

国际摔跤



目 录

一、概 論	1
1. 什么是摔跤和摔跤的价值	1
2. 摔跤运动史略	4
(一) 摔跤的發生和發展 (二) 苏联摔跤的概况 (三) 我 国摔跤的过去和現在	
3. 摔跤作業的場地設備和器材	19
(一) 摔跤房 (二) 摔跤垫子 (三) 輔助器材 (四) 摔跤 運動員的服裝 (五) 对場地設備和器材的衛生要求	
4. 摔跤規則	27
(一) 競賽的性質和制度 (二) 競賽参加者的一般規定 (三) 裁判委員會的成員和职权 (四) 競賽通則和裁判 方法	
二、摔跤的技术和战术	49
1. 摔跤的基本动作	49
(一) 站立姿勢 (二) 跪撐姿勢 (三) 桥和半桥姿勢 (四) 握抱和解脫	
2. 古典式摔跤	54
(一) 站立摔跤技术 (二) 跪撐摔跤技术	
3. 自由式摔跤	90
(一) 站立摔跤技术 (二) 跪撐摔跤技术	

三、摔跤的教学、教練、練習和衛生安全处理	147
1. 摔跤的教学法和教練法	147
(一) 教学法 (二) 教練法	
2. 摔跤运动員的基本練習和專門練習	176
(一) 基本練習 (二) 專門練習	
3. 摔跤教練中的衛生条件和創伤預防	200
(一) 教練中的衛生条件 (二) 創伤預防	

內 容 提 要

国际摔跤与我国摔跤动作相近。本書是从苏联近年出版的“摔跤”、“古典式摔跤”、“自由式摔跤”、“少年摔跤家”諸書摘譯精要，并由譯者就其历年教学以及亲身体驗的知識編写而成的。内容包括古典式摔跤和自由式摔跤的各项方式方法共九十余种，附圖三百八十余幅，皆分別进攻、防守和反攻的方法加以說明；另有摔跤史略和規則、教学、教練、練習以及場地、器材、防护、衛生等篇；适合学习和教学、教練之用。

一、概 論

1. 什麼是摔跤和摔跤的價值

摔跤是历史最悠久的运动項目，又称角力。摔跤是引人入胜的競技遊戲。摔跤在苏联体育教育制度中占着重要地位。它是全面發展人民的身体、增进健康、准备参加劳动和保衛社会主义祖国的重要手段。

摔跤是男子的对抗性競技运动，但是它与田徑运动的跑、跳、擲不同，因为它不是同空間和時間去角斗。同时摔跤与击劍运动、球类运动也不同，因为它既不是用武器去进行角斗，也不是为了物体而角斗，它是兩個人彼此在最紧密的直接的接触中进行角斗，最終目的是使对手的兩肩着地，因此它具有制服別人的特点。

俄国体育教育科学首創人巴·弗·列斯加弗特为摔跤下了一个定义：“摔跤是增强强度的練習，是跟着別人表示出的力量来表現自己力量的練習。要善于使自己的身体保持在一定的支撐点上，並且目不轉睛地看着对手，还要尽可能作到先下手”。这个定义說明了摔跤的本質。

很多世紀以來，摔跤被各族人民广泛地利用着。在各个不同的历史时期，各族人民都使摔跤比賽服从于本民族、本地方的風俗習慣和本民族的文化特点，同时創造了各种各样的获胜方法，因而建立起丰富的摔跤技术和理論以及完备的

比賽規則。

摔跤是苏联体育教育制度中的一种手段，是一門專門研究摔跤實踐的教育科目。摔跤本身包含着學習目的、技術、理論、历史、規則、进行課業形式以及如何學習等問題。

摔跤是最有益于人的运动項目之一。摔跤培养美丽的、有力量的、灵巧的人。每个从事摔跤多年的運動員，体态匀称而有力，肌肉特別發達，他們簡直一个个像雕塑像。

摔跤運動員动作的特征是精确的協調性和特殊的柔韌性。無數次的实战使他們練成肌肉的敏銳感觉。实战时因为动作的方向和緊張程度不同，所以身体各部分肌肉的变化也就不同，因此要求全身每塊肌肉緊密的联系並准备着随时發出准确有效的力量。这样就更需要每塊肌肉的感觉力和方向辨别力，以及肌肉与肌肉之間的傳导作用，进而有效地防止对手的行动並使自己的行动达到一定有效的目的。实战时在各种抓握中要求我們在对手的細微的变化中、或者仅是肌肉的收縮上都能正确地判断出他想使用什么方法，他將出現什么动作。

