กระทำผิดกฎและกติกา การฟอลล์ที่เกิดขึ้นนี้ถือว่าถูกต้อง

การฟอลล์ที่แน่นอนจะเกิดขึ้นได้โดยการตัดสินของกรรมการผู้ตัดสิน ถ้าหากกรรมการให้คะแนนไม่มีข้อโต้แย้ง และให้สัญญาณการฟอลล์นั้น เมื่อมีความจำเป็นที่กรรมการผู้ตัดสินจะต้องขอคำปรึกษาจากกรรมการให้คะแนนและมีความเห็นแตกต่างกัน การตัดสินใจครั้งสุดท้ายจะต้องให้ประธานเบาะแข่งขันเป็นผู้ตัดสินใจ

ถ้ากรรมการผู้ตัดสิน มีผิดพลาดในการควบคุมการแข่งขัน การฟอลล์จะใช้ได้และประกาศออกมาได้ก็โดยการตกลงใจร่วมกับกรรมการให้คะแนนและประธานเบาะแข่งขัน

การฟอลล์ที่เกิดขึ้นนั้นจะต้องแน่นอนและเป็นที่รับรองได้ ปัญหาที่เกิดขึ้นจะต้องได้รับการจัดให้หมดสิ้นไปคือ ไหล่ทั้งสองข้างของมวยปล้ำ จะต้องสัมผัสกับเบาะพร้อมกันทั้ง 2 ข้าง ในช่วงเวลาหนึ่งดังได้กล่าวไว้แล้วตอนแรกของกติกานี้ แม้ในบางกรณีกรรมการผู้ตัดสินจะตบเบาะภายหลังจากที่เขาได้ไปขอคำยืนยันจากกรรมการให้คะแนนแล้วหรือเมื่อประธานเบาะแข่งขันตัดสินใจในความผิดพลาดต่าง ๆ แล้ว หลังจากนั้นเขาก็จะเป่านกหวีดสำหรับการฟอลล์นั้น

บทที่ 6

หน้าที่ของกรรมการตัดสิน

การเตือนและการเตือนตักเตือน (Warning and Caution)

ก. กฎเบื้องต้น

กรรมการผู้ตัดสิน อาจจะเตือน (Warning) นักมวยปล้ำที่ทำผิดกติการั้งแรกโดยไม่ต้องผ่านการยินยอมจากกรรมการให้คะแนน แต่ถ้าจะเตือนโดยตักเตือน (Caution) จะต้องได้รับการยินยอมจากกรรมการให้คะแนนก่อน ถ้ากรรมการให้คะแนนไม่เห็นด้วย ประธานเพาะช่างแข่งขันจะเป็นผู้ตัดสินใจ ในการเตือนตักเตือนนั้น อย่างไรก็ตามเป็นการสมควรอย่างยิ่งที่กรรมการผู้ตัดสินจะต้องเตือนนักมวยปล้ำก่อนที่จะเตือนตักเตือน ครั้งแรก

ถ้าหากการแข่งขันในยกแรก 3 นาที จบสิ้นลง โดยที่ไม่มีการกระทำใดที่เป็นผลเกิดขึ้น และไม่มีการเตือนตักเตือนด้วย ประธานเพาะช่างแข่งขันจะต้องเรียกคณะกรรมการเข้ามาปรึกษา เพราะเหตุการณ์อย่างนี้จำเป็นที่จะต้องตัดสินใจให้คนใดคนหนึ่งถูกเตือนตักเตือน อาจจะเป็นนักมวยปล้ำที่มีการกระทำน้อยกว่า หรือนักมวยปล้ำที่หลีกเลี่ยงการต่อสู้ หรือนักมวยปล้ำทั้ง 2 คน ถ้าหากเขาทั้งสองสมควรที่จะถูกเตือน ในกรณีนี้กรรมการผู้ตัดสินจะต้องเตือนตักเตือนก่อนที่จะเริ่มยกที่ 2 ของการแข่งขัน โดยใช้วิธีการตามข้อ ข. ข้างล่าง

