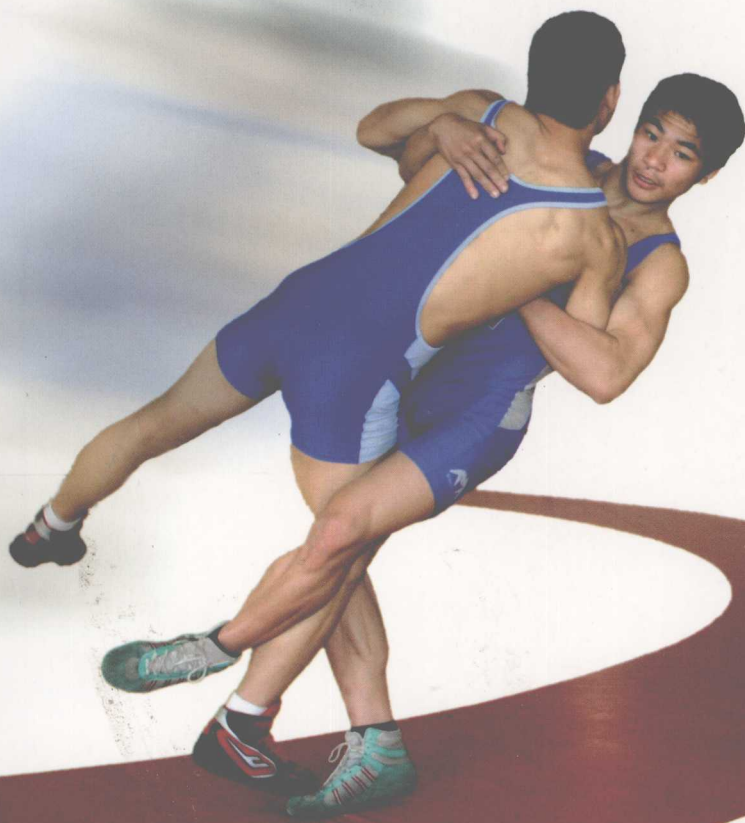


DANGDAIGUOJISHI
SHUAIJIAOJIAOCHENG

当代国际式 摔跤教程

李国安 著



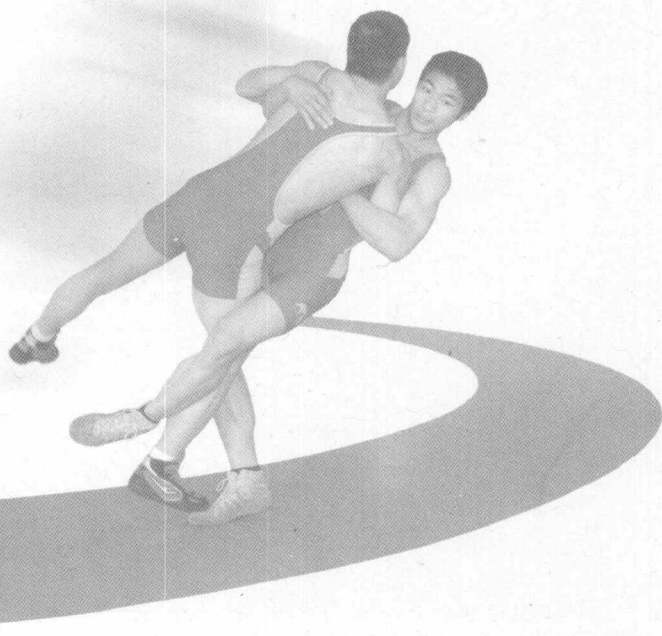
湖北长江出版集团
湖北人民出版社

高等学校教材

DANGDAIGUOJISHI
SHUAIJIAOJIAOCHENG

当代国际式 摔跤教程

李国安 著



湖北长江出版集团
湖北人民出版社

鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

当代国际式摔跤教程/李国安著.
武汉:湖北人民出版社,2007.10

ISBN 978 - 7 - 216 - 05329 - 7

- I. 当…
- II. 李…
- III. 国际摔跤—教材
- IV. G886.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 150129 号