一些摔跤運動員的体重不超过 60 公斤，常用兩個普特（一普特重 32 公斤）的壺鈴作几次推举，显然 64 公斤對他們是習慣了的推举重量。許多摔跤運動員在吊环上或單杠上作二十次引体向上，肩上坐兩個人可以自由地微笑着繞摔跤墊子走几圈，就是普通一般摔跤運動員大都可以用超过自己体重的杠鈴作推举抓举动作。當他們在墊上練習“桥”时，叫一兩個人坐在他的胸上，脊背弯屈，有节奏地摆动着“桥”上的人，好像不感什么。

摔跤能發展人的力量，這是任何人都承認的。但是能靠它發展靈巧嗎？有些人認為摔跤運動員有力量，但是很笨。這只要看一看他們怎樣在墊上移動，完成跪撐方法和墊上運動，比如滾翻、手翻、空翻和它們的聯合動作等，就可以證明這些人的看法是完全錯誤的。摔跤運動員當參加這些訓練、進行這些動作時，一點也不比體操運動員壞。我們又知道，靈巧是摔跤運動員必需的素質，單是有力量甚至力量很大，在摔跤時也是不能獲得勝利的。因此摔跤運動員為了全面發展，為了增長靈巧，除了在摔跤練習的過程中培養外，還要從事技巧運動、體操、籃球等運動；並完成一系列的田徑練習，尤其特別需要經常的練習跳躍。

摔跤運動員由於很好地發展了這種寶貴的素質，所以當他在墊上實戰的時候，動作變化是那麼複雜，行動是那麼矯捷，常常不顧對手的頑抗，竟迅速而準確地完成他自己使用的方法。

摔跤不僅發展力量和靈巧，它對於人們在運動和勞動所必需的速度和耐力，同樣也能使之得到發展。墊上實戰是發展這些素質的極好手段，特別是速度。你看在實戰時是多麼適合和需要作迅雷不及掩耳的摔法呀！再看，用“它的體重”進行艱難的長時間的角鬥是多麼需要很大的耐力呀！難道為了進攻對手和克服反抗，在15分鐘里緊張地用出全部力量是容易的嗎？

摔跤特別增強人體內臟器官。摔跤比賽時，肌肉長時間緊張並伴有鼓勁（別氣、奮力）現象，這會使摔跤運動員的心臟和肺臟比普通人格外強大，事實證明，摔跤運動員的心臟

一般地都具有惊人的工作能力。

摔跤运动员的身体，由于获得全面发展，因而有可能迅速地轉学得另外的运动项目，並且能在較短的時間內在这些运动项目中获得优良成績。同时摔跤运动员大都可以負担其它运动项目的高度运动量，他們中有許多人是很好的滑雪家、溜冰家、游泳和自行車等等运动的能手。

摔跤学习，同时培养和發展着人們的道德意志品質和爱国主义、国际主义的精神。它使运动员知道尊重对手、爱护团体、富有勇敢果断、坚毅頑强的精神和目的性、主动性、組織性和紀律性。所有这些品質，鮮明地表現在同对手的战斗中，特別是在比賽的时候。

摔跤具有很大的实用性，能全面地發展人的身心健康，在准备劳动参加生产方面，摔跤运动员总是很好地有成效地工作，比較容易和迅速掌握各种复杂的职务，並达到高度的劳动生产率而外，还有它特別偉大的作用，那就是有效力的自衛和进攻的手段。受过很好的訓練而且有經驗的摔跤运动员在任何时候或任何危險的环境都不会茫無所措。他們不怕任何困难，在同敌人角斗时，他們仍是頑强不屈，抱着必胜决心。这由于他在摔跤實踐中經常坚持获得胜利，因而在工作任务極端困难中也能坚持到胜利。

