



# CHINA SPORTS COACHES POST TRAINING TEACHING MATERIAL

GRECO-ROMAN  
FREE-STYLE *WRESTLING*

## 中国体育教练员 岗位培训 教材

古典式  
自由式 摔跤



中国国家体育总局

STATE SPORT GENERAL  
ADMINISTRATION OF CHINA



中国体育教练员岗位培训教材

# 古典式 自由式摔跤

中国国家体育总局

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

**图书在版编目(CIP)数据**

古典式、自由式摔跤/中国国家体育总局编. - 北京:  
人民体育出版社, 2000

中国体育教练员岗位培训教材

ISBN 7-5009-2071-7

I. 古… II. 中… III. ①古典式摔跤-教练员-教材  
②自由式摔跤-教练员-教材 IV. G886.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 85944 号

\*

人民体育出版社出版发行  
化学工业出版社印刷厂印刷  
新华书店经销

\*

787×1092 16 开本 30.75 印张 700 千字  
2001 年 5 月第 1 版 2001 年 5 月第 1 次印刷  
印数:1—2,300 册

\*

ISBN 7-5009-2071-7/G·1970

定 价: 38.00 元

---

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

## 编审委员会

主 编 宋兆年

副主编 孙汉超 黄 斌 沈志刚 朱佩兰

编 委 王德英 孙汉超 朱佩兰 汤起宇

宋兆年 沈志刚 李 频 张颂岐

胡亦海 殷新喜 黄 斌 彭 钊

葛新发 雷 军 翟廷立

# 前 言

随着我国摔跤运动的不断发展和运动技术水平的逐步提高，目前摆在我国摔跤界面前的一项艰巨任务是尽快培养一批具有较高理论水平和实践经验的教练员。为此，我们编写了这本摔跤教练员岗位培训教材。

由于教练员岗位培训以提高教练员的理论水平和工作能力为目的，因此，教练员岗位培训的教材既不同于普通学历教育的教材，也有别于一般短训班培训的教材。本教材是依据摔跤项目不同级别教练员岗位职务标准确定的培训内容，并遵循系统性与针对性相结合而突出针对性、理论与实践相结合而突出实践性、基础与应用相结合而突出应用的原则，按初级、中级、高级三个层次汇编的。各层次的教材，既有联系又有区别，形成摔跤教练员岗位培训教材体系。各层次的教材均由体育基础理论和运动专项技术、理论两大部分组成，以专题形式进行编写。摔跤教练员岗位培训教材，作为本项目教练员岗位培训教学的基础教材将随着项目的不断发展进一步充实和完善。

摔跤教练员岗位培训教材，是在国家体育总局教练员岗位培训领导小组的领导下，由摔跤教练员岗位培训教材编写组根据摔跤培训教学大纲进行编写的。在编写内容上，既介绍了一些基础知识、基本理论和专项技术、专项理论，又介绍了当前摔跤的一些新理论、训练方法和科研成果等。

本教材经摔跤岗位培训教材编审委员会审定，国家体育总局教练员岗位培训领导小组批准，作为全国摔跤教练员岗位培训基本教材使用。

本教材由宋兆年任主编，孙汉超、黄斌、沈志刚、朱佩兰任副主编，编委有王德英、孙汉超、朱佩兰、汤起宇、宋兆年、沈志刚、李频、张颂岐、胡亦海、殷新喜、黄斌、彭钊、葛新发、雷军、翟廷立。由黄斌、张颂岐、葛新发、翟廷立串编。

