

摔跤与举重的训练与指导

现代体育素质教育训练丛书

XIANDAITIYU SUZHIJIAOYU CONGSHU

〔主 编：杨长牧〕

吉 林 文 史 出 版 社
吉 林 文 史 出 版 社

摔跤与举重的训练与指导

现代体育素质教育训练丛书

XIANDAITIYU
SUZHIJIAOYU
CONGSHU

〔主 编：杨长牧〕

吉林文史出版社
吉林音像出版社

目 录

上 篇 摔 跤

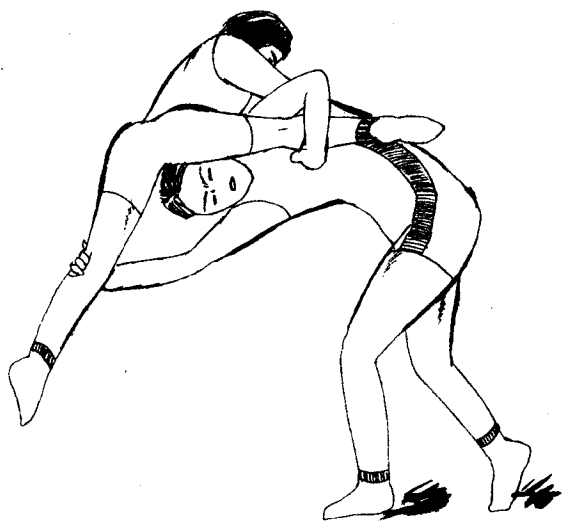
第一章 摔跤运动的起源及发展	2
第一节 世界摔跤运动的起源与发展	2
第二节 中国式摔跤的起源与发展	3
第二章 摔跤场地及服饰	12
第一节 古典式摔跤场地及服饰	12
第二节 中国式摔跤场地及服饰	12
第三章 摔跤技术、战术及规则	15
第一节 中国式摔跤技术	15
第二节 摔跤的战术	29
第四章 摔跤比赛的组织	34
第一节 摔跤项目的演变过程	34
第二节 摔跤比赛的流程	35
第五章 摔跤训练、应用与身体素质的关系	37
第一节 练习方法	37
第二节 连贯技术训练	41
第三节 力量素质训练	46
第四节 灵敏素质训练	57
第五节 实战应用	60
第六章 摔跤运动的注意事项	63
第一节 摔跤运动日常保护及场地相关事宜	63

第七章 摔跤运动的组织	69
第一节 摔跤运动的组织	69

下篇 举 重

第一章 举重的起源及发展	73
第一节 举重运动的历史沿革	73
第二节 举重运动的发展	75
第二章 举重场地、器材、服装及装备	80
第一节 举重台	80
第二节 器材——杠铃	80
第三节 服装及装备	81
第三章 举重技术及规则	84
第一节 举重的标准动作技术原则	84
第二节 竞赛动作技术分析	86
第三节 技术规则	105
第四章 举重比赛的组织	108
第五章 举重运动训练与身体素质的关系	113
第一节 举重运动员全年训练计划的制定	113
第二节 少年运动员的早期训练	116
第三节 举重运动员心理训练	120
第四节 力量训练	126
第五节 举重的体能训练	128
第六章 举重的注意事项	134
第一节 青少年练习举重的注意事项	134
第二节 举重锻炼如何加强对运动损伤的预防	139

上 篇 摔 跤



第一章 摔跤运动的起源及发展

第一节 世界摔跤运动的起源与发展

一、世界摔跤运动的起源

摔跤是最古老的竞技运动之一，在中国、希腊、埃及等国家的古代文明中都有关于摔跤的文字记载。在原始社会的生产和生活实践中，人们逐步形成的一种自卫和取得生存的手段及方法，摔跤便是其中之一。

摔跤运动是在实践过程中不断改进和发展的，随着灵活多变的技巧及力量的运用，使之能够更迅速地战胜对手取得胜利。在不同的历史时期人民按照本民族、本地区的风俗习惯和文化特点，创造了各种各样的获胜技巧，建立了丰富的摔跤技术、摔跤理论和比赛规则，也造就了来自不同国家、民族的摔跤英雄，他们为世界的摔跤史写下了充满传奇色彩的篇章。