เมื่อมีการเตือนตักเตือนครั้งที่ 2 เกิดขึ้น ประธานเพาะช่างแข่งขันจะต้องเรียกกรรมการที่มีคุณสมบัติเป็นได้ทั้งกรรมการให้คะแนน และกรรมการผู้ตัดสินเข้ามาร่วมในการตัดสิน ซึ่งกรรมการคนที่ 4 นี้ ก็จะเป็นกรรมการเพียงชั่วคราวของคณะกรรมการตัดสิน

การแข่งขันจะดำเนินต่อไปหลังจากที่เกิดการเตือนตักเตือนครั้งที่ 2 แล้ว เมื่อจะตัดสินว่านักมวยปล้ำควรจะถูกเตือนตักเตือนครั้งที่ 3 หรือไม่ จะต้องมีส่วนมากของคณะกรรมการทั้ง 4 คือ 3 เสียง และหนึ่งเสียงจะต้องเป็นของประธานเพาะช่างแข่งขัน

ข. การประกาศเตือนตักเตือน (Announcing the caution)

ในกรณีที่เตือนตักเตือนระหว่างการแข่งขันกำลังดำเนินอยู่ การต่อสู้จะต้องหยุดลง และต้องหยุดนาฬิกา จับเวลาไว้ด้วย การเตือนตักเตือนจะต้องให้คนทั่วไปรู้โดยกรรมการผู้ตัดสินจะต้องแสดงเหตุผลโดยชัดแจ้ง ให้สาธารณชนเข้าใจ (ถ้าจำเป็นอาจจะให้มีผู้แปลความหมายด้วย)

กรรมการผู้ตัดสินจะยกมือข้างหนึ่งชูขึ้นไป มืออีกข้างหนึ่งจับข้อมือของนักมวยปล้ำที่ถูกทำโทษไว้ ตัวอย่างเช่น นักมวยปล้ำฝ่ายน้ำเงินถูกเตือนตักเตือน กรรมการผู้ตัดสินจะจับข้อมือนักมวยปล้ำฝ่ายน้ำเงินไว้ และยกมืออีกข้างหนึ่งซึ่งมีแขนเสื้อหรือปลอกสีแดงชูขึ้น

ถ้านักมวยปล้ำทั้ง 2 ถูกทำโทษพร้อมกัน กรรมการผู้ตัดสินก็ชูมือทั้ง 2 ข้างพร้อมกัน (โดยให้นักมวยปล้ำทั้งสองยืนอยู่ข้าง ๆ กรรมการผู้ตัดสินข้างละคน = ผู้แปล)

ถ้ากรรมการผู้ตัดสินผิดพลาดที่จะเตือนหรือเตือนตัดคะแนน ประธานเพาะช่างชั้นและกรรมการให้คะแนนก็ต้องตกลงกันว่า จะประกาศการเตือนตัดคะแนนแก่ฝ่ายใด

สาเหตุที่ต้องลงโทษด้วยการเตือนตัดคะแนน (Principal Cases Imurring Caution)

จะมีการเตือนหรือการเตือนตัดคะแนนก็เนื่องมาจากสาเหตุต่อไปนี้

1. การไม่ยอมต่อสู้ (Sialling) (คูมาตราที่ 3)
2. การจับผิดที่ผิดกติกา
3. การทำผิดระเบียบวินัยระหว่างการแข่งขัน
4. ผ่าฝืนกฎและกติกา

การเตือนตัดคะแนนในเรื่องการไม่ยอมต่อสู้ นั้น ใช้เวลาเพียงเล็กน้อย ในตอนหนึ่งตอนใดของการแข่งขันก็ได้ โดยนักมวยปล้ำอาจจะอยู่ในลักษณะยืนหรือนอนก็ได้

อย่างไรก็ตาม ก่อนที่จะมีการเตือนตัดคะแนนครั้งแรก กรรมการผู้ตัดสินจะต้องเตือนนักมวยปล้ำก่อน และกรรมการผู้ตัดสินมีสิทธิ์ที่จะเตือนนักมวยปล้ำได้โดยไม่ต้องขอความเห็นจากกรรมการให้คะแนน

ส่วนข้อที่ 2,3 และ 4 ข้างบน จะต่างไปจากข้อแรกคือ กรรมการจะไม่ให้ฟาวล์ และเตือนตัดคะแนนโดยทันที

