

奥运项目信息

· 摔跤 ·

2000 年第 01 期

目 录

抓好选材、提高技术和体能是保证

摔跤成绩的基本条件 (续)

采用高强度还是低强度练习减脂肪

提高摔跤运动员力量的训练方法

第 34 届世界自由式摔跤锦标赛比赛成绩

国家体育总局体育信息研究所

中国摔跤运动协会

抓好选材、提高技术和体能是保证

摔跤成绩的基本条件 (续)

朱宝光

(二) 训练

要使运动员取得好成绩,就必须对他们进行良好的训练。训练的主要内容包括专项技术训练、专项身体素质训练和专项能力训练。

1. 专项技术训练

专项技术是指符合专项比赛规则要求,符合运动生物力学原理、能最大限度地发挥人体潜在能力。它是运动员战胜对手的武器,是通往胜利彼岸的桥梁。运动员只有借助专项技术,才能战胜对手。

我们选来的队员所具有的技术与比赛的要求有很大差距,有些队员甚至可能是“白板”,培养他们的第一步就是要使他们适应技术。要使队员掌握好技术,就必须遵循教育

用技术动作推杠铃。
B. 是增加肌肉的60%左右。
C. 是增加肌肉的60%左右。
D. 是增加肌肉的60%左右。
改善肌肉的60%左右。
组1~3次。
(2) 专项技术训练。
作速度、发展。
获得几个方面的(松)。此力定型。提高速度。体力好的掌握。
提高习、快。(3) 练习方法。
3. 专项技术训练是当比重。集,在整

学规律和运动技能形成的规律。在技术形成的不同阶段,采用不同的措施,提出不同的要求。运动技术的形成有四个阶段:即泛化阶段、分化阶段、精确化阶段和自动化阶段。在运动员学习新技术的第一阶段(泛化阶段):宜采用直观教学方法,借助于技术动作示范、幻灯、录像等形式进行教学,同时借助于教学辅助器材,降低运动员练习的难度和强度,减小运动员的练习压力,帮助运动员形成正确的动作概念和身体感觉。经过一段时间的练习,运动员能够较为流畅地完成这些动作,但仍有多余动作。教练员要帮助队员不断完善动作,指出不足,使之能逐渐区别开此动作与彼动作的差别,掌握动作的正确节奏(进入分化阶段),并在此基础上反复练习,达到熟能生巧的程度,进而达到精确化阶段。此阶段技术的完善过程仍未完成,运动员仍要不断地练习,并增加练习的难度和练习的强度,提高动作的速度,进而达到动作的自动化阶段,使技术动作成为运动员自己的本能。达到在对抗中能够运用自如。单个动作掌握后,还要能与其他动作自动组合,由部分技术发展到全面技术。

摔跤运动的进攻与防守技术相对较多,大体上分为站立与跪撑两部分,每一技术组合又有不同的细节,同时摔跤技术又是在不断的发展变化,根据比赛规则的要求,强化一部分技术动作,同时淡化另一部分技术动作。

为适应比赛需要,运动员应掌握相对全面的技术,同时要注意掌握一些适合自己特点的“拿手”动作及动作组合形成自己的特点和绝招。

完整全面技术及个人“拿手”动作的掌握,需经过多年的训练加以改进与完善。在教学与训练过程中有一个从分解到完整、从局部到整体、到全面的过程。

技术的掌握与巩固、主要缺陷的改进,运动能力的提高,都需要大量采用局部技术、分解动作、专门练习以及辅助练习。这在整个训练过程中,要占相当的比例。

2. 专项身体素质训练

摔跤比赛是人与人面对面的直接交手对抗。双方在6~8分钟的比赛时间内,想尽一切办法,用尽自己绝招将对手摔倒制服。双方用力程度大,动作速度快,战术变化多。在比赛中,运动员的体力消耗大、消耗快。这就要求他们要有强大的体力储备及再生能力,用良好的身体训练来支撑自己的技术发挥,抗拒对方的强大多变的进攻。这对运动员身体素质训练,特别是专项素质的训练提出了很高的要求。

由于专项技术训练是以专项素质为基础,专项素质训练以一般身体素质为基础。摔跤运动的专项素质训练要在适宜的一般身体素质的基础上进行。

比赛场上,1名摔跤运动员体力好,力量大,速度快,就能够控制住比赛的场面。相反1名队员体力差,力量小,速度慢,就会陷于被动挨打的局面。运动员专项素质差、技术就难以发挥,最终无法取得比赛的胜利。专项力量训练、专项速度训练和专项耐力训练是摔跤运动员身体素质训练的重要内容。