从许多历史文物的考察中证实，在古代的奴隶制国家就有早期摔跤形式的出现。在尼罗河中游，公元前三千多年的民卡散陵墓里，墓穴中的壁画上就绘有射箭、投掷标枪、举重和角力的士兵，这说明角力在很早以前就用于军队的训练中。同时，角力又作为一种竞技游戏，供奴隶主观赏和娱乐。

二、世界摔跤运动的发展

公元前十二世纪至公元前八世纪，在古希腊的奥林匹亚竞技会上，就出现了角力竞赛，其中的胜者可得一铜铸的三脚祭坛。在当时，它的价值相当于十二头牛；而失败者也可以得到一个通晓手工织艺的美奴。在当时，角力比

赛的规则很简单，也非常耗力，如果把对手摔倒三次，即为胜利。古代奥林匹亚竞技会经历了一个漫长的发展时期以后，终于在公元前 776 年诞生了第一届奥林匹克运动会，摔跤也正式被列入比赛项目。那时比赛虽严格地按规则进行，但比赛不按运动员体重分级，当时摔跤比赛分两种形式进行，一种是可以腿足勾绊进攻，也可以抓握对手身体各部分，类似于现在的自由式摔跤；另一种形式是两个运动员角斗式，直到其中的一个人完全精疲力竭，两肩着地为止，这又好似现在的古典式摔跤。到中世纪，角力运动在各国都很普及，随着文化教育的发展，许多国家已出现了体育教育制度，当时角力也作为一个身体基本训练项目而列入教学大纲。

十六世纪中叶时期，世界各国流行了一批角力方面的专著，角力运动在技术方面迈进了一大步，并在人民群众中得到了广泛的发展。摔跤被列为世界性的比赛项目之一，是距最后一届古代奥林匹克运动会一千五百零三年后的 1898 年第一届现代奥林匹克运动会开始的。第一届仅举行了古典式摔跤，运动员未按体重分级，均为重量级自由式摔跤是在 1904 年的第三届奥林匹克运动会上正式列为比赛项目。随着参加摔跤比赛的人数的增加，摔跤技术也日益丰富、日趋完善，而且等级越分越细，直至 1972 年第二十八届奥运会开始，古典式、自由式摔跤均按运动员的体重、年龄各分成十个等级进行比赛。同时摔跤运动在世界各地得到了蓬勃的发展。

第二节 中国式摔跤的起源与发展

一、中国式摔跤的起源

中国古代的摔跤运动起源于原始社会时期，也就是大

约一百多万年前到距今约四千多年前这段历史时期。这是目前史学界对中国古代摔跤起源的一个共识。据南朝人梁任昉所著的著作中所记载：“秦汉间说，蚩尤氏耳鬓如剑戟，头有角，与轩辕斗，以角抵人，人不能向。今冀州有乐名蚩尤戏，其两两三三，头戴牛角以相抵，汉造角抵戏，盖其遗制也。”这种蚩尤戏、角抵戏就是中国古代摔跤的雏形。“以角抵人，人莫能御”，这说明摔跤在搏击、战争中的重要作用。这是传说中中国古代摔跤的最早起源，后代称摔跤为角觥也是沿用这一古老名称。据龙鱼河图和轩辕黄帝传记载：“蚩尤铜头铁额，与轩辕斗，以角觥人，人不能向，摔角之法始于蚩尤时代”。《国技论略》记载：“摔角其法，源出角觥”；“盖角觥之术，以力搏为上古作战之法”。摔跤作为人类的一项活动并不会形成化石一类的可供考证的实物，所以，确凿的中国古代摔跤起源，无实物和文字图画等可具体严格考证。但在文字图画形成后，于先秦时代口口相传而形成的有关上古战争、搏击记载文献中，角觥、角斗之语出现较多，并在这些文史资料中，描绘战争和人之间搏击时，只有射箭、械斗和角觥，并无其他搏击作战之术。这足以说明，角觥起源于中国原始社会时期，是当时搏击和作战的主要技术和技能之一。根据生物成长复原理论和研究神话传说的文化原型理论，中国古代摔跤起源于人类社会初期是可信的。