การพิจารณา การไม่ต่อสู้ (Passive)

การแสดงเจตนาของนักมวยปล้ำ ที่ขัดกับปรัชญาและสปีริตของกีฬามวยปล้ำ สังเกตได้จากการกระทำต่อไปนี้

- ไม่เข้าจับคู่ต่อสู้ด้วยวิธีการจับที่ได้ผล
- พยายามเพียงแต่ทำให้คู่ต่อสู้ไม่สามารถเข้ากระทำได้
- แสดงการกระทำ แต่ไม่ยอมทำให้เกิดผล
- ปิดป้องการจับของคู่ต่อสู้อยู่ตลอดเวลา
- จงใจออกจากเบาะไม่ว่าในขณะยืนหรือนอน
- พยายามนอนคว่ำเสมอ โดยไม่ตั้งใจที่จะต่อสู้
- จับมือคู่ต่อสู้เพื่อป้องกันการจับ
- (ในการปล้ำแบบฟรีสไตล์) นักมวยปล้ำเอามือสอดเข้า จับขาข้างใดข้างหนึ่งของคู่ต่อสู้ที่นอนคว่ำอยู่กับพื้นแต่ก็ไม่พยายามกระทำต่อไป



- ผลักคู่ต่อสู้ไปรอบ ๆ เบาะ
- จงใจล้มลงบนเบาะ

วิธีการปฏิบัติ เมื่อนักมวยปล้ำไม่ต่อสู้และออกจากเบาะ

1. เมื่อนักมวยปล้ำออกจากเบาะ ผู้ตัดสินจะต้องเป่านกหวีดให้หยุดการแข่งขัน และจะต้องหยุดนาฬิกาด้วย ผู้ตัดสินจะต้องเป่านกหวีดเริ่มการแข่งขันอีกครั้งหนึ่งและให้เริ่มเวลาแข่งขันต่อ

2. ในกรณีที่ไม่วาง (Passive) ซึ่งอาการดังกล่าวผู้ตัดสินจะต้องเอาใจใส่พิจารณาตลอดการแข่งขัน ผู้ตัดสินจะต้องเตือนและลงโทษ ตามบทลงโทษที่กล่าวไว้ในข้อ ก, ข และ ค ดังต่อไปนี้
การไม่พยายามต่อสู้ ถือว่ามีลักษณะเดียวกับการออกจากเบาะ การเตือนการลงโทษ จะต้องกระทำต่อนักมวยปล้ำ ที่ผลักคู่ต่อสู้ออกจากเบาะ

ก. ในการแสดงการหลีกเลี่ยง การต่อสู้อย่างแฉ่งชัดเป็นครั้งที่ 2 ไม่ว่าในขณะที่ยืนหรือนอนให้ลงโทษ (Caution) ครั้งที่ 1 แก่นักมวยปล้ำที่กระทำผิด

ผู้ตัดสินจะต้องแน่ใจว่านักมวยปล้ำดังกล่าวออกจากเบาะโดยเจตนา และไม่ถูกคู่ต่อสู้ผลักออก

ข. เมื่อนักมวยปล้ำพยายามออกจากเบาะเป็นครั้งที่ 3 หรือจงใจหลีกเลี่ยงการต่อสู้จะต้องถูกลงโทษเป็นครั้งที่ 2

ค. การจงใจหรือพยายามหลีกเลี่ยงการต่อสู้ครั้งต่อไป ให้ลงโทษโดยให้ออกจากการแข่งขัน โดยคะแนนเสียงส่วนมากของเจ้าหน้าที่ ที่ดำเนินการแข่งขัน

ตามปกติ ก่อนประกาศการลงโทษ ผู้ตัดสินต้องเตือนนักมวยปล้ำที่กระทำผิดให้ทำการต่อสู้ และในขณะที่พักยก 1 นาที ผู้ตัดสินควรจะไปบอกโค้ชให้บอกนักกีฬาให้ทำการต่อสู้

