

大众体育技巧丛书

摔跤技巧

SHUAIJIAO

谭腾飞 编著

中国社会科学出版社

摔跤技巧

谭腾飞 编著

 中国社会科学出版社 ·

图书在版编目(CIP)数据

摔跤技巧/谭腾飞编著. —北京: 中国社会出版社, 2006. 9

(大众体育技巧丛书/陶志翔主编)

ISBN 7-5087-0996-9

I. 摔… II. 谭… III. 摔跤-运动技术 IV. G886.219

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 071850 号

丛 书 名: 大众体育技巧丛书

主 编: 陶志翔

书 名: 摔跤技巧

编 著 者: 谭腾飞

责任编辑: 薛丽仙

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010)66051698 电 传: (010)66051713

邮购部: (010)66060275

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京市优美印刷有限责任公司

开 本: 140mm × 203mm 1/32

印 张: 6.75

字 数: 156 千字

版 次: 2006 年 9 月第 1 版

印 次: 2006 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 12.00 元

(凡中国社会出版社图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换)

《大众体育技巧丛书》

编委会名单

名誉主编： 杨 桦

主 编： 陶志翔

成 员： (排名不分先后)

王 刚 闫保庆 刘 涛

单 颖 方爱莲 孙江宁

周志仙 朱含笑 白 霞

薛 萌 赵 鹏 杨 麟

赵源伟 张 劲 叶新新

张若宜 翁笑怡 周 浩

张晓明 谭腾飞 杨 丹

邹玉春



目 录

知识篇

1	古典跤、自由跤运动概论·····	(3)
1.1	摔跤的形成和发展·····	(3)
1.2	练习摔跤的作用和意义·····	(7)
1.3	我国古典跤、自由跤的发展简况及主要成绩·····	(10)
2	摔跤运动竞赛规则与裁判法·····	(16)
2.1	比赛场地和比赛器材·····	(16)
2.2	比赛时间、体重级别和年龄组·····	(17)
2.3	比赛程序和比赛服装·····	(18)
2.4	得分标准和操作·····	(19)
2.5	消极与处罚操作·····	(22)
2.6	犯规与处罚操作·····	(24)
2.7	女子摔跤规则·····	(26)
2.8	裁判员注意事项·····	(26)
2.9	编排·····	(27)
2.10	基本术语·····	(29)
3	摔跤规则及适应规则的训练·····	(34)
3.1	摔跤规则的演变及发展趋势·····	(34)
3.2	适应新规则的训练·····	(38)
3.3	利用规则·····	(39)



技法篇

- 4 摔跤运动技术的基本常识·····(45)
 - 4.1 摔跤的支撑面与身体重心·····(45)
 - 4.2 破坏对方身体重心稳定的基本方法·····(49)
 - 4.3 使对方身体重心失去平衡的几种方法·····(52)
- 5 摔跤运动基本技术及其教学方法·····(65)
 - 5.1 摔跤基本概念·····(65)
 - 5.2 教学方法·····(71)
- 6 摔跤动作的技术分析·····(75)
 - 6.1 站立技术分析·····(75)
 - 6.2 跪撑技术结构的分析·····(81)
 - 6.3 手臂、腿脚、头颈、躯干配合的技术分析·····(83)
 - 6.4 用力动作的技术分析·····(83)
- 7 当前摔跤的主要技术和组合技术·····(86)
 - 7.1 当前国内外摔跤技术发展的趋势·····(86)
 - 7.2 摔跤的主要技术及其训练·····(87)
 - 7.3 摔跤组合技术的概念和组合技术图解·····(88)

竞训篇

- 8 摔跤运动训练方法的基本原理与应用·····(99)
 - 8.1 重复训练法的基本原理与应用·····(99)
 - 8.2 间歇训练法的基本原理与应用·····(102)
 - 8.3 持续训练法的基本原理与应用·····(105)
 - 8.4 变换训练法的基本原理与应用·····(110)
 - 8.5 循环训练法的基本原理与应用·····(115)



