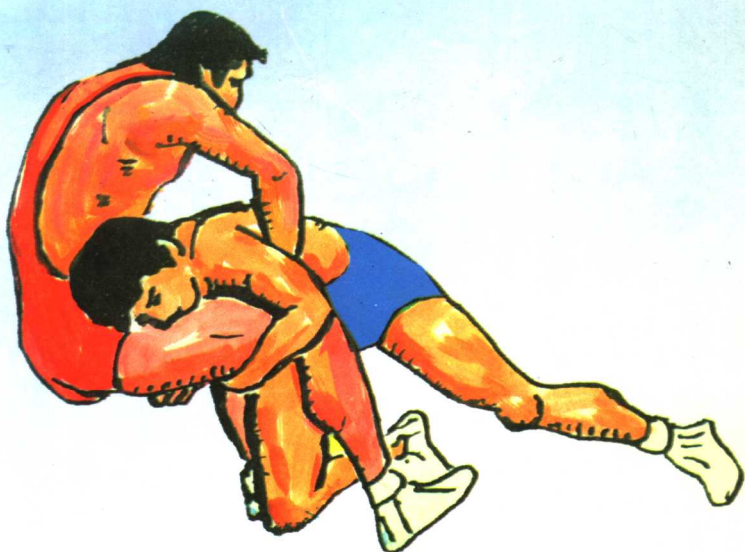


XIANDAI SHUAIJIAO YU XUNLIAN

现代摔跤 与训练

张连强 马忠义 编著

陕西人民出版社



现代摔跤 与训练

张惠强 马惠良 编著

北京人民体育出版社



MODERN WRESTLING AND TRAINING



现代摔跤与训练

张连强 马忠义 编著

策划:秦 公 李 肯(香港)
黑静麟(香港)

陕西人民出版社

(陕)新登字 001 号

XIAN DAI SHUAI JIAO YU XUN LIAN

现代摔跤与训练

张连强 马忠义 编著

陕西人民出版社出版发行

(西安北大街 131 号)

新华书店经销 长安税务印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 12.5 印张 4 插页 294 千字

1998 年 4 月第 1 版 1998 年 4 月第 1 次印刷

印数:1—3000

ISBN 7-224-04524-1/G·851

定价:17.00 元

编者的话

摔跤是当前国际上开展较为广泛的运动项目,又是奥运会的比赛项目之一。在我国也深受广大人民群众喜爱,为进一步推动我国国际式摔跤的开展,适应专业和业余摔跤训练的组织和比赛需求,我们编写了《现代摔跤与训练》一书。

在编写这本《现代摔跤与训练》的过程中,曾征求了许多摔跤教练员、裁判员的意见,得到了他们的大力帮助与支持。如陈立庭、章守律、王纯白、张恒才、王道平、黄斌、殷新喜、陈其龙、林冬明等,尤其是我的老师王德英教授,给本书提供了不少宝贵的经验和材料,致使这本书得以顺利完成。在这里我真诚地向这些老师及学友表示谢意。

同时还要感谢北京翰海艺术品拍卖公司经理秦公先生和香港朋友李肯、黑静麟二位先生的大力协助与合作。

《现代摔跤与训练》一书,是从摔跤的训练原则、训练方法、力学分析、战术、身体素质、心理、恢复手段、青少年训练培养、女子自由式摔跤以及训练计划的制订、比赛指导、医务监督和运动创伤、竞赛规则等诸方面加以阐述,为教练员、运动员提供科学的训练方法、依据和途径。

但由于时间仓促、人力和资料有限,本书难免出现一些缺点和错误,敬请同仁和广大读者指正。

目 录

第一章 概 论	(1)
第一节 古典式、自由式摔跤的渊源	(1)
第二节 我国古典式、自由式摔跤的发展概况	(6)
第三节 摔跤运动的作用和意义	(15)
第二章 摔跤的分类和术语	(18)
第一节 摔跤的分类	(18)
第二节 国际式摔跤的术语	(26)
第三节 古典式、自由式摔跤的技术分类.....	(30)
第三章 技术分析	(55)
第一节 平衡的保持	(55)
第二节 破坏对方平衡	(63)
第三节 准备进攻动作和摔的应用	(69)
第四节 力学原理在摔跤中的应用	(75)
第四章 摔跤运动的训练	(88)
第一节 摔跤训练的任务与内容	(89)
第二节 训练原则在摔跤训练中的运用	(92)
第三节 训练方法在摔跤训练中的运用	(99)
第五章 身体训练	(110)
第一节 摔跤的身体训练.....	(110)
第二节 摔跤素质的训练与安排.....	(112)
第六章 技术训练	(156)