根据现有的文史资料和文化研究证明，摔跤起源于人类早期的游戏、猎食、搏击、战争之应用，并在多氏族多民族中不断发展。后来主要用于搏击和氏族战争。

摔跤运动古已有之。古代称摔跤为“角抵”、“角力”、“相扑”、“争跤”、“撺跤”、“摔角”，到了近代才叫作摔跤。《水浒传》描写的宋代燕青就是擅长“沾衣十八跌”的摔跤高手。元明清时期，融合了蒙古族、满族摔跤技法的中国

摔跤日渐发展成熟。在清末，出现了高手云集、各具特色的四大“跤城”：北京、天津、保定和济南。

二、中国式摔跤的发展

党和政府一直关心人民的健康，并做出相关规定：“开展多种多样形式的体育活动……对于那些为群众所热爱和熟悉的武术、摔跤……等必须予以重视，并加以改进，去掉其不科学的部分，使之成为广泛开展劳动群众中的体育活动的有效形式之一”。国家体委把中国式摔跤列为全国竞赛项目，并规定每年举行一次单项锦标赛，使摔跤走上有组织、有领导、有计划的发展之路。

1953年第一届全国民族形式体育运动表演及竞赛大会上的摔跤比赛，是历史上空前的摔跤大赛。各地区、各民族的摔跤运动员在天津市欢聚一堂，比试较量，切磋技艺，交流经验，提高了技术水平，增进了民族团结。

这次比赛是按大会审订的《民族形式体育运动摔跤暂行规则》进行的，规定比赛时运动员赤背穿坚固的短上衣，系腰带，穿轻便长裤和布质短靴——突出民族形式。比赛在1米高的正方形台子上进行。运动员按体重分为五个级别。每场比赛三局，每局3分钟。以摔一跤见胜负、三局两胜，使对方三点着地为胜利。比赛只许摔，不许击打、蹬踹，不许用头、肘、膝顶撞对方，不得使用逼迫关节或勒绞颈部等危险动作。由于有了较为健全的规则，精彩的比赛场面屡见不鲜。

后来，为了适应摔跤运动的发展，1955年在中央体育学院（现北京体育学院）开设摔跤专修课，培养摔跤专业人材，先后毕业的学生多数担任了各、省、市自治区和国家集训队摔跤和柔道的教练员。同时着手摔跤方面的科学研究工作。1956年国家体委颁布了中国式摔跤运动员等级标准。在北京举行的1956年全国摔跤比赛，是我国第一次

举行的摔跤单项比赛，有 21 个省、市、自治区的代表队的 96 名运动员参加。在这次比赛大会上通过了我国第一批 10 名中国式摔跤运动健将：宋保生、王德英、其木德、孟广彬、马清宗、义达木、杨子明、苏达那木、僧格、张魁元。

1957 年，出版了《中国式摔跤规则》，规则规定比赛场地为 10 米见方的草垫，体重分为 8 个级别。虽然一场比赛仍是三局，但每局摔的跤数不限，摔倒一次得 1 分，三局得分多者为胜。这样完全改变了摔跤比赛的战术。运动员即使前边输了几跤，后边仍然有机会转败为胜，打消了运动员输两跤就输掉全场的顾虑，促使他们敢于进攻，充分发挥技术。这些措施鼓舞着广大摔跤爱好者积极锻炼，不断提高技术水平，从而迅速推动了摔跤运动的开展。许多地方的私人跤场增多，一些厂矿也有了摔跤小组。

由于中华全国总工会的倡导，职工的摔跤活动在各级工会的领导下，蓬勃开展起来。许多厂矿购置了摔跤衣，组成摔跤队进行经常性的训练。各地相继举行了职工摔跤比赛，如火车头体协在各路局基层比赛的基础上举行了全国铁路系统的摔跤比赛。1957 年在内蒙呼和浩特市举行了“十一城市及内蒙古自治区职工摔跤比赛大会”，把职工的摔跤活动推向高潮。