8.6	比赛训练法的基本原理与应用	(120)
8.7	高原训练法的基本原理与应用	(124)
9	摔跤专项运动素质分析及训练方法	(133)
9.1	速度、力量及其训练方法	(133)
9.2	耐力及其训练方法	(140)
9.3	柔韧性、灵活性及其训练方法	(141)
10	儿童少年摔跤运动员损伤的预防、 处理与伤后康复训练	(145)
10.1	摔跤损伤概述	(145)
10.2	摔跤损伤的预防原则	(148)
10.3	摔跤损伤的初步急救处理	(149)
10.4	摔跤损伤的一般处理	(161)
10.5	伤后康复训练	(167)
10.6	几种常见摔跤损伤的防治与康复训练	(169)
11	运动员营养与兴奋剂	(179)
11.1	赛前减体重期间的合理营养	(179)
11.2	运动与兴奋剂	(185)
11.3	运动营养保健品的合理使用	(190)
12	运动训练中的疲劳与恢复	(195)
12.1	运动性疲劳	(195)
12.2	运动后的恢复过程	(198)
12.3	过度疲劳的含义及其基本规律	(199)
12.4	消除疲劳、促进超量恢复的方法	(202)

知 识 篇



1 古典跤、自由跤运动概论

1.1 摔跤的形成和发展

纵观人类历史，摔跤始终是人类进化和为生活而进行斗争所必需的一项基本的进攻和防卫技能，久而久之，它逐渐演变成一种表达方式，形成与各种传说、文化、宗教密切相关的社会价值和个人价值，并最终发展成为一种竞技运动项目。

摔跤运动的历史进程在所有民族都是相同的，它是一种土生土长、多中心和多维的活动，它与任何文化和民族进化发展的全部阶段都息息相关，不可分离。正因如此，摔跤可以说是一项无创始人的运动。

1.1.1 古代摔跤

我国在远古时期就有了摔跤活动，公元 10 世纪后期，我国就有了专门叙述摔跤的书籍《角力记》。在外国，公元前三千年时，巴比伦王朝的历史文物中已有描绘摔跤的艺术作品；在埃及尼罗河流域的古城别尼·哈桑古墓中，也有连续描绘摔跤技艺的壁画。据传，现代摔跤的一些技术，远在公元前两千五百年前古埃及就已经采用过。

希腊是世界文明古国之一，古希腊人非常崇尚摔跤运动。相传，神话中的英雄捷谢伊——雅典民主奠基人，从雅典女神那里学来了摔跤规则，从而发展了摔跤运动。当时有人这样说过：“摔跤是最完善、最全面、最协调的一项运动，它是全部体



育运动的结晶。”所以，当时希腊有许多著名的哲学家、诗人和军事将领都是摔跤高手，如古希腊著名的唯心主义哲学家柏拉图(公元前427~347年)，就是当时的摔跤名将。据文献记载，公元前708年，第18届古代奥运会时就把摔跤列入比赛项目。当时，古代奥运会比赛共进行五天，摔跤比赛放在第四天。比赛在沙土地上进行，规则也较为简单，比赛不分体重级别，不受时间限制，如果比赛时间太长，允许双方运动员站着或蹲着休息，然后再继续比赛，直至决出胜负，但比赛规定禁止使用拳头击打对方。每场比赛以三跤为胜，只要把对方摔倒使其身体的某一部位着地，就算赢一跤。“被摔倒过三次的运动员便被判失败。”比赛采用淘汰制，比赛开始前，采用抽签的方法，把申请参赛的运动员一对一对地分开，输了就被淘汰，获胜者再互相比赛，直至最后一人获胜。如果参赛者是单数，则必然就有一人轮空，希腊人称轮空者为“艾菲德尔”，即“幸运者”的意思。但实际上，这种“幸运者”却是最大的“倒霉者”，因为人们认为这种轮空的人取得胜利，远远比不上通过全部比赛而夺得冠军的人光荣。所以，轮空者获得冠军，名字记在另册——“幸运者胜利者”的名单中，根本不能与不轮空的优胜者相提并论。比赛结束后，获胜者要举行一次庆祝活动，首先由获胜者庄严宣誓，并进行献祭，接着大家饮酒作乐。这种活动一般都从比赛当天晚上开始，直到第二天清晨结束。