第一节 技术训练的概念、意义及任务	(156)
第二节 摔跤运动技能形成的阶段	(158)
第三节 摔跤技术训练的步骤与方法	(160)
第七章 战术训练	(166)
第一节 摔跤战术概念、特点及任务	(166)
第二节 摔跤战术的训练方法及要求	(168)
第八章 心理训练	(172)
第一节 心理训练的概念和作用	(172)
第二节 心理训练的内容分类及任务	(176)
第三节 心理训练的原则	(178)
第四节 心理训练的方法	(179)
第五节 赛前状态的心理分析	(191)
第六节 竞赛后的心理调整	(193)
第九章 恢复训练	(196)
第一节 恢复训练的概念、意义、任务和要求	(196)
第二节 恢复过程的意义及其阶段性	(198)
第三节 恢复状况的判断及恢复手段与方法	(199)
第十章 智力训练	(204)
第十一章 战 术	(207)
第一节 战术的意义和概念	(207)
第二节 身体素质、技术、战术、心理和意志品质的 关系	(208)
第三节 战术原则	(212)
第四节 时机的运用	(218)
第五节 常用的战术	(222)
第十二章 摔跤的准备活动	(231)
第一节 准备活动的任务	(231)
第二节 准备活动的内容	(232)

第十三章	比赛及指导工作	(249)
第一节	运动竞赛的概念和意义.....	(249)
第二节	赛前的准备工作.....	(250)
第三节	临场指导和赛后总结.....	(258)
第十四章	训练计划的制订	(263)
第一节	制订训练计划的意义和基本要求.....	(263)
✓第二节	训练计划的种类.....	(264)
第三节	摔跤赛前阶段综合训练方法.....	(295)
第十五章	摔跤运动员的营养与保健	(301)
第一节	摔跤运动员的膳食.....	(301)
✓第二节	比赛期间的饮食.....	(303)
✓第三节	摔跤运动员的卫生要求和生活制度.....	(304)
第四节	摔跤运动员的医务监督.....	(307)
第五节	摔跤运动员的减轻体重.....	(309)
第六节	摔跤运动员的运动创伤及预防.....	(311)
第十六章	运动员的科学选材	(314)
第一节	选材的定义、目的任务和意义	(314)
第二节	运动员科学选材的测量与检查方法.....	(315)
第三节	人体机能测定	(318)
第四节	身体素质的测定.....	(318)
第五节	摔跤专项选材.....	(319)
第六节	我国少年儿童摔跤运动员的选材.....	(326)
第十七章	青少年训练	(331)
第一节	青少年训练的任务.....	(331)
第二节	青少年摔跤训练方法及应注意的问题.....	(334)
第十八章	女子自由式摔跤运动员的训练	(336)
第一节	女子摔跤运动员的训练.....	(337)
第二节	经期训练和比赛.....	(339)

第十九章 摔跤竞赛规则.....	(341)
竞赛程序.....	(354)
得分标准.....	(362)
比赛.....	(369)
名次分的评定.....	(371)
犯规及其处理.....	(373)
消极及其处理.....	(377)
其他.....	(379)
附:基本词汇与手势	(380)

第一章 概 论

第一节 古典式、自由式摔跤的渊源

摔跤是两个人徒手在直接接触中进行较量的一项体育运动，比赛中双方可以根据自己的实力，灵活地使用技术，把对方摔倒在地，而自己保持在一定的支点上，摔跤是两人身体接触中的格斗，运动员勇敢机智，并能充分展示自己的力量。战术灵活多样，胜负鲜明，是一项紧张激烈、引人入胜的竞技体育。因此，在世界范围内广泛开展，经久不衰。

摔跤是人的本能运动，摔跤运动是人类历史最悠久的体育运动项目之一。摔跤运动产生于原始社会，最初人们为了生存，在狩猎或部落之间的战斗中，徒手进行搏斗，以求得食物和自卫。

一、远古时代的摔跤

在原始氏族社会时期，氏族部落之间为了争夺领导权，搏斗中采用个对个的角斗形式，摔打倒对方，这就是摔跤运动的雏形。后来随着人们反复实践，使摔跤技艺不断得到发展与普及。据考证，我国在黄帝时期就有了摔跤运动，南朝人撰写的《述异记》中说：蚩尤部落擅长角抵（头戴牛角而相抵），并用以战斗，在《礼记·月令》中明文记载，西周的摔跤：“孟冬之月……天子命将帅讲武，习射御角力。”在公元10世纪后期，我