ขั้นสุดท้าย ประธานของการแข่งขันเป็นผู้มีอำนาจ ที่จะหยุดการแข่งขันชั่วคราวหลังจากมีการลงโทษครั้งที่ 2 เพราะการไม่ต่อสู้ เพื่อที่จะบอกให้โค้ชของนักมวยปล้ำทราบว่า ถ้าถูกลงโทษครั้งที่ 3 จะมีโทษเพียงใด

เมื่อนักมวยปล้ำ ถูกลงโทษครั้งที่ 2 ในยกนั้นแล้ว และเกิดถูกลงโทษครั้งที่ 3 อีก การถูกลงโทษครั้งนี้ถือว่า เขามีลักษณะไม่ต่อสู้ ถ้าก่อนหน้านี้เขาได้คะแนนจากการกระทำคู่ต่อสู้ (Technical Points) มาแล้วน้อยกว่า 10 คะแนน

แต่ถ้านักมวยปล้ำที่จงใจไม่ต่อสู้ได้รับคะแนนจากการกระทำคู่ต่อสู้ (Technical Points) ตั้งแต่ 10 คะแนนขึ้นไป การจงใจไม่ต่อสู้ของเขา จะทำให้คู่ต่อสู้ได้คะแนนเทคนิค 2 คะแนน ก่อนที่จะถูกลงโทษครั้งที่ 3 อันจะทำให้ตัวเองถูกตัดสิทธิ์ในการแข่งขัน

สิ่งที่น่าสังเกต คะแนนลงโทษ (Caution) ไม่ถือว่าเป็นคะแนนเทคนิค

เขตไม่ต่อสู้ (The Passivity Zone)

เขตไม่ต่อสู้ กำหนดขึ้นเพื่อให้สามารถหานักมวยปล้ำที่ไม่พยายามต่อสู้ โดยแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนที่ขอบเบา

การจับและการกระทำ ทั้งหมดซึ่งเริ่มจากกลางเบาแล้วไปสิ้นสุดในเขตไม่ต่อสู้ถือว่าใช้ได้ รวมทั้งทำอันตราย (อาจจะได้ 2,3 หรือ 4 คะแนน) ทำที่กระทำโดยฝ่ายเสียเปรียบ (Counter attack) และการฟอลล์

การจับใด ๆ หรือการกระทำโดยฝ่ายเสียเปรียบ (Counter attack) ซึ่งเริ่มต้นจากทำยืนกลางเบา (ในส่วนที่ไม่ใช่เขตไม่ต่อสู้) จะเป็นการจับที่ดี อย่างไรก็ตามที่เสร็จสิ้นการจับอาจจะเป็นในพื้นที่ของการปล้ำหรือเขตไม่ต่อสู้ หรือเขตป้องกันอันตรายก็ได้ ถ้าจบลงที่เขตป้องกันอันตรายจะต้องหยุดการแข่งขัน แล้วมาเริ่มต้นด้วยทำยืนกลางเบา คะแนนก็จะได้ตามที่ทำได้คือ 1,2 หรือ 3 คะแนน

– ในกรณีที่มีการแก้การจับ ซึ่งเริ่มจากบนเบา แต่ผ่านเข้าไปในเขตไม่ต่อสู้และเลยเข้าไปในเขตป้องกันอันตราย ภายในเขตโค้งของขอบสังเวียน นักมวยปล้ำจะได้คะแนนในการจับ แต่ปราศจากการทำต่อไป ตัวอย่างเช่น การจับทำสะพานคอ หรือการกระทำเพื่อที่จะทำฟอลล์ ต้องหยุดการแข่งขันและกลับมาเริ่มแข่งขันในทำยืนกลางเบา เพราะการกระทำนั้น กระทำต่อเมื่อนักมวยปล้ำออกนอกเบาแล้ว

– การปฏิบัติในการปล้ำ การจับหรือการกระทำ ซึ่งเริ่มปฏิบัติจนเสร็จสิ้นกลางเบา นักมวยปล้ำสามารถเข้าไปในเขตไม่ต่อสู้ และสามารถปฏิบัติการจับต่อเนื่อง ไปในนั้น ๆ ทุกทิศทาง ซึ่งจะต้องระวังไม่ให้เกิดการกระทำผิดกติกา การดัน, การกัน (blocking) การดึง การเบียดกระแทก (Tosthing) เกิดขึ้นในช่วงนี้