比赛前，运动员全身要涂一层橄榄油，据说是为了滋润皮肤，防止被烈日晒伤。比赛结束后，运动员便用金属小刀或骨制刮刀刮去全身的油污、沙粒和泥土。

比赛中，运动员经常采用的技术有推、拉、抱、绊等。而抱腿是运动员最喜欢使用的一种技术。比赛时，光战胜对手还不够，动作还必须优美。所以，古希腊人称摔跤是“科学和艺术



术”的结合。

比赛中，运动员经常采用一些简单的战术。相传有一名有经验的运动员，比赛一开始，就装出一副难以对付的样子，两臂一伸，一动不动地站在那里，同时两眼密切地注视着对方，利用对方的微小错误，突然进攻，把对方摔倒。利用战术，以小胜大的例子在古代奥运会的摔跤史上不乏其人。在公元前389年举行的第98届古代奥运会上，伊利斯的选手阿里斯托·德莫斯，就利用战术战胜了众多大块头的对手而夺得冠军。

为了参加古代奥运会，运动员要进行训练。训练场地上先洒一些水，然后再铺上一层细土，沾上泥土的身体打滑，这样能增加抓握的难度，提高技术，同时，运动员摔在泥土上也不至于受伤。

古代奥运会涌现出不少著名跤手，如赫波斯特勒斯在公元前632年的第37届古代奥运会中，首次获得少年冠军，而后又在第39~43届古代奥运会的摔跤比赛中，五次蝉联冠军。亚历山德里亚的伊舍多累斯在公元前272年举行的第127届古代奥运会的摔跤比赛中，战胜了所有的对手，荣获“不败人”的光荣称号。在古代奥运会史上最享盛誉的摔跤手该数米隆。米隆少年时代就参加比赛，在长达30余年的竞赛生涯中，一直保持着“胜利者”的称号，这在人类竞技运动史上实属罕见。

公元394年，罗马皇帝奥多西宣布废止奥林匹克运动会后，摔跤运动并没消亡，而是继续流行，参加此项活动的不仅仅是平民百姓，还有士兵和贵族。在古代奥运会废止至创办现代奥运会之间的漫长历史长河中，世界上组织举办过成百上千种不同形式的摔跤活动，它一直演变至今，成为联系古代奥运会和现代奥运会的富有生机的纽带。

随着人类社会发展和时代的变迁，古典跤、自由跤先后形



成并不断发展。18 世纪, 欧洲许多国家先后制定了本民族的体育制度。在这些体育制度中, 都把摔跤作为练习项目, 这为摔跤的普及、发展提供了广阔的空间。

1. 1. 2 古典跤、自由跤的形成和发展

1. 古典跤的形成

古典跤以前被称为希腊罗马式摔跤。它起源于古希腊。公元前 2 世纪末, 罗马帝国出兵侵略希腊, 占领者在征服希腊之后, 将自己国家原有的摔跤与希腊式摔跤相结合, 并在此基础上发展与创新, 产生了希腊罗马式摔跤。

因为希腊罗马式摔跤出现于希腊奴隶繁荣阶段, 该时期在历史上称为希腊古典时期, 所以这种摔跤最初被称为古典式摔跤。这项运动在希腊的不断发展和在欧洲其他国家的推广, 对古典跤的形成起到了积极的促进作用。18 世纪 90 年代, 法国的一些喜爱这项活动的人自动组织职业摔跤班子, 到许多地方巡回表演, 后来逐渐成为一种比赛, 使古典跤逐渐发展起来。

2. 自由跤的形成

18 世纪末, 在古典式摔跤兴起的同时, 欧洲又出现了另一种摔跤——自由式摔跤。这种摔跤与古典跤基本相同, 差异之处在于, 可以用手臂握抱对手的下肢, 还可以用腿绊, 其技术比古典跤更丰富。19 世纪时, 英国人制定了较为明确的自由跤规则, 所以自由跤最后定型于英国。