摔跤教练员岗位培训教材编写组

2000年10月

# 目 录

## 初 级 班

|                                        |      |
|----------------------------------------|------|
| <b>第一讲 古典跤、自由跤运动概论</b> .....           | (3)  |
| 一、练习摔跤的作用和意义.....                      | (3)  |
| (一)能够提高人体的心肺功能.....                    | (3)  |
| (二)能够提高人体中枢神经的反应能力.....                | (4)  |
| (三)能够提高人的意志品质.....                     | (4)  |
| (四)能够促进身体全面发展.....                     | (4)  |
| (五)能够提高人的自卫能力.....                     | (4)  |
| (六)是军事训练手段.....                        | (5)  |
| 二、古典跤、自由跤的形成和发展.....                   | (5)  |
| (一)古代摔跤.....                           | (5)  |
| (二)古典跤、自由跤的形成和发展.....                  | (7)  |
| (三)女子摔跤的发展.....                        | (7)  |
| 三、我国古典跤、自由跤的发展简况及主要成绩.....             | (8)  |
| (一)古典跤、自由跤传入我国.....                    | (8)  |
| (二)古典跤、自由跤在我国的开展.....                  | (9)  |
| (三)主要成绩.....                           | (10) |
| <b>第二讲 儿童少年摔跤运动员生长发育的特点和卫生常识</b> ..... | (12) |
| 一、儿童少年各器官系统的解剖、生理及生化特点.....            | (12) |
| (一)儿童少年运动器官的解剖生理特点.....                | (12) |
| (二)儿童少年血液循环系统的解剖生理特点.....              | (13) |
| (三)儿童少年呼吸系统的解剖生理特点.....                | (14) |
| (四)儿童少年神经系统的解剖生理特点.....                | (16) |
| (五)儿童少年女子的解剖生理特点.....                  | (17) |
| (六)儿童少年摔跤运动员运动素质发展的年龄变化.....           | (18) |
| 二、儿童少年摔跤运动训练中的营养与卫生.....               | (23) |
| (一)儿童少年摔跤运动训练中的能量消耗.....               | (24) |
| (二)儿童少年摔跤运动训练中的营养问题.....               | (25) |
| (三)儿童少年摔跤运动训练中的卫生问题.....               | (27) |

|                                     |      |
|-------------------------------------|------|
| <b>第三讲 儿童少年摔跤运动员运动技能学习的心理特点及</b>    |      |
| <b>训练兴趣的培养与动机的激发</b>                | (30) |
| 一、儿童少年摔跤运动员运动技能学习的心理特点              | (30) |
| (一)摔跤运动技能的性质与特征                     | (30) |
| (二)摔跤运动技能的形成、保持与迁移                  | (31) |
| (三)影响儿童少年摔跤运动员运动技能学习的因素             | (32) |
| 二、儿童少年摔跤运动员训练兴趣的激发与培养               | (34) |
| (一)儿童少年摔跤运动员的训练兴趣与动机                | (34) |
| (二)影响儿童少年摔跤运动员训练兴趣和动机的因素            | (35) |
| (三)儿童少年摔跤运动员训练兴趣的培养与训练动机的激发         | (36) |
| <b>第四讲 摔跤运动技术的基本常识</b>              | (41) |
| 一、摔跤的支撑面与身体重心                       | (41) |
| 二、破坏对方身体重心稳定的基本方法                   | (44) |
| (一)推                                | (44) |
| (二)拉                                | (45) |
| (三)扭                                | (46) |
| (四)按压                               | (46) |
| (五)假动作诱骗                            | (47) |
| (六)抱提                               | (47) |
| 三、使对方身体重心失去平衡的几种方法                  | (48) |
| (一)推                                | (53) |
| (二)拉                                | (53) |
| (三)扭                                | (53) |
| (四)按                                | (55) |
| (五)提                                | (56) |
| (六)抱                                | (57) |
| (七)滚                                | (57) |
| (八)转                                | (58) |
| <b>第五讲 儿童少年摔跤运动员损伤的预防、处理与伤后康复训练</b> | (60) |
| 一、摔跤损伤概述                            | (60) |
| (一)摔跤损伤的分类                          | (60) |
| (二)摔跤损伤的特点                          | (61) |
| (三)摔跤损伤的原因                          | (61) |
| (四)常见的摔跤损伤                          | (61) |
| 二、摔跤损伤的预防原则                         | (62) |
| (一)加强思想教育                           | (62) |
| (二)加强身体全面训练                         | (63) |
| (三)合理安排教学、训练和比赛                     | (63) |