2. 摔跤运动史略

(一) 摔跤的發生和發展

摔跤是一項古老的运动，一向受到人們喜愛的競技遊戲。

它在远古时代就产生了，它是人类社会早期阶段形成的練習身体的运动形式。它的發生和發展是与人类各种劳动形式相联系的。

最簡單的角力方法产生于原始社会。原始人为了爭取自己的生存，在和自然界进行殘酷的斗争中，广泛地利用了自身的力量和灵活的技巧以得到食物和自衛。角力是当时人們自衛和进攻敌人的重要手段，因此，后来角力逐漸地成为体育教育的手段。

角力的进一步發展，在古代的奴隶制国家中，可以从許多历史文物中得到証明。在尼罗河中游有紀元前三千至二千年的尼卡散陵墓，坟墓里的壁画是描繪射箭、投擲标槍、举重和角力的战士，这說明角力已經普及于当时的士兵中了。古代埃及的角力是站着角斗，目的是把对手的背摔到地上。允許用各种方式抓握头、頸、軀干和四肢，还允許用使对手痛楚的动作（扭折四肢的关节，甚至可以扭断手指）和击打。

在奴隶社会中角力得到了广泛的傳播，普通人民中已經有了角力，軍隊中以角力为主要的軍事体育項目。关于这一点，不仅是埃及的古蹟有了明証，而且在中国、希臘、印度、小亞細亞、外高加索的古代历史文物中也都証明过了。

古希臘初期就有了比較完整的摔跤竞赛，在一切盛大的节日里（包括奥林匹克运动会），摔跤常常占有荣誉的地位，古希臘大詩人荷馬在自己的長詩中（紀元前11—10世紀）贊揚了摔跤竞赛的場面。在荷馬的長詩中叙述了在給自己的朋友柏特洛克勒送殯时摔跤运动員阿耶科斯和阿基斯耶兩人进行摔跤比賽的情况。这段詩的大意是：

角力運動員系着腰帶走進演技場，
彼此抓握胳膊，牢固地互相交錯擁抱成一團。
胳膊像是高大的房梁，他們是房屋的建設者。
結合在一起……

緊張的用力，強有力的擁抱炸裂了，
英雄的背影強而有力，汗珠在他們的胳膊下滾，
角力運動員身上有許多流血的傷。
血染滿双肩和兩肋，但是他們仍然角鬥着。

從這首詩中看得出摔跤是以力量為基礎並向摔跤運動員
的耐力提出很高要求。在下面的一段詩中說明了在摔跤中採
用的方法。

穿着美麗盔甲的荒誕人使我恐懼、煩惱，
偉大的阿耶科斯對阿基斯耶說：
或者我從地上被舉起來，聰明的阿基斯耶；
或者你被舉起來；其餘的事情由造物主來決定。
說着，並把他舉起來。阿基斯耶沒有忘記詭計，
從後面踢他的小腿，使他的兩腿發軟，
把他仰面朝天摔到地上，自己倒下壓在他胸上。

摔跤列為古希臘奧林匹克運動會的競賽項目是在公元前
776年到第33屆奧林匹克運動會結束（公元前644年）。

根據歷史文獻判斷那時有兩種摔跤形式：一種形式叫作
“潘克拉基昂”，這種角力好像自由式摔跤，可以用絆子，
可以抓握或擊打對手的身體各部，摔倒對手時，自己站着。
連贏三跤為勝利。很像我國的摔跤。另一種形式是兩個運動
員角鬥到一個人完全精疲力盡為止，這就像現代的古典式摔

跤一样，必須使对手的兩肩着地。

奥林匹克运动会上摔跤是按严格的規則进行比賽的。比賽不按体重分級，申請參加比賽的角力運動員一對對地分开，輸了的人即被淘汰，每對的優勝者再互相比賽。如果參加比賽的運動員是單數，那麼最後一個沒有对手的運動員叫“艾菲得尔”，他可以直接參加決賽。但是希臘人对第一次沒有对手的單數運動員的勝利並不怎样贊揚。某个摔跤運動員獲得優勝的時候，人們总要特別地指出，他不是“艾菲得尔”。为了參加奥林匹克运动会，競賽者必須經過一段長时期的專門訓練。