第一届全运会有 19 个单位的 128 名运动员参加中国式摔跤比赛。运动员身体素质好，基本功扎实，个人的绝招准确、多变。大部分人经受过全国比赛的锻炼，又多次参加过一些省、市间的对抗赛，经验丰富，在技术上也有创新。例如，解放军队（第一次参加全国比赛）运动员何润宗根据原来的“揣”和“揣花兜”而创立了“披”。后来许多运动员使用这个技术，并有了各种变化。各地的教练员和运动员还根据规则的精神，交流的技术和经验，经过深入的研究，都把本地区传统的摔跤特技应用于中国式摔跤

中去。经过系统训练，不仅技术水平有提高，而且各队的技术特点更加鲜明和突出。

第一届全运会后，由于三年自然灾害，练习摔跤的人少了，技术水平下降，中国式摔跤一时处于低潮。1963年后才逐渐恢复，业余体校有了摔跤班，并组织了各种形式的比赛。第2届全运会上，得分标准改为根据对方身体倒地情况分别判得1分或2分，促使运动员使用大动作。为鼓励运动员积极进攻，快速得分，使比赛更为激烈、紧张，并防止因技术水平相差悬殊出现伤害事故，限定一场比赛两人得分相差10分即结束比赛、判为绝对胜利。

动乱期间，各种摔跤比赛停止了，有的地方甚至禁止人们练习摔跤。直到1974年才恢复全国比赛。1975年第3届全运会上的摔跤比赛参加比赛的单位和运动员不多，技术也没有发展。

打倒“四人帮”后，摔跤界通过拨乱反正，逐渐恢复正常活动。私人跤场和厂矿的摔跤队逐渐恢复活动，练习中国式摔跤的人又多起来。1982年和1986年的第二届和第三届全国少数民族运动会都把摔跤列为主要比赛项目。第四届全运会上，摔跤比赛分为十个级别。摔倒对方一跤根据动作的幅度和倒地的情况可以得1分、2分或3分。参赛运动员都经过系统训练，技术水平普遍提高。技术战术向着积极快速的方向发展，一代新手在成长。如内蒙古队员董雅臣勇猛顽强，体力充沛，动作敏捷、连贯，善于抓上就用，连续进攻，不给对方喘息机会，他的比赛所向披靡，名震跤坛。

我国开展国际摔跤（古典式摔跤和自由式摔跤）和柔道以来，与中国式摔跤之间相互影响，互相促进。中国式摔跤吸收了国际摔跤和柔道的一些技战术和教学训练方法。例如，古典式摔跤的过胸摔、自由式摔跤的抱腿、柔道的

抓袖背等技术和配对练习等训练方法。在规则方面吸收了国际摔跤的绝对胜利和限制消极的精神，洋为中用、丰富了中国式摔跤的技术武库，促进了中国式摔跤的发展和提高。

第六届全运会使用的 1986 年修订的规则，从得分标准到比赛服装都要充分体现中国式摔跤的特点——一个倒下，一个站着，讲究不砸不落，鼓励运动员使用干净利索的技术。规则的得分标准是按中外古今摔跤评分原则——把对方摔倒的情况和身体落地的部位确定得分多少。例如，得了分的标准是将对方摔成身体腾空（两脚有一同时离地过程）后躯干（肩、背、臀、胸、腹、胯）或头着地，而自己仍保持站立。如果没有使对方身体腾空，仅把对方摔倒使之躯干着地，自己自然站立不倒；或是把对方摔得身体腾空、躯干着地而自己没站稳，用手撑在对方身上，则只能得 2 分。把对方摔成四肢着地，或把对方摔倒后，自己也随着倒地，只能得 1 分。为了促使比赛摔得更激烈、更精采，把每场比赛时间缩短为两局，每局仍是 3 分钟，但要求运动员积极主动进攻，不允许长时间消极防守，如果持续 30 秒钟不进攻，就要警告一次，判对方得 1 分。3 次警告便取消该场比赛资格。运动员比赛的摔跤衣为国红和天蓝两色，摔跤衣的边沿有花纹。颜色要美观、大方、协调，并有民族特色。这些规定不仅体现了中国式摔跤的民族形式、特点，而且会进一步促使中国式摔跤技术水平的提高和广泛开展。