当代国际式摔跤教程

李国安 著

出版发行: 湖北长江出版集团
湖北人民出版社

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:武汉嘉亨印务有限公司
开本:787 毫米 × 1092 毫米 1/16
字数:287 千字

经销:湖北省新华书店
印张:15.625
插页:1

版次:2007 年 10 月第 1 版
书号:ISBN 978 - 7 - 216 - 05329 - 7

印次:2007 年 10 月第 1 次印刷
定价:38.00 元

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

前 言

摔跤运动的历史悠久,深受世界各民族人民的喜爱。摔跤运动既是一项具有较大影响的国际性运动项目,也是一项健身卫国的群众性体育运动项目。

本书依据摔跤运动项目的特点、不同水平与级别运动员学习训练竞赛的要求,遵循系统性、科学性、针对性、通用性、实践性、新颖性等原则,结合本人长期从事摔跤运动教学、训练、竞赛、科研的经历,根据科学发展观的精神,组成本书的新体系。

本书内容计有概论,摔跤运动员的科学选材,摔跤运动的基本知识、基本技术与教法;摔跤动作技术及技术中的关系,运动训练的方法及其在摔跤运动中的应用,摔跤专项运动素质及专项训练方法,运动训练的生理基础与摔跤运动,摔跤战术训练与临场指导,摔跤运动员的心理训练与竞赛心理调节,运动营养与摔跤运动,运动与兴奋剂,摔跤运动员的损伤与康复,摔跤运动的场地、器材、竞赛规则与裁判法,训练计划与总结,摔跤运动队的现代化管理十五个章节,可供大专学生,研究生,专业与业余的教练员,运动队的管理人员,业余爱好者学习参考。

本书引用、参考了《中国体育教练员岗位培训教材(摔跤)》等专著,以及相关专业论文内容,在此表示致谢!

由于本人水平所限,书中存在的问题,恳请专家学者、广大读者批评指正。

李国安

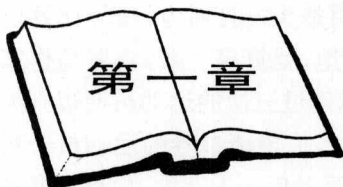
2007年8月20日于武汉

目 录

第 一 章	概 论	(1)
第一节	摔跤运动的发展	(1)
第二节	摔跤运动对身体与儿童青少年身心健康的影响	(7)
第三节	当前摔跤技术发展的趋势	(14)
第四节	竞技摔跤运动的发展与对策	(14)
第 二 章	摔跤运动员的科学选材	(20)
第一节	摔跤运动员科学选材的依据和内容	(20)
第二节	摔跤运动员选材的过程方法与指标	(25)
第三节	摔跤运动员选材的方法与评定指标	(26)
第 三 章	摔跤运动的基本知识、基本技术与教法	(38)
第一节	摔跤运动的基本知识	(38)
第二节	摔跤运动基本技术及其教学方法	(50)
第三节	摔跤运动常用的教学方法	(54)
第 四 章	摔跤动作技术及技术中的关系	(57)
第一节	摔跤动作的技术与组合技术	(57)
第二节	国内外高水平摔跤运动员的技术分析及摔跤 技术中的几个关系	(65)
第 五 章	运动训练的方法及其在摔跤运动中的应用	(72)
第一节	重复训练法	(72)
第二节	间歇训练法	(74)
第三节	持续训练法	(76)
第四节	变换训练法	(80)
第五节	循环训练法	(82)
第六节	比赛训练法	(86)
第七节	高原训练法	(88)
第 六 章	摔跤专项运动素质及专项训练方法	(94)
第一节	摔跤专项运动素质的训练	(94)