当然，那时奥林匹克运动会上的競賽，無論如何，都不是对人民进行体育教育的手段，在奴隶社会里只有統治階級的代表人，才有权利从事身体訓練，那时的法律是禁止奴隶參加奥林匹克运动会的。

古羅馬和希臘一样重視角力，而从事角力的目的是准备为战争服务。角力常常包括在各种競賽中，羅馬皇帝为了尽量的博得人們的欢迎，常常举行豪华的競技会。这种会是在劇場和賽馬場中另外專門設立的武場上举行的。把人民引入邪途的流血的角力表演賽，包括角力家的角力、人徒手与野兽角力以及其它种种野蛮的流血表演。为此目的，羅馬貴族还特地創辦了角力学校來訓練奴隶。角力学校在紀元前1世紀就建立了，在一个角力学校里發生过一次在世界上著名的角力家斯巴达克領導下的大規模的奴隶起义。这次奴隶起义为消灭奴隶制度的斗争打下了基础，它促进了奴隶占有制社会的崩潰。

中世紀角力在平民中是一項最普及的運動。在城市成長時期，它在市民中得到發展。16世紀出現了第一批敘述角力方法的書籍，而17世紀在這些書中有了插圖。18世紀開始，歐洲許多國家出現了體育教育制度，這時角力也作為一項基本身體訓練包括在這個制度中了。

由於角力在人民群眾中大受歡迎，所以當時的資本家廣泛地利用摔跤作為發橫財的手段，他們開始在集市上或其它人多的地方組織角力比賽。為了吸引大量的觀眾，資本家邀請了體格強大、體態優美的角力運動員，並拿金錢來收買他們，於是這些運動員就變成為職業運動員。資本家很快地插足在這個事業上，並組織國際競賽和冠軍賽，以圖發財。

從事角力的職業運動員的隊伍得到廣泛的發展，許多角力愛好者聯合成立運動俱樂部。

從1896年第一屆奧林匹克運動會開始角力被列為奧運會的競賽項目。

1914年創立了國際摔跤愛好者聯合會，根據議會的章程規定，古典式摔跤和自由式摔跤成為國際競賽的摔跤。

近年來，摔跤在資本主義國家中，使這些國家的資本家成為以摔跤獲得高額利潤的資本家，使摔跤成為迎合一些貪婪的觀眾的遊戲，成為統治階級愚弄人民和向人民進行獸性教育的手段。在資本主義國家里常常舉行十分野蠻的摔跤表演，如在污泥或石油中角鬥，在臭魚墊上角鬥，女人角鬥，等等。在美國有一種最野蠻的角力叫做“開切——受惹——開切——開恩利斯稜格”，意思是“盡力亂抓”。這種角力允許用口咬，允許用手指戳破鼻子、撕破耳朵、扯掉頭髮以及

其它野蛮方法。日本的角力——“柔道”允许用使人变成殘廢的动作。资本主义国家把这种邪惡的、流血的表演作为一种运动，企圖借此用人对人的仇恨，用流血的慾望教育青年。

（二）苏联摔跤的概况

苏联的摔跤繼承了俄罗斯角力的优良傳統，並把它發揚光大，成为世界上最先进的摔跤。

在9—12世紀的时代，俄罗斯人民中曾广泛地流行过角力。关于这一点可以从俄罗斯許多的国家文物中得到証明。

在拉夫連奇耶夫年鑑中有俄罗斯公爵穆斯奇斯拉夫·弗拉基米諾維奇与可汗列得卡（达旦王）的决斗紀載。决斗开始前，列得卡向穆斯奇斯拉夫提出条件：不必用衛兵，咱們兩人亲自战斗，但是不得用武器，而用角力。如果你胜了，你就把我的一切甚至把我的妻子兒女都掣过去。如果我胜了，我就把你的一切都掣过来。

列得卡身体魁偉，力量很大，他以为很容易打敗穆斯奇斯拉夫，因而提議不用武器和他对打。穆斯奇斯拉夫应了战。这场角斗持續很久，穆斯奇斯拉夫开始疲憊了，但在这时他集中了全部力量把列得卡举起攆到地上摔死了。穆斯奇斯拉夫就以这样一場角斗决定了自己部队的胜利。