中国式摔跤是我国的一项民族形式的体育运动，它的历史悠久，锻炼价值高，在城市和农村都深受人们的喜爱。我们相信，随着我国社会主义事业的蓬勃发展，摔跤运动也将会有更大的跃进，这一民族体育运动必将更好地为人民服务。

三、我国各地区摔跤运动简介

(一) 蒙古摔跤

是我国蒙古族民族体育项目，有悠久的历史，在草原上有广泛的群众基础，很受广大牧民的喜爱，在草原上庆祝丰收和“那达幕”大会时，牧民们都踊跃报名参加比赛。

蒙古摔跤比赛场地是利用天然草原在土地上进行，比赛时运动员穿皮质附有钢琴钉的短上衣，系腰带，穿肥大的裤子和高腰马靴，健壮有力。

比赛前运动员东西两列，集体唱歌，载舞跃入场内，歌词大意是运动员们快快出来参加比赛。比赛办法均采用单淘汰制。“那达幕”大会参加摔跤比赛的人数都是2的乘数，如：2、4、6、8、16、32、64、512，最大规模比赛为512人，比赛允许抓握上衣和腰带，可以用腿使绊，但不许抱腿和抓裤子，运动员除两脚着地外，其他身体任何部位着地都算输。比赛不分体重大小，不受时间和场地限制，把对方摔倒就算胜利，胜负双方都手舞足蹈出场，整个比赛结束后组织者根据优胜运动员的名次分别给予奖品，以资鼓励。

(二) 朝鲜族摔跤

我国东北延边地区的朝鲜族人民在丰收喜庆的节日里，穿上节日的盛装，载歌载舞，举行摔跤、跳板、秋千比赛。朝鲜族摔跤是双方运动员各自在自己右腿上系一根带子，彼此左手臂穿过双方腿上的带子后，两手扶着对方的腰，同时一腿跪在地上，裁判员喊开始后，双方运动员站起来使用进攻方法，使对方三点着地为胜一跤。一场比赛摔三跤，胜两跤者为胜利，摔倒对方一跤后裁判员给胜方头上系一根带子，以表示取胜一次。

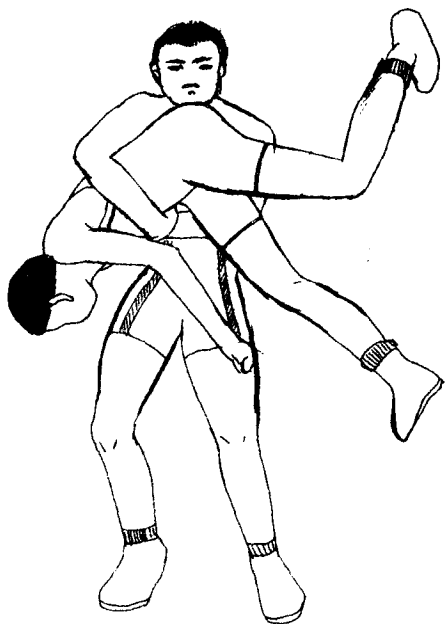
(三) 云南摔跤

云南摔跤是云南地区各族人民喜爱的民间体育运动项

目，他们利用农闲、假日、节日开展摔跤活动，遇到“火把节”，到处可以看到不同规模的摔跤活动。一处摔跤八方相聚，从少年到老年，都在积极参与。

在摔跤场上比赛的过程中，运动员、裁判员、观众弹起民族乐器，欢乐在摔跤场上。裁判员进入场内，号召周围观众积极入场比赛。比赛前双方拥抱以表示互相学习、高举轻放。

裁判员滚动，表示一方运动员已输一跤，双方各胜一跤后进行第三跤比赛，赢者为胜。胜者留在场上继续比赛，直到输给对方后退场，最后没有人出来上场时举办单位派一人出场，分胜负较量，以此表示大家向他学习。