第二节	摔跤专项运动训练分析	(101)
第七章	运动训练的生理基础与摔跤运动	(111)
第一节	高级神经活动和运动技能的形成过程	(111)
第二节	摔跤运动中能量供应及其特点	(114)
第三节	运动训练过程中生理机能状态变化的阶段性规律	(116)
第四节	摔跤运动身体素质的生理学基础	(118)
第五节	摔跤训练中常用生理生化指标的测定及其应用	(122)
第八章	摔跤战术训练与临场指导	(133)
第一节	战术内容的构成与训练	(133)
第二节	常用的战术与临场指导	(137)
第九章	摔跤运动员的心理训练与竞赛心理调节	(142)
第一节	摔跤运动员的心理训练	(142)
第二节	摔跤运动员的竞赛心理特点	(153)
第三节	摔跤运动员的竞赛心理咨询与调节	(156)
第十章	运动营养与摔跤运动	(162)
第一节	运动营养概述	(162)
第二节	不同项目运动员营养需要的特点	(170)
第三节	减控体重期的膳食营养措施	(173)
第四节	运动员大强度训练期的膳食安排	(177)
第五节	运动员比赛期的膳食	(178)
第六节	最佳膳食指导原则与营养的合理使用	(181)
第十一章	运动与兴奋剂	(186)
第一节	兴奋剂及其副作用	(186)
第二节	如何防止误服兴奋剂	(189)
第三节	运动员在兴奋剂检查中的注意事项	(191)
附 录	《国际奥委会反兴奋剂条例》	(192)
第十二章	摔跤运动员的损伤与康复	(197)
第一节	摔跤损伤的概述	(197)
第二节	常见摔跤损伤的防治与康复训练	(201)
第十三章	摔跤运动的场地、器材、竞赛规则与裁判法	(211)
第一节	比赛场地器材、时间、级别、组别、程序、服装	(211)
第二节	竞赛规则	(213)
第三节	编排、术语与比赛表格	(218)

第十四章	训练计划与总结	(226)
第一节	制定训练计划的基本要求	(226)
第二节	训练计划的种类、任务与内容	(227)
第三节	摔跤运动教学训练总结	(231)
第十五章	摔跤运动队的现代化管理	(236)
第一节	运动队现代科学管理的理论与方案	(236)
第二节	运动队教育管理的要求与方法	(242)



概 论

第一节 摔跤运动的发展

一、国际摔跤运动的形成与发展

纵观人类历史,摔跤与其他运动项目一样,是在人类进化与生活过程中逐渐演变形成,并最终发展成为一种竞技运动项目的。

摔跤运动的历史进程在所有民族是相同的,是一种本土化、多中心和多维的活动,与社会文化和民族进化发展息息相关的,正因如此,摔跤可以说是一项以群众参加为主的体育运动,也是无创始人的运动。

1. 古代摔跤

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艺术作品。在埃及尼罗河流域的古城别尼·哈桑古墓中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 2500 年前古埃及已经采用过。我国摔跤有文字记载的历史至少已有四千年,汉代摔跤已在民间普及。在公元 10 世纪后期,我国就有了专门叙述摔跤的书籍《角力记》。

在文明古国希腊,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~公元前 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,青少年组年龄为 17~20 岁。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,规则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。规则还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。古罗马作家瑟涅卡所著的《论善行》中就有这样的记载:“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,目的是为了滋润皮肤,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和沙粒、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”。

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,这样就能增加抓握的难度,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,尔后又 在第39~43届古代奥运会的摔跤比赛中,五次蝉联冠军称号,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。此外,古代奥运会史上最享盛誉的摔跤手便是米隆了。米隆少年时代就参加比赛,在长达三十余年的竞赛生涯中,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,罗马皇帝蒂奥多西宣布废止奥林匹克运动会后,摔跤运动并没有消亡,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。

2. 古典式摔跤、自由式摔跤的形成和发展

随着人类社会发展和时代的变迁,古典式摔跤、自由式摔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) 古典式摔跤的形成

古典式摔跤以前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,这对古典式摔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,使古典式摔跤逐渐发展起来。