俄罗斯民間故事中有許多是叙述兩人角力的事情。由于这种角力習慣，使得俄罗斯軍队在和敌人短兵相接的战斗中表現得特別勇敢、頑強。

“抱腰角力”是群众最喜爱的一种民间娱乐，列宁在休息时经常和他的同志作这种游戏。进行这种角力时，每个角力者力求不用粗暴的力量战胜对手，而是用相当程度的灵活和技巧使对手失去平衡，然后把他推倒或摔到地上。如果角力的双方都是有经验的角力家，这场角力往往继续几小时，而且不分胜负。

那时俄罗斯人民的许多角力方法，很像现代古典式摔跤方法。

角力比赛常常是在各族人民的郊游会、庆祝会和定期市场上举行。人民群众中优秀的角力家都到这里来较量较量他们的力量和勇敢。这种角力是按照未成文的、但要严格遵守的规则进行的，破坏了这种规则就被认为是不正直的可耻行为。

1885年在彼得堡建立了重竞技爱好者小组。举重爱好者和角力爱好者克拉也夫医生是这个小组的组织者。或者像大家所称呼的“研究室”组织者。当时所有著名的俄罗斯角力家都是经过克拉也夫医生的研究室培养出来的。这个研究室靠私人经费生存，当然不能成为群众运动工作的中心，但是它在普及俄罗斯角力方面却起了很大作用。接着很快在彼得堡、莫斯科和其它城市出现了许多爱好运动者的组织和角力俱乐部。

19世纪90年代有许多从人民中间出身的俄罗斯职业角力运动员在杂技院中作表演，他们当中有不少的天才角力运动员。这些职业角力运动员中出现了一个最强的角力小组，许多优秀的角力运动员和教练员如贝里亚新斯基、波布杜内依、

舍米亞金、瓦赫特洛夫、布里及其他許多人都是這小組的成員。

波布杜內依是波爾塔瓦一個農民的兒子。青年時期他被迫到城市尋找職業。起初他在謝瓦什多波碼頭上當裝卸工人。有一天看見了馬戲團的角力表演，他被角力吸引住了，於是拋棄了裝卸工人職業轉到馬戲團去作職業角力運動員。波布杜內依的名字很快地被載入職業角力運動員的史冊上。

波布杜內依戰勝了當時許多優秀的外國角力運動員。他於1896年在法國舉行的第一屆奧林匹克運動會上取得古典式摔跤冠軍賽的第一名。1925年至1937年間波布杜內依完成了到歐美的長途旅行。當他在50歲的時候，戰勝了所有的美國摔跤選手。他代表和保障了年青的蘇維埃共和國的榮譽。

波布杜內依是高爾基、薩尼亞平、顧布林們的親近朋友，他們都很贊揚他的運動天才。

波布杜內依在1941年，當他70歲的時候才放下摔跤職業。蘇聯共產黨和政府對他的功勳給予很高的評價，授給他“勞動紅旗”勳章，並授予他功勳運動員和俄羅斯聯邦社會主義共和國功勳藝術家的稱號。波布杜內依於1949年逝世於葉依斯克城。

其他如彼得洛夫、奧爾洛夫、克連等都是摔跤愛好者中的名將，在國際競賽上獲得了優良成績。

雖然這些杰出的摔跤運動員達到這樣的運動成就，但是革命前俄羅斯的角力和其它運動項目一樣，不可能成為群眾性的運動項目。沙皇一點也不關心人民的體育教育。勞動人民遭受無情的剝削，常年被沉重的工作折磨，當然不可能从

事运动。只有極少数的人把运动当作一种职业干。

偉大的十月社会主义革命以后，苏联人民的生活發生了根本的改变。革命胜利后的最初几年，苏維埃政权就創造一切条件，以便于广大劳动群众从事体育运动。

从1920年起，每年举行市的和共和国的古典式摔跤冠軍賽。从1924年起每年都举行全苏古典式摔跤冠軍賽。

1928年在莫斯科举行的世界工人运动会上苏联古典式摔跤队获得第一位。

1925年—1936年这一时期苏联摔跤运动员一面参加国内竞赛，提高自己的运动技巧，一面与外国的摔跤队或个别摔跤运动员在国内或国外举行定期比赛。苏联摔跤运动在这些比赛中多数获得优胜。