运动员赤背，穿短裤，腰系一根带子，不得抓裤子，将对方摔倒后，可继续翻滚，使对方的背着地为胜，胜两跤者为胜。

（四）维吾尔族摔跤

维吾尔族人在节日、盛会上举行摔跤比赛，也是结婚时助兴的娱乐之一，比赛时大家推举一位有威信的人作裁判，比赛的奖品就放在场地上，裁判向运动员讲这里放着奖品谁来摔，胜者捧走。各队派人参赛，根据年龄大小，能力强弱先后出场。

比赛时先抓好腰带，裁判员宣布开始后，把对方摔成背着地为胜一跤，三跤两胜，连胜五人为优胜者，由胜者的父母和亲友把他抱出场，裁判把奖品送给优胜者。

第二章 摔跤场地及服饰

第一节 古典式摔跤场地及服饰

一、摔跤场地

摔跤运动教学与比赛场所呈正方形。边长 12 米，用垫子铺成，厚 4—6 厘米。国际比赛用的垫子须经国际摔联认可。垫子表面应平坦、整齐、没有腐蚀，垫上罩有盖单。垫子中央为直径 1 米的红色圆圈，线宽 10 厘米，称为“中心圈”。在中心圈之外为直径 7 米的圆圈，称为“中心比赛区”。在中心比赛区之外是宽 1 米的红色区域。称为“消极区”。消极区之外有宽 1.2—1.5 米的正八边形区域，称为“保护区”。保护区与其他区的颜色不同。垫子的对角涂有红、蓝两种颜色，垫子的四周无障碍物。附近的地板上覆盖柔软物，并予以固定。在光线条件不好的情况下，垫子可放在台上，台高不超过 1.11 米。如保护区和四周的空间不超过 2 米，台子的边沿要放有 45 度的附板。

二、摔跤服饰

古典式摔跤运动员有专用的服装。用坚韧耐磨的尼龙布制成，为背心连裤衩，紧身，颈和肩的袒露部分不宽于两手掌。比赛时穿单一红色或蓝色摔跤服。内穿护身装和三角裤。禁止在摔跤服上附着任何东西。

第二节 中国式摔跤场地及服饰

一、中国式摔跤场地

摔跤运动训练与比赛场所，呈正方形，边长 14 米，由

长2米、宽1米的多块垫子拼成，厚8—10厘米。垫子的正中画一边长8—10米的正方形区域，称为“比赛区”，四周用不同颜色标出宽5厘米的界线（线包括在比赛区内）。界线外2米宽的区域，称为“保护区”。

二、中国式摔跤服饰

中国式摔跤运动员的专用服饰，用六层棉布缝制而成，分国红和天蓝两种颜色。袖口、两侧和前襟有3厘米宽的花纹边沿，下口有2厘米宽的花纹边沿，花纹边沿颜色强调美观，有民族特色。分特大号、大号、中号和小号四种。中号摔跤衣全宽88厘米，全长75厘米，领口宽21厘米，领口最宽处24厘米，下口宽44厘米，两腋间宽60厘米，袖口宽22厘米，领口下端至下口边长36厘米。大号和小号摔跤衣规格尺寸按中号增减4厘米，袖口增减2厘米。特大号摔跤衣的尺寸增加8厘米，袖口增加6厘米。摔跤衣的腰带用六层棉布缝制而成，宽2.5厘米，颜色与跤衣相同。腰带固定在背后至两侧，带子固定部分和悬离部分全长：特大号440厘米；大号370厘米；中号340厘米；小号300厘米。表演摔跤衣规格尺寸同比赛摔跤衣，但外层应用绸缎。摔跤裤是紧身、瘦腿、有拉带，与摔跤衣颜色相同。

三、蒙古摔跤服及摔跤靴

摔跤比赛服装，包括坎肩、长裤、套裤、彩绸腰带。坎肩袒露胸部，长裤宽大。套裤上图案丰富，一般为云朵纹、植物纹、寿纹、五蝠捧寿等。图案粗犷有力，色彩对比强烈。内裤肥大，用10米大布特制而成，利于散热，避免汗湿贴于体表，也适应摔跤角力运动特点，使对手不易使用缠腿动作。套裤用坚韧结实的布或绒布缝制。膝盖外用各色布块拼接组合缝制图案，纹样大方庄重，表示吉祥如意。服装各部分搭配恰当，浑然一体，具有勇武的民族