– การกระทำหรือการจับ จากทำยืน ในเขตไม่ต่อสู้ ในลักษณะของการพยายามเข้าต่อสู้กันโดยเท้า 2 เท้า อยู่ในนั้น ในกรณีที่ผู้ตัดสินจะต้องกำหนดเวลาคอยดูความก้าวหน้าในการจับ

– ถ้านักมวยปล้ำหยุดการกระทำใด ๆ ในเขตไม่ต่อสู้ และยังคงอยู่在那นั้น หรือถ้าปราศจากการกระทำใด ๆ โดยเท้าของนักมวยปล้ำทั้งสองเข้าไปอยู่ในนั้น 2,3 หรือ 4 เท้า ให้กรรมการผู้ตัดสินหยุดการแข่งขัน และนำมาที่จุดศูนย์กลาง โดยไม่มีผู้ใดถูกพิจารณาว่า เป็นผู้ไม่ต่อสู้ (Passive)

– ในทุกเหตุการณ์ที่อยู่ในลักษณะยืน เท้าหนึ่งของนักมวยปล้ำอยู่บนเบาในเขตป้องกันอันตราย นอกเขตไม่ต่อสู้ จะต้องหยุดการแข่งขัน

– ขณะที่นักมวยปล้ำเหยียบลงบน เขตไม่ต่อสู้ กรรมการผู้ตัดสินจะต้องขานคำว่า โซน (Zone) ออกมาดัง ๆ (ใกล้กับเขตไม่ต่อสู้กันแล้ว)

เมื่อได้ยินคำนี้ นักมวยปล้ำทั้งสองจะต้องพยายามที่จะกลับเข้ามากลางเบาะ โดยไม่ต้องหยุดการปล้ำ

– การปล้ำบนพื้น ไม่ว่าจะเป็นการกระทำใด ๆ การกระทำหรือการแก้การกระทำ (Counter attack) ซึ่งเริ่มกระทำในเขตไม่ต่อสู้ แม้ว่าจะกระทำออกไปถึงในเขตป้องกันอันตรายก็ตามถือว่าการกระทำนั้นใช้ได้

– แต่ห้ามการเหวี่ยงหรือนักมวยปล้ำ ซึ่งถูกยกลอยขึ้น ออกเขตไม่ต่อสู้ ออกไปนอกเบาะแข่งขัน

– สำหรับการกระทำทั้งหมดในท่านี้ ซึ่งเริ่มกระทำในเขตไม่ต่อสู้ และกระทำเข้าไปในเขตป้องกันอันตราย กรรมการผู้ตัดสินและกรรมการให้คะแนนจะต้องให้คะแนน แต่ต้องหยุดการแข่งขัน แล้วนำนักมวยปล้ำมาเริ่มเล่นใหม่ที่ศูนย์กลาง (อาจจะเป็นการเริ่มจากท่ายืนหรือท่านี้)

– นักมวยปล้ำออกไปนอกเขตไม่ต่อสู้ แต่ก็สามารถที่จะจับคู่ต่อสู้จนได้ผล ถ้าหากศีรษะและไหล่ของคู่ต่อสู้ของเขายังอยู่ในเขตไม่ต่อสู้ ในกรณีนี้แม้ว่าแขนและขาของนักมวยปล้ำอาจจะออกไปอยู่ในเขตป้องกันอันตรายแล้วก็ตาม

การจับที่สำคัญ (Major Technical Holds)

คำนิยาม นักมวยปล้ำ กระทำหรือจับในบางท่าจะได้รับการพิจารณาว่าเป็นท่าจับที่สำคัญ โดยพิจารณาจาก

- ท่านี้ทำให้คู่ต่อสู้ล้มลงที่พื้น
- สามารถควบคุมคู่ต่อสู้ด้วยการจับ
- ทำให้คู่ต่อสู้ โค้งตัวในอากาศ และ
- สามารถดึงให้คู่ต่อสู้ล้มลงกับพื้นในท่าอันตราย โดยตรงหรือทันทีทันใด