由于摔跤运动在群众性运动中的增长，为了改进摔跤的教学和教練工作，必須訓練一些教練人才，为此目的，1938年开始在莫斯科和列宁格勒的体育学院中培养摔跤教練員。

在偉大衛国战争时期苏联摔跤运动员和全国人民一起英勇地保衛社会主义祖国，苏联摔跤运动员在战場上勇敢忘我地战斗，他們有許多成为战斗英雄，一些卓越的摔跤运动员如格里葛尔、皮里諾夫、米哈依洛夫等为了苏維埃祖国在战場上英勇地牺牲了。

在战争时期摔跤运动工作並沒有停止，1942年在莫斯科举行了摔跤比赛，1943年秋天在高尔基城举行了全苏古典式摔跤冠軍賽。

1945年苏联开展了自由式摔跤运动，並在这年举行了全国个人自由式摔跤竞赛。

· 为了进一步发展摔跤运动，苏联在1947年实行了摔跤等级运动员制度，並成立了少年摔跤运动学校，从这些学校中訓練出很多优秀的青年摔跤运动员。

1949年苏联摔跤运动员参加了在布达佩斯举行的世界青年联欢节，苏联摔跤队在这次联欢节上取得了第一位。

1952年在赫尔辛基举行的第十五届奥林匹克运动会上苏联自由式摔跤队和古典式摔跤队都取得了第一位。

1953年世界古典式摔跤冠軍賽是表现苏联摔跤教育成功的机会，苏联摔跤运动员第一次参加这个竞赛。这次竞赛在那布勒斯特举行，有二十一个国家的摔跤队参加，三天激烈的战斗，苏联队以总分41分取得第一位，获得世界冠军称号。苏联队的五名运动员获得世界冠军称号和金質獎章。

苏联摔跤队在1955年世界古典式摔跤冠軍賽中又得了第一位，还是五名运动员获得世界冠军称号和金質獎章。

1956年在澳大利亞的墨尔本举行的第十六届奥林匹克运动会上，苏联古典式摔跤获得第一名，自由式摔跤队获得第二名，古典式摔跤运动员有五人获得冠軍称号和五枚金質獎章、一枚銅質獎章、一枚鉄質獎章。

苏联政府的体育运动委员会为了开展摔跤运动，提高摔跤运动成績，每年分別举行兩次全苏古典式和自由式摔跤竞赛。

苏联除了古典式和自由式摔跤之外，还有具有全苏意义的“散搏”(不用武器的自衛)角力。这种角力和苏联各民族的民族形式摔跤具有許多共同特点。1939年在莫斯科举行了第一次散搏角力比賽，以后每年都举行全国队际和个人比賽。

苏联摔跤运动员在国际竞赛中取得这些胜利和运动技巧不断的提高，証明苏联的摔跤是世界上最先进的。

（三）我国摔跤的过去和現在

我国摔跤的發生和發展，与世界摔跤的發生和發展，規律是一样的。我国許多历史文献中記載着有关摔跤的材料，从这些材料中可以看出我国摔跤的發展情况。

“述異記”里說黃帝战蚩尤的时候就有了角力，那时叫“角抵”。

公元前十一世紀周朝初年的时候，角力是当时的主要軍事体育項目，將官士兵都學習，“礼記”“月令”載：“孟冬之月，天子命將帥講武，習射御角力。”

公元前 403—221 年战国时代，角力更普遍了。“公羊傳”有一段是叙述角力的：宋閔公有一位大臣叫長万，是当时聞名的勇敢的大力士。有一次生了气，和閔公搏斗起来，把閔公的牙齿摔掉，並把閔公摔死了。在战国时代記載有关角力的文章很多。

秦汉以后，角力更广泛地流傳在民間和宫廷中，成为节日或宴会上的竞赛遊戲。秦汉时代叫角抵。“史記”“李斯傳”：（秦）“二世在甘泉，方作穀抵俳優之戏。”“汉書”“武帝本紀”上說：“元封三年春（公元前 108 年），作角抵戏，三百里內皆来觀。”說的就是摔跤。

“隋書”：“柳彧为侍郎，上疏云：‘見近代以来，郡邑百姓，每至正月十五日作角抵戏，遞相夸竞，至于糜費，請禁之。’”