国有了专门叙述摔跤的书籍《角力记》。摔跤在我国古代叫“角抵”，又名“角力”，后来称“相扑”，近代才叫“摔跤”。

在国外，公元前 3000 年时巴比伦王朝的历史文物中已有描绘摔跤的造型艺术作品（圆柱、图章和塑像上的摔跤形象）。在埃及尼罗河中游的古城别尼·哈桑古墓中有连续描绘摔跤的壁画。在《旧约》中，有雅各同天使摔跤的叙述。公元前 1500 年，印度已盛行摔跤运动，许多经典古诗中都提到过摔跤；日本古老的神话故事中有人同神进行摔跤比赛的传说；南美亚马逊河流域的一些印第安族人，每天把摔跤当作打仗厮杀来练习，说明第一批欧洲的殖民地开拓者到达美洲之前，这里已经有了摔跤运动。在苏丹的 kordefovn 地区，每年有摔跤节，nuba 族人男女都喜爱摔跤运动。这个节日活动的历史很悠久了；早期的探险者发现澳大利亚和新西兰一些岛屿上的居民正练习摔跤。尽管随着历史的发展，摔跤技术有较大变化，但欧洲、亚洲、非洲、美洲人的摔跤运动都非常相似。



埃及别尼·哈桑古墓壁画上的连续摔跤图

二、古希腊罗马的摔跤

古希腊的一些文学艺术作品可以证实，摔跤在古希腊相当普及。著名的古希腊大诗人荷马在《伊里亚特》史诗中，曾生动地描写了希腊英雄摔跤比赛的情况。当时，摔跤是用来训练

奴隶主阶级青少年的军事体育项目之一。

摔跤是古代奥运会上最受人欢迎的一个竞赛项目。古代奥运会的摔跤比赛是按照严格的规则进行的，规定凡参加比赛的摔跤手一对一的分开进行比赛，输了的人即被淘汰，每对的胜者再互相比赛。如果比赛的运动员是单数，最后一个没有对手的运动员轮空，叫“艾菲得尔”，他可以直接参加下一轮的比赛。但是古希腊人对轮空的运动员得到的最后胜利，并不怎么赞扬。某个摔跤手获得奥运会的优胜的时候，人们特别指出，他不是“艾菲得尔”。当时许多著名的哲学家、诗人、政治家以及军队的统帅都是杰出的摔跤手——奥运会的参加者和优胜者。如大哲学苏格拉底就是当时的摔跤爱好者，他的学生柏拉图曾在古代奥运会的摔跤比赛中获得冠军。随着社会的发展，在民间也产生了业余摔跤组织。同时，职业摔跤开始出现，还有了训练职业摔跤手的专门学校。

根据对史料的研究发现，古希腊有两种摔跤，一种摔跤可以抓握或击打对方身体各部，用腿使绊，把对方摔倒，连赢三跤为胜利，很像中国式摔跤，另一种摔跤是经过搏斗，当两个运动员中的一个人完全筋疲力尽，直到双肩着地为止，即被判为失败，很像古典式摔跤。古罗马受希腊文化的影响，摔跤也很盛行。罗马人把摔跤列为马戏项目之一。第一次职业摔跤比赛于公元前284年在罗马举行。当时，摔跤比赛经常与拳击、械斗结合在一起，后来甚至发展到人与猛兽搏斗，以娱乐观众。角斗在圆形的竞技场内进行，当时有专门训练摔跤手的角斗士学校。

古代的摔跤多是裸体进行，最多系一根带护身的腰带，比赛不按体重分级，没有时间限制，直到摔得筋疲力尽，没有抵抗能力为止。那时的摔跤是军事训练的重要内容，实用性强，所以经常使用反关节动作、窒息动作甚至拳打脚踢，以致比赛甚

至于表演都会出现臂折腿断的流血现象。

三、中世纪欧洲的摔跤

罗马帝国被教会势力控制后，于公元 379 年关闭了所有的国立角斗士学校，公元 394 年独裁的蒂奥多西二世皇帝命令不许举办奥运会，官方许可的摔跤活动停止了，而民间的摔跤仍保持下来，但受到限制。

10~11 世纪，欧洲大多数国家形成了封建制度。国王、诸侯、大公和贵族之间为了扩张自己的势力，掠夺财富，经常发动战争，他们把摔跤列为对骑士、军队进行军事训练的内容之一。12~13 世纪，随着经济、文化的发展，摔跤在农村成为农民喜爱的竞技游戏，他们把摔跤比赛当作检阅自己的力量、灵巧和勇敢、顽强的客观标准，城镇的商人和手工业者也把摔跤列为竞赛项目，其目的是为了锻炼身体、掌握自卫本领，以防御和反抗骑士的掠夺。这个时期经常举行摔跤比赛，公元 1200 年举行了第一次摔跤比赛，广大观众被吸引到城镇的广场上看比赛。参加比赛的人数很多，往往有十几对摔跤手同时在一个场地上角逐。16 世纪以后，欧洲出现了论述摔跤的书籍，并绘有插图。