(1) 专项力量训练

在摔跤圈里常听这么一句话,“一力降十慧”。是说专项力量素质好在摔跤比赛中有很大的优势,专项力量素质好,力量使用得当,就能限制对方技术动作的发挥,控制住比赛场上的局势。摔跤的专项力量素质包括爆发力、连续性的快速收缩力、快速力量耐力,最大力量。

A. 爆发力:运动员在最短时间内,克服阻力所表现出来的动作能力。发展爆发力,要以动作速度为前提,同时以适当的重量(或阻力)做一次性突然快速用力。训练方法:

用技术动作快速摔适宜重量的假人或加阻力的同伴,接近技术动作的提拉杠铃、高翻杠铃、桥推杠铃、投掷重物、将俯卧在垫上的对手抱起摔倒等。

B. 连续性的快速收缩力:在一定时间内,克服阻力表现出反复多次的肌肉收缩频率的能力。

练习方法:连续快速用单臂或双臂拉动重物,以提高三角肌、斜方肌等肩带肌群的收缩能力。负重连续半蹲起,以提高股四头肌的收缩能力。摔跤运动员用连续快速的技术动作练习,以提高该技术动作所需肌群的能力。如连续的推、拉、左右横带等晃动对手的练习,连续的滚桥、夹颈背、过胸摔,抱腿杠起等。

C. 快速力量耐力:在专项训练中,肌肉在较长时间内克服阻力的能力。一般用动作的组合来提高这种能力。如:连续的抱腿起+连续的抢人快速滚桥+快速的夹颈背+快速反抱大腿(或躯干)翻+反抱肩颈摔等。每个动作都要快速重复多次。也可用其他器材来做。如:连续的杠铃弯举+连续杠铃桥推+连续杠铃高翻+连续杠铃半蹲等。

D. 最大力量:指运动员在运动过程中肌肉克服最大阻力的能力。发展最大力量主要是增加肌肉的横断面和改善肌肉的协调性。提高肌肉生理横断面,一般采用本人最大负荷的60%左右,每组6~8次,每次课6~8组,系统地进行训练。

改善肌肉协调以发展最大力量的方法,是在训练中采用本人最大重量的85%以上,每组1~3次,每堂课6~8组。注意不要经常冲击最大重量,以免造成伤害事故。

(2) 专项速度训练

专项速度是指在最短时间内完成专项动作的综合能力。一般将速度分为反应速度、动作速度、移动速度。速度对专项成绩的提高起主导作用。专项速度要在速度训练的基础上发展。

获得高速度的基本条件是:神经活动的灵活性。肌肉活动的有力和协调。一般从以下几个方面着手提高中枢神经系统的兴奋性,提高肌肉力量、掌握合理的技术(做到协调放松)。此外,还应注意:速度训练要采用辅助性手段,以帮助运动员建立、形成高速的动力定型。速度训练手段应多样化。训练手段多样化会使运动员感兴趣,兴奋性高,这样对提高速度有利。在速度训练时要讲究手段的合理选择和编排。速度训练应在体力好时进行。体力好的时候,人的兴奋性高,易产生速度。速度训练中对每一动作的数量,强度要恰当掌握。

提高摔跤运动员技术动作速度的常用方法有:借助于各种辅助器材的快速基本技术练习,快速的基本技术组合练习,条件的技术动作对抗练习等。

(3) 专项耐力训练:专项耐力是指运动员长时间完成摔跤专项对抗的能力。常用的练习方法有:长时间对抗练习、长时间实战对抗练习。1人对多人的车轮战练习等。

3. 专项能力训练

专项能力的提高,主要是通过专项技术与专项运动素质的训练获得的。全面完整的技术训练是提高专项能力的有效手段,高水平运动员应有计划地系统采用。在训练中占有相当比重。这样的训练神经能量消耗大、恢复慢、训练中反复的次数不能多,课次也不能密集,在整个训练过程中比例要恰当。所以在训练中还应采用接近完整技术的分项练习。如:

- 不同时间站立柔战练习;
- 不同时间的跪撑实战练习;
- 不同时间的条件实战等。

上述练习即能达到大强度、高难度、又能有较多的重复次数，能促进专项能力的提高。在训练中应占有较大的比例，当然必须与全面完整的技术训练相结合。各种专项运动素质的训练也能促进专项能力的提高。有计划系统地参加各类比赛是促进专项能力提高的有效手段。

专项技术、专项素质与专项能力三者在训练过程中即有区别、又相互联系、互相渗透。专项能力是高水平强化训练的主要内容，运动员必须在掌握好全面完整的技术和获得较高专项运动素质的条件下，专门进行提高专项能力的训练，才会有良好的效果。不要混淆专项技术训练与专项能力训练。更不要以专项能力训练来代替专项技术训练。尤其是少年运动员在技术没有完全掌握、专项运动素质水平不高的情况下，就进行过多的专项能力训练。在一定时期内专项能力可能会有所提高，但技术掌握不合理、某些专项运动素质没有提高，是不会达到高水平专项运动成绩的。到一定时期水平会停滞不前、甚至下降，这是青少年训练中存在的急于求成的不良倾向，需要很好克服。

在训练初期应致力于合理技术的掌握与相关运动素质的提高。在这两项内容的多次训练过程中，专项能力也在逐渐提高。使专项能力的提高建立在技术训练与运动素质训练之上。

本文致此已将摔跤项目运动队及运动员获得好成绩，所要做的主要准备工作——选材和训练叙述完毕，希望能给教练员留下一些印象并起到抛砖引玉的作用。

采用高强度还是低强度练习减脂肪

王跃新

在高强度和低强度练习中，哪种练习是减脂肪的最有效方法呢？该问题已经引起人们的广泛关注，但目前还没有科学依据的支持。

能量来源：

人体在运动时，有三种能量可供使用，即碳水化合物、脂肪和蛋白质。在这三种能量来源中，身体轻易不会动用蛋白质提供能量。实际上，蛋白质是最后才被使用的能量物质。我们知道，蛋白质位于肌肉中，如果身体处于必须依赖蛋白质提供能量，那么从理论上说，你正在蚕食自己。所以碳水化合物和脂肪是体内的主要能量物质。

要精确地说明那种能量物质在运动中起主要作用就必须依赖练习所要求的强度水平。在相对较高强度的练习中，碳水化合物提供能量所占百分比比较大；而在相对较低强度的练习中，脂肪提供能量所占百分比又较大。（碳水化合物是最有效的能量来源，但脂肪也是一种能量物质，因为肌体在较低水平练习强度的情况下主要依靠脂肪提供能量）。

上述情况并不是说在高强度或低强度活动中碳水化合物和脂肪是能量的唯一来源，两者相互渗透，但又有所不同：在高强度活动中，碳水化合物是主要的能量物质，脂肪供能只起辅助作用；在低强度活动中，脂肪又成为主要的能量物质，而碳水化合物处于次要位置。

这些生理上的变化使我们产生了一种错误观点，即低强度（或脂肪供能）练习比高强度（或碳水化合物供能）练习更好，因为低强度练习除消耗热量和减低体重外，还消耗了脂肪。不仅如此，这种错误观念还使人们产生了练习应该在消耗脂肪的范围内进行。

热量消耗:

保持低强度练习的目的是为了让脂肪供能占更大的百分比,这听起来很合乎逻辑,但在实验室中并没有得到证实。尽管在低强度练习中,脂肪提供热量占较大百分比,但在高强度练习中,也消耗了大量脂肪热量。

在任何活动中,消耗热量的比率是与练习强度直接联系的。练习强度越高,热量消耗的比率就越大。例如在跑步中,强度是与速度直接联系的,跑的越快,热量消耗就越大。此外,活动的时间也是一个因素。在某项活动中,练习的时间越长,热量消耗的比重就越大。全美运动医学学会提出了确定走(相对较低强度的活动)和跑(相对较高强度的活动)练习中耗氧量和热量消耗的等式。根据这些等式,1名165磅重的男子,用60分钟走3英里,大约每分钟消耗4.33卡的热量。在整个60分钟的行程中,将总共消耗260卡的热量。如果还是相同的人用30分钟跑3英里,每分钟大约消耗13.38卡的热量(注:热量消耗的比率更高)。在整个30分钟跑动中,大概要消耗401卡的热量。所以,较高强度的练习水平要比较低强度的练习水平消耗的热量更显著。尽管低强度练习的时间是高强度练习时间的两倍,但热量消耗的差异是显而易见的。