(2) 自由式摔跤式样的形成

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

1896年在雅典举行的第1届现代奥运会设有古典式摔跤项目。1904年的圣路易斯第3届奥运会上,设立了自由式摔跤项目。1914年在瑞典的斯德哥尔摩举行第5届奥运会时,国际业余摔跤联合会(FILA)正式成立。目前,国际摔联掌管了古典式摔跤、自由式摔跤的赛事。

国际摔联成立后,对古典式摔跤、自由式摔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。

3. 女子摔跤的发展

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式摔跤一样,只是比赛服装为短袖衫。原分9个级别比赛,为了进入奥运会,国际摔联于1996年将男子古典式摔跤、自由式摔跤各减两个级别,女子自由式摔跤减了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。

二、我国古典式摔跤、自由式摔跤的发展

1. 古典式摔跤、自由式摔跤传入我国

(1) 理论与技术的引进

1955年,北京体育学院的王德英老师以自己翻译的材料作为基础,同曾希廉老师以及在北京体院进修中国式摔跤的学生一起探索、研究古典式摔跤、自由式摔跤的技术。

1956年,北京体院的师生在全国摔跤(中国式)锦标赛上进行了古典式摔跤、自由式摔跤的表演,简单地介绍了基本动作和主要的攻守技术与规则,为我国开展此项运动迈出了第一步。

1957年,北京体院师生与印度运动员去莫斯科参加第3届国际青年友谊运动会的自由式摔跤选手共同练习,交流了技术,开阔了眼界。

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,向全国介绍了古典式摔跤、自由式摔跤,从而使爱好者对这两项运动在理论上有一定的认识,为探索研究其技术打下了理论基础。

1959年,我国第一次迎战来访的世界跤坛劲旅前苏联白俄罗斯摔跤队。在比赛中,前苏联队介绍了最新的技术、战术及比赛规则,对我国更好地开展古典式、自由式摔跤运动有很大的帮助。

(2) “国际摔跤教练员训练班”的举办

为了使古典式摔跤、自由式摔跤在我国广泛开展,1958年4月,国家体委在北京体育学院举办了首届“国际摔跤教练员训练班”,有14个省市和6所体育学院派人参加学习。训练班比较全面、系统地教授了古典式摔跤、自由式摔跤的基本技术、战术、教学训练方法、规则和裁判法。北京体育学院竞技教研室编写、印发了《摔跤参考材料》。这次训练班为我国培养了第一批古典式摔跤、自由式摔跤教练员和运动员,也为我国开展这两项运动打下了坚实的基础。

2. 古典式摔跤、自由式摔跤在我国的开展

(1) 古典式摔跤、自由式摔跤的兴起

由于1958年举办了全国古典式摔跤、自由式摔跤教练员培训班,为我国开展古典式摔跤、自由式摔跤播下了种子,随后这两项运动在全国各地如雨后春笋般开展起来。1959年4月,在上海举行了第1届古典式、自由式摔跤锦标赛。参赛的有22个省、市、自治区的295名运动员。在这次比赛中,古典式摔跤运动员章守律、陈福德、朴镇英、其木德等和自由式摔跤运动员林冬明、王汉亭、王德英、金洙泰、赛力克等第一批荣获古典式摔跤、自由式摔跤运动健将的光荣称号。

1959年,在第1届全运会上,古典式、自由式被列为表演项目。1965年在第2届全运会上,古典式摔跤、自由式摔跤被列为正式比赛项目。这标志着自由式

摔跤、古典式摔跤在我国的兴起。

(2)“三起两落”

正当全国广大教练员、运动员为这新兴项目——古典式摔跤、自由式摔跤的发展不断努力时,遇到了自然灾害,于1960年在武汉举行全国古典式摔跤、自由式摔跤锦标赛后,停止了全国比赛。三年自然灾害后,我国经济稍有好转时,古典式摔跤、自由式摔跤即在部分省、市开展起来,并于1963年,在呼和浩特举行了全国摔跤比赛,虽仅有4个省、市、自治区队的25名老将参加比赛,但是各单位的恢复工作非常顺利,为我国古典式摔跤、自由式摔跤的第二次兴起作好了准备。1964年在合肥举行的全国古典式摔跤、自由式摔跤锦标赛时就有10个省、市、自治区的80名运动员参赛。这次比赛老将恢复了体力,熟悉了技术,还涌现出一批新秀。同年迎战亚洲强队——印度尼西亚队,我队虽中断训练两年多,却仍以较大优势取胜。