四、古典式摔跤和自由式摔跤的形成

公元 1789~1794 年的法国爆发了资产阶级革命，资产阶级为了巩固自己的统治，建立了自己的体育制度，以提高军队的战斗力。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，除了体操等练习外，都把摔跤列为练习项目。

18 世纪末，法国的一些技术好、体力强的大力士以摔跤为业。起初，他们单独在大戏院、竞技场等娱乐场所摆擂台，邀请观众出场较量，后来他们联合起来，结成摔跤班子，自己摔，并到各地去表演。这些摔跤班子，按照法国的摔跤进行表演。他

们的表演丰富了法国摔跤的技术，大家公认摔跤是在法国形成的，所以当时有“法国摔跤”之称。这种职业性的法国摔跤比赛，渐渐成为国际摔跤比赛。后来，国际摔跤联合会认为法国摔跤在希腊罗马时代已盛行，所以改名为“希腊罗马摔跤”。而前苏联学者考虑这种摔跤在古希腊罗马之前即已存在，故定名为古典式摔跤。我国是从前苏联的摔跤教材中引进这种摔跤的，故称为古典式摔跤，沿用至今。法国人拟定了古典式摔跤的技术系统和分类，编纂了术语和规则，这些资料至今还有实用意义。

古典式摔跤的特点是：（1）只允许用手臂、躯干、头颈进攻，不许用腿使绊；（2）只许握抱头颈、上肢和躯干，不许握抱下肢；（3）禁止使用一切反关节动作和窒息、致痛动作，如击打、踢踹等；（4）从站立开始，摔到两肩着地为止；（5）穿背心和短裤。古典式摔跤是近代第一届奥运会的竞赛项目。除第二、三届奥运会外，其他各届奥运会均有古典式摔跤比赛。1921年开始举行世界冠军赛，除奥运会外，每年举行世界锦标赛或冠军赛。

在古典式摔跤兴起的时代里，在欧洲又出现了另一个摔跤——自由式摔跤，这种摔跤与古典式摔跤基本相同，其不同之处在于可以用手臂握抱下肢，还可以用腿脚使绊，两人的接触面扩大，应用的技术更丰富了，但仍不许使用反关节动作、窒息动作和致痛动作。自由式摔跤最后定形于英国。英国人拟定了较为明确的规则，故当时也有人把这种摔跤叫“英国摔跤”。它与“法国摔跤”并列。第三届奥运会首次将自由式摔跤列为正式比赛项目。除1912年的第五届奥运会上没有自由式摔跤外，其他各届奥运会均有自由式摔跤比赛。1929年开始举行欧洲冠军赛，1950年国际业余摔跤联合会决定举行世界古典式摔跤和自由式摔跤冠军赛和锦标赛。

第二节 我国古典式、自由式摔跤的发展概况

一、我国的古典式摔跤、自由式摔跤的传入

1955年,北京体育学院教师王德英在校领导的支持和鼓励下,翻译前苏联的古典式、自由式摔跤材料。主要是根据《摔跤》(卡勒果夫斯基、卡图林、其阿诺夫著,1952年出版)和阔罗肯著《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。先翻译技术部分,并同教师曾希廉以及北京体院选修中国式摔跤的学生一起练习这两种摔跤,继而又翻译了理论部分,作为练习的指南。同时还翻译了“国际业余摔跤联合会”(当时简称lawf)1950年颁布的英文和法文对照的古典式、自由式摔跤规则,参考苏联1955年和1956年俄文版本的古典式、自由式摔跤规则,以及1956年第十六届奥运会古典式、自由式摔跤比赛的补充规定,编写了我国的古典式、自由式摔跤规则,经国家体委审定后,作为《古典式、自由式摔跤暂行规则》,后经再次修改,于1960年由人民体育出版社出版了中华人民共和国体育运动委员会审定的《自由式、古典式摔跤规则》,自此我国有了全国统一的古典式、自由式摔跤规则。