上述结果已经在实验室研究中得到证实。在一项研究中,1组受试者在跑台上以每小时3.8英里的平均速度行走30分钟。受试者平均每分钟消耗8卡热量,在30分钟练习中共消耗240卡热量。在总共240卡热量中,有59%(144卡热量)来源于碳水化合物,41%(96卡热量)来源于脂肪。作为研究的一部分,相同受试组还以平均每小时6.5英里的速度在跑台上跑动30分钟。在这种相对较高的强度下,受试者每分钟平均消耗15卡热量,30分钟练习共消耗450卡热量。其中76%(342卡热量)来源于碳水化合物,24%(108卡热量)来源于脂肪。换言之,高强度水平的练习要比低强度水平的练习消耗更多的热量,而且在相同练习时间的情况下,脂肪消耗所产生的热量也多。另外一项研究表明:在相同距离的情况下,跑步比步行会产生更多的热量。

倡导长时间低强度练习的目的是为了安全平稳地提高一般人群的身体素质。对于减脂肪或体重的运动员来说,低强度练习并不比高强度练习更有效。假设低强度练习对减脂肪和体重更好的话,那么最低强度的练习会使脂肪提供能量占最大百分比,这就说减脂肪和体重的最好练习是睡觉,因为睡觉时,身体活动强度最小。

关于减体重问题,运动员必须使消耗的热量大于吸收的热量,以便产生热量差异。不论是碳水化合物还是脂肪供能,这种热量差异是无形的。从事练习和体重控制研究的人员认为,当练习的目的是为了减体重时,无论是使用脂肪还是碳水化合物都是无关紧要。我们还应该注意,低强度练习并不能提高心率,所以也就不能改善有氧素质水平。

无论运动员是进行力量训练、身体训练还是技术训练,都应该竭尽全力。把艰苦训练作为整个运动生涯的一部分。

提高摔跤运动员力量的训练方法

冯尚君

北京体育大学竞技体校

1. 提高最大力量方法

1.1 对抗训练

安排 4~6 项练习, 每项练习 5~8 组, 每组重复练习 1~3 次, 用个人最大力量的 85-95%, 该方法训练每周不超过 2 次。

1.2 重复训练

安排 6~10 个项目的练习, 每项练习 3~5 组, 每组 6 次, 用个人最大力量的 80%

1.3 提高强度训练

安排 7~9 个项目练习, 大肌肉群的练习为主要内容, 练习 5~6 组。

第一组 5-6 次, 最大力量的 70%

第二组 5-6 次, 最大力量的 80%

第三组 4-5 次, 最大力量的 85%

第四组 3-4 次, 最大力量的 90%

第五组 1-3 次, 最大力量的 95%

第六组 1 次, 用个人最大力量 (个人最好的力量成绩)

在用 85%-95% 的个人力量练习后, 休息一会儿, 再完成用百分之百力量的练习。

2. 提高爆发力方法

摔跤运动员的爆发力是指在最短的时间内肌肉达到最大强度的能力。在比赛中, 当与对手的技术水平和经验等情况彼此相当时, 爆发力是最重要的。

最大力量的提高需要相当数量的辅助练习, 爆发力的提高则需要上述所有专门练习。在训练的各种阶段中可以安排运动员摔重布袋或假人来提高爆发力。对提高爆发力, 重布袋和假人的重量是很重要的, 用摔跤运动员体重 40-60% 重量的假人来练习是最理想的。而假人的高度最好同各级别运动员的平均身高相适应。在各种练习和专门练习中安排提高爆发力训练方法是适宜的。

可以用个人最大力量的 20-40% 的重量作快速动作练习, 也可以把同伴扛起、抱起、背起来快速地变换练习纵跳, 向前、向后移动等。

3. 提高耐力的方法

摔跤运动员的耐力是指在比赛中, 肌肉连续克服阻力收缩的能力。练习方法有运动员同同伴练, 或用个人能力的 30-70% 的重量作重复练习, 最好是耗尽力量。有一种叫“循环式负重训练法”的练习可以取得特殊的效果。在运动员训练时, 这种练习对运动员的技术有许多好处, 如复杂的技巧能力和机能上的能力、协调性等。对训练运动员适应比赛的环境也很有好处。循环练习首先准备好几种练习项目的器械, 每项练习的目的及练习那些肌肉群、间隔时间等都要向运动员介绍清楚。