3. 古典跤、自由跤的蓬勃发展

1896 年在雅典举行的第 1 届现代奥运会上, 就设有古典跤项目。1904 年的圣路易斯第 3 届奥运会上, 设立了自由跤项目。1914 年在瑞典的斯德哥尔摩举行的第 5 届奥运会上, 国际业余摔跤联合会正式成立, 目前国际摔联掌管了古典跤和自由跤。



国际摔联成立后，对古典跤、自由跤的发展起到了积极的推动作用，使摔跤运动在五大洲得到蓬勃发展。目前国际摔联拥有 130 个会员协会，分布情况是：非洲 29 个，亚洲 30 个，大洋洲 6 个，美洲 24 个，欧洲 41 个。

1.1.3 女子摔跤的发展

近些年来，过去被视为女子运动“禁区”的许多项目，相继得到开展，女子摔跤便是其中之一。1984 年，国际业余摔跤联合会承认了女子摔跤运动。女子摔跤只设自由式一项，其规则几乎和男子自由跤一样，只是比赛服装为短袖衫。女子摔跤原来分 9 个级别比赛，为了挤进奥运会，国际摔联于 1996 年将男子古典跤、自由跤各减两个级别，女子自由跤减了 3 个级别，只有 6 个级别。1989 年 8 月，在瑞士举办了第 1 届世界女子摔跤锦标赛。从那以后，女子摔跤每年举办一次世界锦标赛。

1.2 练习摔跤的作用和意义

摔跤具有悠久的历史，深受世界各民族人民的喜爱。摔跤是一种强对抗性的体育运动，其特点是两人在直接的徒手接触中进行搏斗，技术性很强，对运动素质的要求很高。通过学习和练习摔跤，能够发展人的力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等素质。同时，还可以培养人的意志和品质，使人的身心得到全面发展，是提高人的自卫能力和进行军事训练的重要手段。

(1)能够提高人体的心肺功能。摔跤运动员在练习时，不仅要对抗对手强大的阻力，而且自己还要持续、紧张用力，从而使心肺功能得到锻炼。

经过摔跤锻炼的运动员心脏负荷加大，心率增加，血流加



快，全身血液循环会得到改善。长此以往，心室壁增厚，心肌力量发达，据检测数据表明：优秀摔跤运动员安静时的心率每分钟 45 ~ 55 次，每搏输出量约为 100 毫升。没有经过训练的健康人心率每分钟 70 ~ 80 次，每搏输出量约 71 毫升。通过相同负荷的运动后，摔跤运动员的心率每分钟 195 次，每搏输出量 179 毫升；而没有经过训练的人心率也可达到每分钟 195 次，但每搏输出量只有 113 毫升。经过摔跤训练的人每搏输出量可以从 100 毫升增加到 179 毫升，每分钟输出量可提高到 35 升；而一般人每搏输出量只能从安静时的 71 毫升增加到 113 毫升，每分钟输出量只能提高到 22 升。由以上统计数据可以看出，从事摔跤训练的运动员心肺各项功能指标要比平常健康人高出许多。因此，从事摔跤运动能够较大幅度地提高人体的心肺功能。

(2) 能够提高人体中枢神经的反应能力。摔跤的目的是将对方摔倒，并能保持自己的平衡。摔跤比赛时，运动员的动作方向和用力程度不同，身体各部位的变化也不同。在与对方接触中，从对方的细小变化中，甚至仅从肌肉的收缩上，就能判断出对方要做什么动作，向什么方向用力。因此，要求运动员全身每块肌肉协调用力或放松，随时准备做出准确有效的反应，这对提高中枢神经系统的前庭分析器的稳定性及运动分析器的敏感性有较大作用。

摔跤技术千变万化，既有进攻技术，又有防守和反攻技术；既有站立摔技术，又有跪撑角斗技术。在比赛中，要使自己掌握的技术运用得出神入化、快速、准确，那么，人的指挥中心——中枢神经系统的指挥能力和各器官的反应能力就会增强。所以，从事摔跤运动训练对提高中枢神经系统和各器官的工作能力大有益处。