随着我国经济形势的好转,摔跤项目也得到广泛的开展。1965年,第2届全运会时,摔跤被正式列为比赛项目,随后涌现出一大批优秀的摔跤健儿。1966年,我队与当地世界劲旅日本队进行对抗赛,我古典式摔跤略占优势,自由式摔跤稍逊一筹,但是,我国自由式摔跤选手吐尔逊哈里战胜了1963年的世界冠军日本本次中级选手伊藤胜春,库尔班卡孜与1964年世界第三名次轻级选手沼尻久握手言和。同年,我国选手蒋运启荣获亚新会古典式摔跤中量级冠军。当时,我国古典式摔跤、自由式摔跤与其他体育项目一样,形势大好,蒸蒸日上。正值我国摔跤健儿向世界水平冲击时,“文化大革命”开始了,摔跤项目再次中止一切活动。

(3)蓬勃发展

粉碎“四人帮”后,全国各条战线拨乱反正。我国停顿了10年的古典式摔跤、自由式摔跤运动于1977年底得到恢复并组建国家集训队,准备参加第8届亚运会。由于10年的浩劫,对古典式摔跤、自由式摔跤新的技术特点、训练方法以及规则不了解,许多问题都要重新学习。1978底,首次聘请了当时亚摔联主席、伊朗专家哈米提来京讲学,同时还聘请伊朗教练员都思特来帮助我集训队训练。1978年在乌鲁木齐举行了全国摔跤锦标赛,有10个省、市、自治区的145名运动员参加了比赛。同年11月在泰国举行的第8届亚运会上,经过短短一年的训练,我国选手高京获自由式摔跤90公斤级第3名,为中国夺得了第1枚亚运会自由式摔跤奖牌。

由于国家体委直接领导和各省、市、自治区体委的重视,古典式摔跤、自由式摔跤很快在全国各地开展起来。为了使我国古典式摔跤、自由式摔跤水平不断地提高,尽快缩短与世界先进国家的差距,国家体委和各地体委采取请进来和走出去的办法,先后邀请朝鲜、苏联、保加利亚、蒙古、日本、韩国、法国、伊朗、哈萨克

斯坦等国家的教练员来华讲学或训练我国运动员。同时,我国还派出教练员、运动员到国外去学习、训练,这对提高我国古典式摔跤、自由式摔跤水平起到了促进作用。

为了适应国际比赛,国家体委多次派我国裁判员出国参加晋升国际级裁判员的考试。目前,我国国际级裁判员达30名之多,并多次出国参加国际比赛的裁判工作。我国国际特级裁判员沈志刚在1992年巴塞罗那奥运会上获金哨奖。

为了提高我国教练员、运动员的理论水平,相继出版了《摔跤与柔道》(山西)、《古典式、自由式摔跤》(张连强编著)、《古典式、自由式摔跤》(黄斌编著)、《现代摔跤训练》(张连强、马忠义编著)、《摔跤》、《奥运信息——摔跤》(国家体委信息所、中国摔协)等杂志和图书,同时还多次举办了各种级别的教练员岗培班,这对提高我国教练员的理论水平起到了良好的作用。

3. 女子摔跤的开展

我国于1988年,在部分省市和体育学院试行开展女子摔跤。同年10月在成都举办了首届女子摔跤邀请赛,有14个单位派队参加。此后,女子摔跤在我国发展较快。1989年,在南京举行的第1届女子摔跤锦标赛,全国有16个单位的117名“娘子军”参加了9个级别的角逐。1991年,我国首次派出4名女运动员参加在日本举行的第3届世界女子摔跤锦标赛,一举夺得3金、1铜的好成绩。1992年,我国又派出5名运动员参加第4届世界女子摔跤锦标赛,获4金、1铜,金牌和总分均列榜首。