|                                 |      |
|---------------------------------|------|
| (四)认真做好准备活动 .....               | (63) |
| (五)加强保护和自我保护 .....              | (63) |
| (六)加强医务监督和注意设备卫生要求 .....        | (63) |
| 三、摔跤损伤的初步急救处理 .....             | (64) |
| (一)休克的急救 .....                  | (64) |
| (二)出血的急救 .....                  | (64) |
| (三)绷带包扎法 .....                  | (66) |
| (四)关节脱位的临时急救 .....              | (69) |
| (五)骨折的临时固定 .....                | (69) |
| (六)开放性软组织损伤的急救处理 .....          | (70) |
| 四、摔跤运动损伤的一般处理 .....             | (70) |
| (一)一般处理的常用方法 .....              | (70) |
| (二)急性闭合性软组织损伤的处理 .....          | (74) |
| 五、伤后康复训练 .....                  | (75) |
| (一)康复训练的目的 .....                | (75) |
| (二)康复训练的原则 .....                | (75) |
| (三)康复训练效果的判断及评定 .....           | (76) |
| 六、几种常见摔跤损伤的防治与康复训练 .....        | (76) |
| (一)颈部损伤 .....                   | (76) |
| (二)腰部损伤 .....                   | (77) |
| (三)上肢损伤 .....                   | (78) |
| (四)膝关节损伤 .....                  | (79) |
| (五)踝关节损伤 .....                  | (80) |
| (六)肩锁关节损伤 .....                 | (81) |
| <b>第六讲 制定训练计划</b> .....         | (83) |
| 一、制定训练计划的意义和基本要求 .....          | (83) |
| (一)制定训练计划的意义 .....              | (83) |
| (二)制定训练计划的基本要求 .....            | (84) |
| 二、训练计划的种类 .....                 | (84) |
| (一)多年训练计划 .....                 | (84) |
| (二)年度训练计划 .....                 | (85) |
| (三)阶段训练计划 .....                 | (87) |
| (四)周计划 .....                    | (88) |
| (五)课时计划 .....                   | (88) |
| (六)课的结构 .....                   | (88) |
| <b>第七讲 摔跤运动基本技术及其教学方法</b> ..... | (91) |
| 一、摔跤基本技术的概念 .....               | (91) |
| (一)准备姿势 .....                   | (92) |

|                                   |       |
|-----------------------------------|-------|
| (二)手法 .....                       | (92)  |
| (三)步法 .....                       | (93)  |
| (四)倒法 .....                       | (93)  |
| (五)基本技术 .....                     | (94)  |
| 二、教学方法 .....                      | (95)  |
| (一)讲解与示范法 .....                   | (95)  |
| (二)口诀教学法 .....                    | (96)  |
| (三)游戏法 .....                      | (96)  |
| (四)观摩和比赛法 .....                   | (96)  |
| (五)纠正错误法 .....                    | (97)  |
| <b>第八讲 摔跤运动竞赛规则与裁判法</b> .....     | (98)  |
| 一、比赛场地和比赛器材 .....                 | (98)  |
| (一)比赛场地 .....                     | (98)  |
| (二)比赛器材 .....                     | (98)  |
| 二、比赛时间、体重级别和年龄组 .....             | (99)  |
| (一)比赛时间 .....                     | (99)  |
| (二)体重级别 .....                     | (99)  |
| (三)年龄组 .....                      | (99)  |
| 三、比赛程序和比赛服装 .....                 | (100) |
| (一)比赛程序 .....                     | (100) |
| (二)比赛服装 .....                     | (100) |
| 四、得分标准和操作 .....                   | (101) |
| (一)得分标准 .....                     | (101) |
| (二)得分操作 .....                     | (102) |
| (三)跪撑姿势、高级技术、优势胜利、危险状态、双肩着垫 ..... | (102) |
| 五、消极与处罚操作 .....                   | (103) |
| (一)消极 .....                       | (103) |
| (二)消极的具体表现 .....                  | (103) |
| (三)消极处罚操作 .....                   | (103) |
| 六、犯规与处罚操作 .....                   | (104) |
| (一)犯规 .....                       | (104) |
| (二)一般禁止事项 .....                   | (104) |
| (三)犯规的具体表现 .....                  | (104) |
| (四)犯规处罚的操作 .....                  | (105) |
| 七、女子摔跤规则 .....                    | (105) |
| (一)服装 .....                       | (105) |
| (二)称量体重 .....                     | (105) |
| (三)禁止动作 .....                     | (106) |