4. 力量训练原则

4.1 努力练习直到“竭尽”。无论用那种方法训练, 如果我们的目的是增加最大力量, 那么通过多次重复动作或增加相反的退让练习就能增加肌肉的收缩, 这是达到“竭尽”的基本方法。

4.2 对称相反的原则: 用许多对称相反的运动动作和退让动作的重复练习, 达到增长力量的目的。

4.3 不同范围的训练原则: 在摔跤比赛中, 运动员主要是进行抓、握等动作, 所以要以摔跤的专项力量为主, 以这些肌肉群的力量训练为主。

4.4 正确的次序原则: 在训练中首先进行爆发力的练习, 然后进行最大力量练习, 最后是耐力练习, 这是非常有益的

摔跤运动本身是提高力量的好方法, 但仅仅用摔跤来提高运动员的力量是远远不够的。在每次训练课中, 力量训练是构成整体所需的基本部分, 每周至少三次力量训练是必须的。

第 34 届世界自由式摔跤锦标赛比赛成绩

1999 年 10 月 7 日, 土耳其, 安卡拉

54kg

1. 金惠永(Woo Yong Kim), 韩国
2. 阿什洛夫(Adcham Adshilov), 乌兹别克
3. 扎查鲁科(Alexander Zacharuk), 乌克兰
4. 特佐诺夫(Ivan Tzonov), 保加利亚
5. 图蒙德比尔(Zuunbayan Tumendemberel), 蒙古
6. 舒施诺夫(Leonid Schuschunov), 俄罗斯
7. 马姆诺瓦(Maulen Mamyrow), 哈萨克斯坦
8. 穆罕默德(Gholam Reza Mohammadi), 伊朗

58kg

1. 多安(Harun Dogan), 土耳其
2. 达布尔(Ali Reza Dabier), 伊朗
3. 扎哈特诺夫(Damir Zakhartinov), 乌兹别克
4. 贝贝扬(Martin Berberyan), 亚美尼亚
5. 库科克(Octavian Cuciuc), 摩尔多瓦
6. 扎德耶夫(Miron Dzadzaev), 俄罗斯
7. 格雷罗(Eric S. Guerrero), 美国
8. 法萨尼克(Andrei Fasanek), 斯洛伐克

63kg

1. 捷杰夫(Eibrus Tedeev), 乌克兰
2. 张载成(Jae Sung Jang), 韩国
3. 伊斯拉莫夫(Ramil Islamov), 乌兹别克
4. 科拉特(Cary J. Kolat), 美国
5. 巴扎科夫(Serafim Barzakov), 保加利亚
6. 塔拉伊(Mohammad Talaei), 伊朗

7. 金光日(Kwang-II Kim), 朝鲜

8. 博布别科夫(Maksat Boburbekov), 吉尔吉斯

69kg

1. 伊格利(Daniel Igali), 加拿大
2. 梅利瑞夫(Lincoln McIlravy), 美国
3. 萨尼利(Yueksel Sanli), 土耳其
4. 别坚尼什维利(Emzari Bedeneischwili), 格鲁吉亚
5. 格奥尔吉安(Araik Geworkian), 亚美尼亚
6. 洛伊齐季斯(Nikolaos Loizidis), 希腊
7. 桑切斯(Yosmany Sanchez Larrudet), 古巴
8. 阿斯卡罗夫(Almazbek Askarov), 吉尔吉斯

76kg

1. 萨伊特耶夫(Adam Saitiev), 俄罗斯
2. 莱波尔德(Alexander Leipold), 德国
3. 贝雷卡特(Adem Bereket), 土耳其
4. 威廉姆斯(Joe E. Williams), 美国
5. 阿拉赫韦尔季耶夫(Elchad Atlakhverdiev), 阿塞拜疆
6. 文雨载(Eui-Jae Moon), 韩国
7. 帕斯卡列瓦(Plamen Paskalev), 保加利亚
8. 穆萨耶夫(Alik Musaev), 乌克兰

85kg

1. 罗梅罗(Yoel Romero Palacio), 古巴
2. 穆罕默多夫(Chadshimurad Magomedov), 俄罗斯

3. 古切斯(Leslie Gutches), 美国
4. 奥佐恩(Ali Oezen), 土耳其
5. 川井龙田(Tatsuo Kawai), 日本
6. 卡特诺瓦索夫(Rasul Katinovassov), 乌兹别克
7. 库鲁格列夫(Magomed Kurugliev), 哈萨克斯坦
8. 梁亨模(Hyung-Mo Yang), 韩国