คะแนน เมื่อสามารถปฏิบัติได้ดังที่กล่าวมาแล้ว คือการจับหรือการกระทำที่สำคัญจะได้ 3 คะแนน ถ้าอยู่ในท่าอันตราย 5 นาที หรือนานกว่านั้น ก็จะได้เพิ่มอีก 1 คะแนน (เป็น 4 คะแนน)

ถ้าการจับที่สำคัญนั้นไม่สามารถนำคู่ต่อสู้ลงมาที่เบาะได้โดยตรงและอยู่ในท่าอันตรายได้ในทันทีทันใด จะได้เพียง 2 คะแนนเท่านั้น

ถ้าหากนักมวยปล้ำ ท่าท่า จับที่สำคัญ แต่ไหล่ทั้งสองของตนเองสัมผัสกับเบาะ เขาอาจจะได้รับคะแนน 2,3 หรือ 4 คะแนนตามลักษณะการกระทำดังกล่าวแล้ว แต่คู่ต่อสู้ของเขาก็จะได้รับ 2 คะแนนด้วย (เพราะว่าเขาโดนพอลล์อย่างรวดเร็ว)

บทที่ 7

การให้คะแนนในการกระทำและการจับคู่ต่อสู้

1 คะแนน

- ให้แก่นักมวยปล้ำที่สามารถทำให้คู่ต่อสู้ล้มลงบนเบาะและเข้าควบคุมบนหลังคู่ต่อสู้ได้ (โดยคู่ต่อสู้ สัมผัสพื้น 3 จุด คือ แขน 2 ข้าง และเข้าข้างหนึ่ง หรือ เข้า 2 ข้างกับแขนอีกข้างหนึ่ง)
- ให้แก่นักมวยปล้ำที่สามารถจับคู่ต่อสู้ได้ถูกวิธีแต่ไม่ทำให้คู่ต่อสู้อยู่ในตำแหน่งอันตราย
- ให้แก่นักมวยปล้ำที่เสียเปรียบแต่กลับมากับและควบคุมคู่ต่อสู้ไว้ได้
- ให้แก่นักมวยปล้ำซึ่งจับคู่ต่อสู้ไว้ได้และทำให้คู่ต่อสู้เท้าพื้นด้วยมือทั้ง 2 ข้างโดยแขนทั้งสองข้างเหยียดออก แต่ก็ทำให้หลังของเขาทำมุมกับพื้นเบาะน้อยกว่า 90 องศา
- ให้แก่นักมวยปล้ำซึ่งจับคู่ต่อสู้ได้อย่างสมบูรณ์ แต่คู่ต่อสู้ป้องกันการจับด้วยการกระทำที่ผิดกติกา
- ให้แก่นักมวยปล้ำ ฝ่ายรุก ซึ่งคู่ต่อสู้หลบหลีกเข้าไปในเขตไม่ต่อสู้ หรือเข้าไปในเขตป้องกันอันตราย
- ให้แก่คู่ต่อสู้ของนักมวยปล้ำซึ่งถูกทำโทษโดยการเตือนลงโทษ (Caution)

2 คะแนน

- ให้แก่นักมวยปล้ำซึ่งสามารถทำให้คู่ต่อสู้ล้มลงบนเบาะจากท่ายืนและทำให้คู่ต่อสู้อยู่ในท่าอันตรายได้น้อยกว่า 5 วินาที
- ให้แก่นักมวยปล้ำซึ่งทำให้คู่ต่อสู้ ฟอลอย่างรวดเร็ว
- ให้แก่นักมวยปล้ำฝ่ายรุกซึ่งทำให้คู่ต่อสู้ล้มลงจากไหล่ข้างหนึ่งกลิ้งไปยังอีกข้างหนึ่ง
- ให้แก่นักมวยปล้ำฝ่ายรุกซึ่งคู่ต่อสู้ได้หนีจากการจับแต่การหนีนั้นทำให้ตัวเองอยู่ในท่าอันตรายหรือล้มลงจากไหล่ข้างหนึ่งกลิ้งไปยังอีกข้างหนึ่ง
- ให้แก่นักมวยปล้ำฝ่ายรับ ซึ่งฝ่ายรุกเข้าทำการจับ แต่ตัวเองกลับอยู่ในท่าฟอลอย่างรวดเร็ว หรือกลิ้งไปกับพื้นจากไหล่ข้างหนึ่งไปยังอีกข้างหนึ่ง