|                                     |              |
|-------------------------------------|--------------|
| 八、裁判员注意事项 .....                     | (106)        |
| 九、编排 .....                          | (106)        |
| (一)循环赛的编排 .....                     | (106)        |
| (二)单败淘汰赛的编排 .....                   | (107)        |
| (三)1~4 名的名次排列 .....                 | (107)        |
| (四)其他名次的排列 .....                    | (107)        |
| (五)特殊编排 .....                       | (108)        |
| (六)编排时应注意的问题 .....                  | (108)        |
| 十、基本术语和各种比赛表格 .....                 | (108)        |
| (一)基本术语 .....                       | (108)        |
| (二)各种比赛表格 .....                     | (111)        |
| <b>第九讲 儿童少年摔跤运动员思想品德的养成教育 .....</b> | <b>(116)</b> |
| 一、儿童少年运动员思想品德养成教育的意义、原则和内容 .....    | (116)        |
| (一)思想品德养成教育的含义 .....                | (116)        |
| (二)儿童少年运动员思想品德养成教育的重要意义 .....       | (117)        |
| (三)儿童少年运动员思想品德养成教育的原则 .....         | (117)        |
| (四)儿童少年运动员思想品德养成教育的内容 .....         | (118)        |
| 二、儿童少年运动员思想品德的形成过程与养成教育的基本途径 .....  | (119)        |
| (一)儿童少年运动员思想品德的形成过程 .....           | (119)        |
| (二)儿童少年运动员思想品德养成教育的系统构成 .....       | (120)        |
| (三)儿童少年运动员思想品德养成教育的基本特点 .....       | (120)        |
| (四)儿童少年运动员思想品德养成教育的基本途径 .....       | (121)        |
| 三、养成教育过程中的教育者——教练员 .....            | (121)        |
| (一)教练员在训练和教育中的主导地位 .....            | (121)        |
| (二)教练员的职责 .....                     | (122)        |
| (三)教练员的职业素质 .....                   | (122)        |
| (四)教练员职业道德规范 .....                  | (124)        |
| <b>第十讲 摔跤运动教学训练总结 .....</b>         | <b>(126)</b> |
| 一、写总结的意义 .....                      | (126)        |
| 二、收集信息,不断积累资料 .....                 | (126)        |
| 三、训练日记 .....                        | (127)        |
| (一)训练日记 .....                       | (127)        |
| (二)比赛日记 .....                       | (128)        |
| (三)教案和比赛的统计 .....                   | (129)        |
| 四、总结 .....                          | (129)        |
| (一)比赛总结 .....                       | (129)        |
| (二)阶段总结 .....                       | (130)        |
| (三)年度总结 .....                       | (130)        |

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 五、写总结的几点要求····· | (130) |
|-----------------|-------|

## 中 级 班

|                                      |       |
|--------------------------------------|-------|
| <b>第一讲 摔跤运动员选材的理论与方法</b> ·····       | (135) |
| 一、摔跤运动员选材的来源·····                    | (135) |
| (一)从喜欢摔跤运动的中小学生中选材·····              | (135) |
| (二)从其他运动项目的中小学生中选材·····              | (135) |
| 二、摔跤运动员复选的过程·····                    | (135) |
| (一)基础选材·····                         | (135) |
| (二)从比赛中的表现和比赛的胜负综合选材·····            | (136) |
| (三)省、市专业队选材——比较选材法·····              | (136) |
| 三、摔跤运动员选材的基本知识·····                  | (136) |
| (一)家系调查·····                         | (136) |
| (二)体格检查·····                         | (138) |
| (三)发育程度与青春期发育高潮持续时间长短的鉴别与发育分型·····   | (138) |
| (四)选材指标的测试·····                      | (140) |
| <b>第二讲 摔跤运动训练的生理基础</b> ·····         | (147) |
| 一、高级神经活动和运动技能的形成过程·····              | (147) |
| (一)高级神经活动·····                       | (147) |
| (二)运动技能的形成过程·····                    | (148) |
| 二、摔跤运动中能量供应及其特点·····                 | (150) |
| (一)能量供应原理·····                       | (150) |
| (二)摔跤运动能量供应特点及其评定·····               | (151) |
| 三、运动训练过程中生理机能状态变化的阶段性规律·····         | (152) |
| (一)赛前状态·····                         | (152) |
| (二)进入工作状态·····                       | (152) |
| (三)稳定状态·····                         | (153) |
| (四)疲劳·····                           | (153) |
| (五)恢复过程·····                         | (154) |
| 四、摔跤运动身体素质的生理学基础·····                | (154) |
| (一)力量素质的生理学基础·····                   | (154) |
| (二)速度素质的生理学基础·····                   | (155) |
| (三)耐力素质的生理学基础·····                   | (156) |
| (四)灵敏素质的生理学基础·····                   | (157) |
| (五)柔韧素质的生理学基础·····                   | (157) |
| <b>第三讲 摔跤运动员专项心理特征的诊断和心理训练</b> ····· | (159) |
| 一、摔跤运动员专项心理特征的诊断·····                | (159) |
| (一)运动表象能力的测定·····                    | (159) |