1956年,北京体育学院的教师和学生在全国摔跤(中国式)锦标赛大会上进行了古典式、自由式摔跤表演,简单地介绍了基本动作、主要攻守技术和规则,为在我国开展古典式、自由式摔跤迈出了第一步。1957年,北京体育学院教师在北京体育学院与印度去莫斯科参加世界青年联欢节的自由式摔跤比赛的选手共同练习,交流了技术。1958年4月,国家体委在北京体育学院举办了“国际摔跤教练员训练班”(因为当时奥运会和世界各国间举行古典式和自由式摔跤比赛,所以当时把这两种

摔跤简称“国际摔跤”), 14个省市和6所体育学院派人参加学习。训练班较全面地教授了古典式摔跤、自由式摔跤的基本技战术、教学训练方法、规则和裁判法, 北京体育学院重竞技教研室编写、印发了《摔跤参考材料》, 培养了我国第一批古典式、自由式摔跤运动员与教练员, 为我国开展这两种摔跤播下了种子。同时, 国家体委派毛伯浩、周士彬、曾希廉三人去匈牙利布达佩斯参观、考察1958年世界自由式摔跤锦标赛。代表团与当时的国际摔联主席古隆进行了接触, 代表团回国后向训练班作了考察报告。同年, 人民体育出版社出版了王德英编译的《国际摔跤》一书, 向全国介绍了古典式、自由式摔跤。1959年10月, 国家体委在北京什刹海体育馆组织了全国体育学院自由式、古典式摔跤比赛, 北京、上海、西安、武汉、沈阳、成都六所体院的学生参加了比赛, 检验了这两种摔跤比赛的组织工作和裁判工作, 为以后组织比赛取得了经验、教训。

1959年4月, 在上海举行了第一届全国自由式、古典式摔跤锦标赛。参赛的有22个省、市、自治区的295名运动员。在这次锦标赛中通过了古典式、自由式摔跤第一批运动健将。同时我国第一次迎战来访的世界摔跤劲旅苏联白俄罗斯摔跤队, 由于我国开展古典式、自由式摔跤不久, 技术战术还不熟练, 对规则研究不透, 加之根本没有国际比赛经验, 战绩不佳。苏联队介绍了世界现行的最新的技术战术和规则, 苏联队员(后来三届奥运会冠军)麦德维奇的精湛技术给我们留下了深刻印象。

同年, 解放军举行了全军古典式、自由式摔跤比赛。

1959年, 在第一届全国运动会上, 古典式、自由式摔跤列为表演比赛项目。第二届全国运动会为正式比赛项目。自第四届全国运动会开始, 古典式、自由式摔跤均为正式比赛项目。

二、停顿与恢复

第一次停顿与恢复以及印尼队来访。

1960年在武汉举行全国古典式、自由式摔跤锦标赛后，由于自然灾害，全国摔跤比赛停止举行。直到1963年，在呼和浩特举行的全国摔跤比赛，仅有4个省、市、自治区队（停止训练两年多）的25名老将参加比赛。但是各单位的恢复工作非常顺利，同年，我国派王纯白、朱传信二人去印度尼西亚雅加达观察新兴力量运动会的摔跤比赛。

1964年在合肥举行全国古典式、自由式摔跤比赛就有10个省、市、自治区队80名运动员参赛。这次比赛老将恢复了体力，熟悉了技术战术，还出现了一批新秀。同年迎战亚洲强队印度尼西亚古典式、自由式摔跤队，我队以绝对优势取胜，古典式摔跤运动员成鸿雁、蒋运启、姚洪昌，自由式摔跤运动员满宝林、杨志琪等都摔得精彩，赢得漂亮。

第二次停顿与恢复，迎战日本，参加亚洲新兴力量运动会和亚运会。

1965年全国古典式、自由式摔跤很快开展起来，技术战术水平和运动素质明显提高，正当我国摔跤运动发展的高潮，遭到了十年动乱的严重干扰，训练完全停止。1966年我国摔跤队迎战了世界摔跤劲旅日本队，在这次比赛中，我国古典式摔跤略占优势，自由式摔跤稍逊色。但是我国的自由式摔跤运动员吐尔逊哈里战胜了1963年世界冠军日本本次中级选手伊藤胜春，库尔班卡子孜与1964年世界锦标赛第三名、日本本次轻量级选手沼尻久握手言和。同年我国两名选手在柬埔寨金边参加亚洲新兴力量运动会，蒋运启获古典式摔跤中量级冠军，林冬明获自由式摔跤最轻级第三名。此后，全国的摔跤活动完全停顿。

正在全国动乱期间，我国派遣武术教师弓万民去南斯拉夫贝尔格莱德参加了1972年世界教练员和裁判员训练班，因为我们的代表不懂摔跤，一时学不到重要内容，故未带回技术战术和训练材料以及修改的新规则。