3 คะแนน

- ให้แก่นักมวยปล้ำซึ่งทำให้คู่ต่อสู้อยู่ในท่าอันตรายตั้งแต่ 5 วินาทีขึ้นไป (ไหล่ทั้งสองข้างทำมุมกับเบาะน้อยกว่า 90°)

— ให้นักมวยปล้ำที่สามารถจับท่าที่สำคัญ (Major Technical Hold) แล้วทำให้คู่ต่อสู้ อยู่ในตำแหน่งอันตรายโดยตรงและทันทีทันใดแต่เป็นเวลาน้อยกว่า 5 วินาที

4 คะแนน

— ให้นักมวยปล้ำที่สามารถจับท่าที่สำคัญ จนสามารถทำให้คู่ต่อสู้ อยู่ในตำแหน่งอันตรายทันทีทันใด ตั้งแต่ 5 วินาทีขึ้นไป

ตารางคะแนนโทษ (Penalty Points)

0 : 4	ชนะโดยการพอสส์
0 : 4	ชนะโดยการแสดงว่าเหนือกว่าคู่ต่อสู้มาก (ชนะโดยคะแนนห่างกัน ตั้งแต่ 12 คะแนน ขึ้นไป)
0 : 4	ชนะโดยคู่ต่อสู้บาดเจ็บ
0 : 4	ชนะโดยคู่ต่อสู้ถูกตัดสิทธิ์ (disqualification)
0 : 4	ชนะโดยคู่ต่อสู้ถอนตัวจากการแข่งขัน
0 : 4	ชนะโดยคู่ต่อสู้กระทำความผิด (forfeit)
0.5 : 3.5	ชนะโดยเหนือกว่าคู่ต่อสู้ (ชนะคะแนนระหว่าง 8 – 11 คะแนน)
1 : 3	ชนะคะแนนคู่ต่อสู้ (ชนะคะแนน 1 – 7 คะแนน)
2 : 4	ชนะคะแนนโดยทำคะแนนเทคนิคกันไม่ได้จนสิ้นสุดการแข่งขัน และจำนวนครั้งในการถูกลงโทษ (Caution) ต่างกัน
4 : 4	แพ้ทั้งคู่ โดยที่ทั้งคู่ทำคะแนนเทคนิคกันไม่ได้จนสิ้นสุดการแข่งขัน และจำนวนการถูกลงโทษก็เท่ากันนักมวยปล้ำทั้งสองจะต้องถูกปรับให้แพ้

การไม่ต่อสู้ (Passivity)

0 : 4	ชนะโดยการไม่ต่อสู้ โดยผู้ชนะสามารถทำคะแนนเทคนิคได้
0 : 4	ชนะโดยการไม่ต่อสู้ แต่ผู้ชนะทำคะแนนเทคนิคไม่ได้ผู้แพ้ถูกลงโทษ (Caution) 3 ครั้ง ผู้ชนะไม่ถูกลงโทษเลย
2 : 4	ชนะโดยการไม่ต่อสู้ ผู้ชนะทำคะแนนเทคนิคไม่ได้ ผู้แพ้ถูกลงโทษ 3 ครั้ง ผู้ชนะถูกลงโทษ 1 – 2 ครั้ง
4 : 4	แพ้ทั้งคู่ ทั้งคู่ถูกลงโทษ 3 ครั้ง

การจับที่ผิดกติกา (Illegal Holds)

ห้ามการดึงผม, กล้ามเนื้อ, หู อวัยวะเพศ หรือเสื้อของคู่ต่อสู้

ห้ามหักบิดนิ้วมือนิ้วเท้า หรือถกเถียงกันกับคู่ต่อสู้ รัศคอ ผลักหรือใช้การจับ (บีต) ที่อาจจะเป็นอันตรายต่อชีวิตของคู่ต่อสู้ หรืออาจทำให้เกิดการแตกหักหรือเคลื่อนหลุดของกระดูกได้