|                                      |              |
|--------------------------------------|--------------|
| (二)速度感的测定 .....                      | (159)        |
| (三)用力感的测定 .....                      | (160)        |
| (四)动觉方位感的测定 .....                    | (160)        |
| (五)协调性和平衡性的测定 .....                  | (160)        |
| (六)动作频率感的测定 .....                    | (160)        |
| (七)神经类型、气质类型的测试 .....                | (160)        |
| 二、摔跤运动员的心理训练 .....                   | (161)        |
| (一)摔跤运动员心理训练的意义和原则 .....             | (161)        |
| (二)目标设置技能训练 .....                    | (162)        |
| (三)表象技能训练 .....                      | (163)        |
| (四)摔跤运动员紧张应激控制技能 .....               | (165)        |
| (五)摔跤运动员的注意技能 .....                  | (168)        |
| (六)摔跤运动员的心理能量控制技能训练 .....            | (169)        |
| <b>第四讲 摔跤动作的技术分析 .....</b>           | <b>(172)</b> |
| 一、站立技术分析 .....                       | (172)        |
| (一)开始姿势的技术分析 .....                   | (172)        |
| (二)准备进攻动作的技术分析 .....                 | (173)        |
| 二、跪撑技术结构的分析 .....                    | (176)        |
| (一)提抱动作的技术分析 .....                   | (176)        |
| (二)使用翻转动作的技术分析 .....                 | (176)        |
| (三)防对方使用翻转动作的技术分析 .....              | (176)        |
| 三、手臂、腿脚、头颈、躯干配合的技术分析 .....           | (177)        |
| 四、用力动作的技术分析 .....                    | (177)        |
| (一)拉直与深屈 .....                       | (178)        |
| (二)贴近与离开 .....                       | (178)        |
| <b>第五讲 运动训练中疲劳、恢复与运动员的医务监督 .....</b> | <b>(180)</b> |
| 一、运动性疲劳 .....                        | (180)        |
| (一)运动性疲劳的概念 .....                    | (180)        |
| (二)运动性疲劳产生的机制 .....                  | (180)        |
| (三)运动性疲劳的年龄特征 .....                  | (181)        |
| (四)运动性疲劳的特点 .....                    | (181)        |
| (五)运动性疲劳的判断与测定方法 .....               | (182)        |
| 二、运动后的恢复过程 .....                     | (183)        |
| (一)恢复的意义与作用 .....                    | (183)        |
| (二)恢复的阶段性 .....                      | (183)        |
| (三)超量恢复的含义及基本规律 .....                | (183)        |
| 三、过度疲劳的含义及基本规律 .....                 | (183)        |
| (一)原因 .....                          | (184)        |