(3) 能够提高人的意志品质。摔跤训练是循序渐进的过



程。在每个阶段和每个层次都对人的意志品质有不同的考验和锻炼。

初学摔跤时，要忍受拉韧带的痛苦，技术练习时也单调、乏味，但要想熟练地掌握技术，必须经过千百次的重复。这就要求从事摔跤练习者，要具有顽强的意志品质。赛前控制体重，对运动员来说是个严峻的考验，意志薄弱的人是难以承受的，只有具备坚强意志的运动员，才能适应大强度、大运动量的训练，也只有那些敢于拼搏、勇于冒险、不服输的人，才有可能在比赛中攀登冠军的领奖台。所以，从事摔跤练习对提高人的意志品质是有现实意义的。

(4)能够促进身体全面发展。摔跤是一种以动力性为主、强度不断变化的非周期性运动项目。摔跤比赛上、下半场各3分钟，中间休息30秒钟。由于比赛异常紧张、激烈，休息时间短，这就对运动员的生理、心理素质提出了较高的要求。因此，练习摔跤能够促进身体全面发展。

(5)能够提高人的自卫能力。摔跤是以动制动、以柔克刚、借力巧胜的最佳格斗技能之一。俗话说：“打不如拿，拿不如摔”，“远打、近拿、贴身摔”。这些话虽然有失偏颇，却也不无道理，它道出了摔跤在防身自卫中所起的重要作用。远则拳打脚踢，近则肘顶膝撞，贴身则摔拿结合，以达到将敌制服的目的。所以，从事摔跤练习者，不仅肌肉健壮，反应敏捷，在日常生活中，即使遇见不法之徒和难以预料的困难，也有信心制服对方或者转危为安。

(6)是军事训练手段。摔跤作为一种军事训练科目，可谓历史悠久，早在古希腊时期，奴隶主就把摔跤作为对青少年进行军事训练的项目之一。据考证，我国黄帝时期的军事训练中也有摔跤项目。南朝人撰写的《述异记》中说：“尤部落擅长角抵，并用以战斗。”我国近代清王朝的历代皇帝都在禁卫军



中设有善扑营，康熙皇帝就是训练出一帮善扑高手才得以诛杀大臣鳌拜而坐稳江山的。在现代，许多国家将它作为军队、警察、特工人员的必修科目。如在摩加迪沙机场成功解救 86 名旅客、自身无一伤亡的前联邦德国的特种部队，其成员都经过严格的摔跤训练，并达到相当高的水平。法国宪兵干预队、美国中央情报局和联邦调查局，都对其成员进行严格的摔跤训练，以提高特工应付不测事件的快速反应能力。当然，他们练习摔跤并不是为了参加奥运会比赛，而是为了实战。因此，在训练中揉进了拳击、柔道、擒拿术。

1.3 我国古典跤、自由跤的发展简况及主要成绩

1.3.1 古典跤、自由跤传入我国

1. 理论的引进

1955 年，北京体育学院教师王德英在校领导的支持和鼓励下，翻译了前苏联的古典式、自由式摔跤材料。主要根据《摔跤》（卡勒果夫斯基·其阿诺夫著，1952 年出版）和阔罗肯的《古典摔跤》（1955 年出版）等几本俄文摔跤书，探索古典式、自由式摔跤。同时，还翻译了国际业余摔跤联合会于 1950 年制定的英文和法文对照的古典式、自由式摔跤规则，并参考 1955 年、1956 年前苏联的古典式、自由式摔跤规则，以及 1956 年第 16 届奥运会古典式、自由式摔跤规则，编写了我国的古典式、自由式摔跤规则。1958 年，人民体育出版社出版发行了王德英编译的《国际摔跤》一书，向全国介绍了古典跤、自由跤，从而使爱好者对这两项运动在理论上有了一定的认识，为探索研究摔跤技术打下了理论基础。