ห้ามการจับ (บีต) ที่มีจุดมุ่งหมายที่จะทรมานคู่ต่อสู้ หรือทำให้ได้รับการบาดเจ็บทรมาน ซึ่งจะทำให้เขายอมแพ้

ห้ามเหยียบเท้าคู่ต่อสู้

ห้ามการแตะต้องคู่ต่อสู้ระหว่าง คีวและปาก หรือจับบริเวณลำคอ

ในการยืน และการจับนั้นทำจากข้างหลัง เมื่อคู่ต่อสู้คว่ำหน้าลง การ Fall จะทำได้ก็แต่จากด้านข้าง ไม่ใช่โดยตรงจากด้านหน้า ส่วนหนึ่งส่วนของร่างกายนอกจากเท้าของผู้ทำการ Hold

จะต้องแตะเบาๆก่อนที่ส่วนบนของร่างกายของผู้ที่ถูก Hold จะแตะพื้น

การทำท่าสะพานโค้งจะถูกแก้ไขได้โดยการพยายามดันให้ร่างกายของผู้ทำสะพานโค้งลงข้างล่างเท่านั้น ห้ามยกนักมวยปล้ำที่ทำสะพานโค้งแล้วเหวี่ยงเขาลงเบาๆ (การกระแทกอย่างรุนแรงกับเบาๆ)

ห้ามการแก้ไขท่าสะพานโค้งโดยการดันตัวผู้ทั่วไปทางศีรษะ

การทำ Full Nelson (กดท้ายทอย) โดยสอดแขนทั้งสองใต้รักแร้คู่ต่อสู้ อาจจะกระทำได้ แต่ต้องทำจากด้านข้างโดยไม่ให้อวัยวะส่วนขาของตนต่อส่วนใด ๆ ของร่างกายของคู่ต่อสู้

การบิดอแขนเกิน 90 องศา ก็ห้ามกระทำ ห้ามจับศีรษะโดยใช้มือทั้งสองข้าง ในการจับ Hold จะใช้แขนได้เพียงข้างเดียว เพื่อจัดศีรษะการตีบริเวณท้องและลิ้นปี่ (Stomach or Solar plexus) ด้วยศอกหรือเข่าเป็นห้ามเด็ดขาด ห้ามจับแขนของคู่ต่อสู้ไปแนบไว้ข้างหลังของเขาเองในท่าที่ซึ่งแขนท่อนล่างและท่อนบนทำมุมกันแคบ เมื่อทำการกดเข้าไปห้ามใช้ขาจับ Hold หรือบีตไม่ว่าชนิดใด ๆ (ท่าใด ๆ) กับคอของคู่ต่อสู้ คู่ต่อสู้ไม่สมควรคุยกันในระหว่างการต่อสู้

การยึดหรือจับที่ผิดกติกาของแบบเกรโคโรมัน (Illegal holds greco-Roman)

ห้ามจับคู่ต่อสู้ต่ำกว่าตะโพก หรือบิดบีบเข้าด้วยขา การผลัก การบีบกด หรือยกโดยใช้ขาต่อส่วนใด ๆ ของร่างกายคู่ต่อสู้เป็นห้ามเด็ดขาด

ตัวอย่าง ในการเป็นฝ่ายรุกขณะปล้ำบนเบาะนั้น ห้ามยกคู่ต่อสู้โดยใช้ขาของตนหรือแถวเหนือเข่า หรือตะโพกเพื่อทำให้เกิดการ Fall

การจับ (ยึด) ที่ผิดกติกาแบบฟรีสไตล์ (Illegal holds Free-style)

ไม่ห้ามการเกี่ยวขาหรือเหยียดเท้าหรือขา ห้ามการทำกรรไกร (Scissors) โดยใช้ขาที่ ศีรษะหรือลำตัว ในการทำท่า Hold ในขณะยืน ไม่จำเป็นต้องติดตามคู่ต่อสู้ไปจนถึงพื้น ห้ามจับ เสื้อของคู่ต่อสู้หรือเบาะทั้งการปล้ำแบบ Greco-Roman และ Free-Style