|                                    |              |
|------------------------------------|--------------|
| (二)发病机理 .....                      | (184)        |
| (三)征象 .....                        | (184)        |
| (四)处理 .....                        | (185)        |
| (五)预防 .....                        | (185)        |
| 四、消除疲劳、促进超量恢复的方法 .....             | (185)        |
| (一)消除疲劳的途径 .....                   | (185)        |
| (二)促进超量恢复的方法 .....                 | (186)        |
| 五、训练期间的医务监督 .....                  | (188)        |
| (一)医务监督的概念和意义 .....                | (188)        |
| (二)常用生物学指标在摔跤训练医务监督中的应用 .....      | (188)        |
| (三)运动员的自我监督 .....                  | (190)        |
| <b>第六讲 当前国内外摔跤的主要技术和组合技术 .....</b> | <b>(193)</b> |
| 一、当前国内外摔跤技术发展的趋势 .....             | (193)        |
| (一)向安全实效方向发展 .....                 | (193)        |
| (二)适应比赛规则的变化 .....                 | (193)        |
| (三)绝招技术不断变化 .....                  | (193)        |
| (四)比赛取胜的技、战术多样化 .....              | (194)        |
| 二、摔跤主要技术及其训练 .....                 | (194)        |
| (一)摔跤主要技术 .....                    | (194)        |
| (二)摔跤主要技术的训练顺序与手段 .....            | (194)        |
| 三、摔跤组合技术的概念和组合技术图解 .....           | (195)        |
| (一)摔跤组合技术概念 .....                  | (195)        |
| (二)摔跤组合技术图解 .....                  | (195)        |
| <b>第七讲 摔跤专项运动素质分析及训练方法 .....</b>   | <b>(204)</b> |
| 一、速度、力量及其训练方法 .....                | (204)        |
| (一)速度及其训练方法 .....                  | (204)        |
| (二)力量及其训练方法 .....                  | (206)        |
| 二、耐力及其训练方法 .....                   | (208)        |
| 三、柔韧性、灵活性及其训练方法 .....              | (209)        |
| (一)柔韧性及其训练方法 .....                 | (209)        |
| (二)灵敏性及其训练方法 .....                 | (210)        |
| <b>第八讲 摔跤运动员的思想教育 .....</b>        | <b>(212)</b> |
| 一、摔跤运动员思想教育的必要性与紧迫性 .....          | (212)        |
| (一)思想教育是摔跤运动员特殊成长、成才过程的客观要求 .....  | (212)        |
| (二)思想教育是摔跤运动员迎接市场经济挑战的现实需要 .....   | (213)        |
| (三)思想教育是反“和平演变”斗争的有力武器 .....       | (213)        |
| (四)思想教育是摔跤运动员向社会提供精神产品的重要源泉 .....  | (213)        |
| 二、运动员思想教育的任务和原则 .....              | (213)        |

|                                  |              |
|----------------------------------|--------------|
| (一)运动员思想教育的任务 .....              | (213)        |
| (二)运动员思想教育的原则 .....              | (214)        |
| 三、运动员思想教育的内容与方法 .....            | (215)        |
| (一)运动员思想教育的基本内容 .....            | (215)        |
| (二)运动员思想教育的基本方法 .....            | (217)        |
| (三)社会主义市场经济条件下运动员思想教育的新思路 .....  | (219)        |
| <b>第九讲 摔跤规则及适应规则的训练 .....</b>    | <b>(221)</b> |
| 一、摔跤规则的演变及发展趋势 .....             | (221)        |
| (一)规则的演变 .....                   | (221)        |
| (二)发展趋势 .....                    | (223)        |
| 二、适应新规则的训练 .....                 | (224)        |
| (一)规则是指导训练工作的重要依据 .....          | (224)        |
| (二)训练工作随规则的变化而变化 .....           | (224)        |
| 三、利用规则 .....                     | (225)        |
| (一)利用犯规与不犯规的边缘技术 .....           | (225)        |
| (二)积极与消极 .....                   | (225)        |
| (三)利用场地 .....                    | (226)        |
| <b>第十讲 摔跤运动训练方法基本原理与应用 .....</b> | <b>(227)</b> |
| 一、重复训练法的基本原理与应用 .....            | (227)        |
| (一)重复训练法的基本原理 .....              | (227)        |
| (二)重复训练法的实践应用 .....              | (228)        |
| (三)重复训练法的应用要求 .....              | (228)        |
| 二、间歇训练法的基本原理与应用 .....            | (229)        |
| (一)间歇训练法的基本原理 .....              | (229)        |
| (二)间歇训练法的实践应用 .....              | (230)        |
| (三)间歇训练法的应用要求 .....              | (231)        |
| 三、持续训练法的基本原理与应用 .....            | (231)        |
| (一)持续训练法的基本原理 .....              | (231)        |
| (二)持续训练法的实践应用 .....              | (232)        |
| (三)持续训练法的应用要求 .....              | (233)        |
| 四、变换训练法的基本原理与应用 .....            | (234)        |
| (一)变换训练法的基本原理 .....              | (234)        |
| (二)变换训练法的实践应用 .....              | (235)        |
| (三)变换训练法的应用要求 .....              | (236)        |
| 五、循环训练法的基本原理与应用 .....            | (237)        |
| (一)循环训练法的基本原理 .....              | (237)        |
| (二)循环训练法的实践应用 .....              | (238)        |
| (三)循环训练法的应用要求 .....              | (239)        |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 六、比赛训练法的基本原理与应用····· | (240) |
| (一)比赛训练法的基本原理·····   | (240) |
| (二)比赛训练法的实践应用·····   | (241) |
| (三)比赛训练法的应用要求·····   | (241) |
| 七、高原训练法的基本原理与应用····· | (242) |
| (一)高原训练法的基本原理·····   | (242) |
| (二)高原训练法的实践应用·····   | (243) |
| (三)高原训练法的应用要求·····   | (245) |