由于女子摔跤不是奥运会项目而被取消,并且停止了比赛,停顿了几年后,于1998年开始恢复,并有部分省、市和体院保留了女子摔跤。

4. 20世纪60~80年代的主要成绩

(1) 20世纪60年代以前的主要成绩

古典式、自由式

姓名	时间	地点	赛会名称	成绩	备注
蒋运启	1966年	柬埔寨	亚洲新兴	中量级冠军	古
林冬明	1966年	柬埔寨	力量运动会	轻量级第3名	自

(2) 20世纪70~80年代以后的主要成绩

古典式

姓名	时间	地点	赛会名称	级别	成绩
呼日查	1984年	洛杉矶	第23届奥运会	52公斤	第4名
黄文贵	1988年		世界青年	48公斤	第1名
邓学文	1988年		锦标赛	57公斤	第1名

第二节 摔跤运动对身体与儿童青少年身心健康的影响

一、摔跤运动对身体的影响与社会意义

摔跤具有悠久的历史,深受世界各民族的喜爱。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,使得心率增加,血流加快,全身血液循环得到改善。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 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,每搏输出量约 179 毫升;而没有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,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的作用。

摔跤技术千变万化,既有进攻技术,又有防守和反攻技术;既有站立摔跤技术,又有跑撑角斗技术。在比赛中,要使自己掌握的技术用得出神入化,快速、准确,那么,人的指挥中心——中枢神经系统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,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,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,意志薄弱的人是难能承受的。大强度、大运动量的训练、不服输的人才有可能攀登冠军的领奖台。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。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:“拿不如打、打不如摔”,“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,也有信心制服他或者转危为安。

6.军事训练的手段

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GsG9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要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。

二、摔跤运动对儿童少年身心健康的影响

摔跤是一项综合性非常强的体育项目,它是集技术、力量、灵敏、柔韧、心智

等方面能力融为一体的运动。在儿童少年中开展摔跤运动,比较适合他们的心理特点,从而起到丰富儿童少年的业余生活,培养他们意志品质的目的,使儿童少年健康茁壮成长。摔跤就其项目特点而言,对人的健康成长及全面发展有着良好的促进作用。因此从小对儿童少年予以适当的培养和训练对他们的成长尤为重要。儿童少年时期在身心等方面处于快速生长时期,如果在这一时期进行一些适当的摔跤训练,不仅对他们的生理机能、身体素质、智力发育都有着良好的帮助,而且还能培养他们的拼搏精神,学会在逆境中成长、逆流而上的精神品质。研究表明:摔跤运动对儿童少年的生理机能、意志品德心理以及少年智力的发展都具有积极的影响和促进作用。

1. 摔跤运动对儿童少年生理机能的影响

儿童少年是生长发育的复杂时期。各机能生长发育的速度不均衡,时而快,时而慢,波浪式地增长。而摔跤运动是一项对抗性非常强的体育项目,发展的是人体的综合能力。如果在儿童少年时期进行科学的摔跤训练,能够使他们在反应、节奏、平衡、判断、方向等生理方面获得较大的发展。