## 高 级 班

|                                   |       |
|-----------------------------------|-------|
| <b>第一讲 高水平摔跤运动员的选材(拔)模式</b> ····· | (251) |
| 一、高水平摔跤运动员选材(拔)的适宜年龄模式·····       | (251) |
| (一)摔跤运动员训练阶段及年龄段划分·····           | (251) |
| (二)摔跤运动员高级选材(拔)的适宜年龄·····         | (251) |
| 二、高水平摔跤运动员的体型特征和选材(拔)模式·····      | (252) |
| 三、高水平摔跤运动员运动素质特征和选材(拔)模式·····     | (256) |
| 四、高水平摔跤运动员的生理机能特征及选材(拔)模式·····    | (259) |
| (一)前庭分析器稳定性的测定·····               | (259) |
| (二)关节敏感性的测定·····                  | (259) |
| (三)反应时(视觉信号)的测定·····              | (259) |
| (四)台阶试验指数的测试·····                 | (260) |
| (五)5次肺活量的测定·····                  | (260) |
| (六)握力的测定·····                     | (260) |
| 五、高水平摔跤运动员的心理特征·····              | (262) |
| 六、高水平摔跤运动员的技能特征及选材(拔)要求·····      | (263) |
| <b>第二讲 摔跤技术的运动解剖学分析</b> ·····     | (266) |
| 一、摔跤技术动作运动解剖学分析的意义·····           | (266) |
| 二、运动解剖学基础知识简介·····                | (266) |
| (一)运动解剖学基本术语·····                 | (266) |
| (二)关节及其运动·····                    | (267) |
| (三)肌肉工作的基本理论·····                 | (268) |
| (四)体育动作解剖学分析的基本理论·····            | (271) |
| 三、某些摔跤技术的运动解剖学分析·····             | (272) |
| (一)主要站立技术的运动解剖学分析·····            | (272) |
| (二)主要跪撑技术的运动解剖学分析·····            | (275) |
| <b>第三讲 摔跤运动中的生物力学原理与应用</b> ·····  | (277) |
| 一、运动生物力学在摔跤技术中的意义·····            | (277) |
| 二、摔跤运动中肌肉用力的特点及方法·····            | (278) |

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| (一)肌肉工作的特点               | (278) |
| (二)摔跤运动中肌肉发力的顺序与时机       | (279) |
| 三、摔跤运动中站立支撑平衡的稳定性分析      | (279) |
| (一)影响身体平衡的力学因素           | (280) |
| (二)摔跤运动中身体平衡的破坏与恢复       | (283) |
| 四、摔跤运动中身体重心运动的规律及测定方法    | (284) |
| (一)身体重心的概念与位置            | (284) |
| (二)身体重心与动作技术的关系          | (285) |
| (三)测定身体重心位置的方法           | (286) |
| 五、摔跤运动中的基本力学原理与原则        | (287) |
| (一)摔跤运动中进攻力矩克服防守力矩的原则    | (287) |
| (二)大关节肌力克服小关节肌力的原则       | (290) |
| (三)使对方处于不利地位的原则          | (290) |
| 六、主要站立技术的生物力学分析          | (290) |
| (一)古典跤“揣”的生物力学分析         | (290) |
| (二)自由跤穿腿侧摔的生物力学分析        | (291) |
| 七、主要跪撑技术的生物力学分析          | (293) |
| (一)古典跤反抱躯干翻的生物力学分析       | (293) |
| (二)自由跤骑缠肩下握颈翻的生物力学分析     | (294) |
| 第四讲 运动生物化学在摔跤训练中的应用      | (296) |
| 一、人体运动时的能量供应             | (296) |
| (一)ATP 的利用与合成            | (296) |
| (二)运动时人体内的能量供应           | (297) |
| 二、运动训练的生化分析              | (299) |
| (一)提高训练科学化水平的生化原理        | (299) |
| (二)几个训练原则的生化基础           | (301) |
| 三、摔跤运动中几种素质的生物化学评定       | (302) |
| (一)力量和速度的训练和评定           | (302) |
| (二)无氧耐力的训练和评定            | (304) |
| (三)有氧耐力的训练和评定            | (305) |
| 四、常用生化指标在摔跤训练中的应用        | (305) |
| (一)血红蛋白指标的应用             | (305) |
| (二)血尿素指标的应用              | (306) |
| (三)尿肌酐指标的应用              | (306) |
| (四)尿蛋白指标的应用              | (307) |
| (五)尿胆素原指标的应用             | (307) |
| 第五讲 摔跤训练中常用生理生化指标的测定及其应用 | (309) |
| 一、心血管机能指标的测定及应用          | (309) |

|                                         |       |
|-----------------------------------------|-------|
| (一)心率·····                              | (309) |
| (二)血压·····                              | (310) |
| 二、血液指标的测定及应用·····                       | (310) |
| (一)血色素·····                             | (310) |
| (二)尿蛋白·····                             | (311) |
| 三、呼吸机能指标的测定及应用·····                     | (311) |
| (一)肺活量、时间肺活量·····                       | (311) |
| (二)最大摄氧量·····                           | (311) |
| 四、神经肌肉生理指标的测定及应用·····                   | (312) |
| (一)肌力评定·····                            | (312) |
| (二)肌纤维类型百分比·····                        | (314) |
| (三)前庭机能稳定性和本体感觉敏感度·····                 | (314) |
| 五、综合指标的测定及应用·····                       | (316) |
| (一)PWC <sub>170</sub> 心功能测试·····        | (316) |
| (二)无氧代谢能力的测定·····                       | (317) |
| (三)体成分的测定·····                          | (317) |
| <b>第六讲 高水平摔跤运动员的竞赛心理特点和竞赛心理咨询</b> ····· | (319) |
| 一、高水平摔跤运动员的竞赛心理特点·····                  | (319) |
| (一)摔跤竞赛的一般心理特点·····                     | (319) |
| (二)摔跤竞赛获胜的心理条件·····                     | (320) |
| (三)摔跤运动员的赛前心理状态·····                    | (321) |
| (四)摔跤运动员的赛中情绪表现·····                    | (321) |
| 二、高水平摔跤运动员的竞赛心理咨询·····                  | (322) |
| (一)高水平摔跤运动员竞赛心理咨询的定义与原则·····            | (322) |
| (二)高水平摔跤运动员的竞赛心理咨询·····                 | (322) |
| <b>第七讲 摔跤运动训练计划的制定</b> ·····            | (327) |
| 一、摔跤运动训练计划的制定意义·····                    | (327) |
| (一)建立过程模型·····                          | (327) |
| (二)提出训练纲领·····                          | (327) |
| (三)发挥监督作用·····                          | (327) |
| (四)提供评价依据·····                          | (328) |
| 二、摔跤运动训练计划的制定依据·····                    | (328) |
| (一)依据时间序列过程系统因素·····                    | (328) |
| (二)依据竞技能力构成系统因素·····                    | (328) |
| (三)依据过程控制结构系统因素·····                    | (328) |
| 三、摔跤运动训练过程的分期与结构·····                   | (329) |
| (一)训练过程的分期与训练计划类型·····                  | (329) |
| (二)训练周期的结构、类型与计划·····                   | (331) |