(1) 摔跤运动对儿童少年骨骼、生长发育的影响

儿童少年是生长发育期的重要组成部分,此时不仅人体正处于快速生长发育阶段,而且也是学习知识,掌握各种技能的关键时期。如果有一个健康的身体,在学习上定会收到事半功倍的效果。处于儿童少年阶段,软骨成分较多,骨组织内的水分和有机物质(骨胶元)多,无机盐(磷酸钙,碳酸钙)少,骨密质较差,骨富于弹性而坚固性不足。肌肉发育也不完善,肌肉的力量、耐力、弹性、伸展性也比成人差,此时儿童少年就有计划地发展小肌肉群的力量和伸肌力量,促进少儿肌肉平均发展,同时提高协调能力。就骨的发育本身来说,它受到多方面的影响,特别是运动训练的影响。由于儿童少年骨硬度小,韧性大,具有不易完全骨折,而易于发生弯曲和变形的特点。在生长加速期肌肉练习应以增长长度为主,并让儿童少年掌握多种运动技能,提高他们的运动能力。运动训练促使骨的长度增加,直径增加,骨密度加大,其生理学上的目的就是促使骨组织具有较大的抗应能力。实践证明,摔跤运动训练手段和方法对骨骼的抗力作用有较好的促进作用(例如摔跤项目中的一些倒地动作、各种滚翻技巧及摔倒的练习)。另外摔跤训练对体内激素水平有显著的影响,特别是生长激素和性激素水平的提高,大大的促进蛋白质的合成,促使骨的增厚与钙化。使骨的发育提前,而这一现象与运动训练的专项不同有关。不同专项的训练方法不同,身体所承受的负荷也显著不同。摔跤属于重力量竞技项目,在训练中着重发展肌肉的爆发力、绝对力量、速度力量、耐力、素质耐力等一般和专项素质,而这些特定的训练内容和方法能够促进儿童少年生理机能的全面的发展。

(2) 摔跤运动对儿童少年心血管系统的影响

儿童的心脏发育不够完全,神经调节也不够完善,而新陈代谢又旺盛,因而,心率较快。在儿童少年的青春期,在 11 岁至 16 岁之间会出现一段青春期高血压现象,其表现为心脏发育速度增快,血压发育处于落后状态。同时由于性腺、甲状腺等分泌旺盛,引起血压增高。儿童少年的心血管系统虽然处于特殊时期,但资料证明,儿童少年的心脏可以胜任较紧张的肌肉活动。此时通过科学的、合理的摔跤训练,能明显地改善心血管系统的功能,其表现为:经过系统训练的摔跤运动员,安静时出现心搏徐缓和低血压的现象。例如:一般人安静时的脉率每分钟为 70~80 次,而经常从事摔跤训练者,则可低达 56 次,前者血压为 110~125/70~80mmHg,而后者则为 106/60mmHg,这种脉搏徐缓和低血压现象,随着摔跤训练的年限增加也越为明显,血压也都较同年龄的正常值偏低,由此可见摔跤训练的年限越长,对其心血管系统的功能影响也越深刻,从而保证呼吸和物质能量代谢以及肌肉活动时氧和营养物质供应,提高了组织代谢能力。

表 1-1 儿童少年摔跤运动员与同年龄段的普通儿童少年安静时的脉搏和血压比较

对象	性别	运动年限	脉搏(次/分)	血压(毫米汞柱)
摔跤运动员	男	1~6 年	65.2	99/66
	女	1~5 年	64	109/80
	男	无	80	114/72
	女	无	79	109/20

引自 李太勇《山西体育科技》2003 年第 4 期

(3) 摔跤运动对位觉、中枢神经及消化系统的影响

摔跤运动属于技能主导类格斗对抗性项目,技术训练的主要内容包括基本动作、基本功、进攻、防守和反攻的各种方法以及连贯技术。这些动作起伏较大,需要大幅度的翻腾和旋转,如:前滚翻、后滚翻、前后空翻,前后及侧倒地、后倒背、过胸等,在完成这些动作时,由于受到角速度的作用,刺激了位觉感受器,从而改善了儿童少年的反应时和位觉器官的稳定性,体育运动实践证明,从幼年时期就开始训练位觉(前庭器官),则其稳定性发展起来更迅速(见表 1-2)。而且摔跤运动寓教于乐,容易为儿童少年所接受。另外经常进行摔跤运动可以改善消化系统的机能,从而促使胃肠蠕动加速,消化液分泌增多,这对防止和推迟消化系统的老化十分有益。资料表明,通过摔跤训练儿童少年的消化和吸收系统功能明显高于普通儿童少年,说明通过摔跤训练可有助于消化和吸收机能的提高,为儿童少年今后更好的生长发育和从事其他的活动奠定了基础。