97kg

1. 穆塔萨利耶夫(Sagid Murtasliiev), 俄罗斯
2. 海达瑞(Alireza Heydari), 伊朗
3. 加姆列维兹(Marek Robert Garmulewicz), 波兰
4. 克桑索普洛斯(Awtandil Xantopoulos), 希腊
5. 沙基尔格鲁(Kasif Sakiroglu), 土耳其

6. 库尔迪兹(Eldari Kurtanidze), 格鲁吉亚
7. 莫拉列斯(Wilfredo Morales Suarez), 古巴
8. 穆罕默多夫(Dawud Magomedov), 阿塞拜疆

130kg

1. 尼尔(Stephen M. Neal), 美国
2. 舒米连(Andrej Schumilin), 俄罗斯
3. 杰迪迪(Abbas Jadidi), 伊朗
4. 阿什哈比利耶夫(Redyab Askhabaliev), 阿塞拜疆
5. 波拉特(Aydin Polatei), 土耳其
6. 蒂勒(Sven Thiele), 德国
7. 科瓦列夫斯基(Alexander Kovalevski), 吉尔吉斯
8. 瓦列耶夫(Murabi Valiev), 乌克兰

奖牌排名

会籍	金牌	银牌	铜牌	第四名	第五名	第六名
1. 俄罗斯	2	2				2
2. 美国	1	1	1	2		
3. 韩国	1	1				1
4. 土耳其	1		2	1	2	
5. 乌克兰	1		1			
6. 加拿大	1					
古巴	1					
8. 伊朗		2	1			1
9. 乌兹别克		1	2			1
10. 德国		1				1
11. 波兰			1			
12. 保加利亚				1	1	
亚美尼亚				1	1	
阿塞拜疆				1	1	
15. 格鲁吉亚				1		1
希腊				1		1
17. 蒙古					1	
摩尔多瓦					1	
日本					1	

☐ 本期责任编辑: 王跃新

☐ 录入排版: 王 彬

2000-02-10

● 编辑部地址: 北京市崇文区北京体育馆路11号国家体育总局体育信息研究所专项部

○ 邮政编码: 100061 ○ 电话: (010) 67112233-2607

○ 电子邮件: xxsxbwb@public.bta.net.cn

奥运项目信息

· 摔跤 ·

2000 年第 02 期

目 录

摔跤运动员如何面对紧张和压力

摔跤运动员的训练

减体重对摔跤成绩的影响

1999 年世界摔跤锦标赛冠军简介

国家体育总局体育信息研究所

中国摔跤运动协会

摔跤运动员如何面对紧张和压力

王跃新

如果仔细观察不同运动项目上的优秀运动员，你就会注意到他们与众不同的特征。在许多情况下，这种差别不很明显。以前，运动员非常显著的特征是强壮的身体和结实的肌肉。而如今，是什么神秘的因素使冠军高于常人呢？这就是处理紧张和压力的能力。

我在加拿大摔跤队训练多年，具有丰富的应付紧张和压力的第一手经验。我把自己的大部分成功都归因于应付压力和紧张的能力；不论这些压力是来自摔跤本身，还是来自教练、队友、对手、朋友和家庭。在我运动生涯的初期，如果自己想生存下来，特别是作为一个无名小卒，就必须学会应付压力。尽管我能应付阻碍自己前进道路上的大部分压力，但是我还是经常不能逃脱它。事实上，在许多情况下，自己的运动成绩得不到发展的原因是不能迅速应付这些压力。

我记忆中最深刻的一个例子是在 1992 年巴塞罗那奥运会上，当时我的好朋友也是队友（排名世界第二）代表加拿大队参加比赛，他是加拿大队最有希望夺取奖牌的运动员，也是本级别中唯一战胜过世界锦标赛和奥运会冠军的选手。实际上，他两次战胜过世界冠军，并且曾经获得过世界青年锦标赛的冠军。在世界许多大型比赛中，都取得过好名次。

在处理来自比赛和新闻界的压力中，他也非常有经验。根据上述情况，奥运会对这名选手来说同其他锦标赛没什么区别，应该能应付自如。但是情况却恰恰相反，他在奥运会比赛中仅取得第8名。是什么导致了失败呢？简单地说就是紧张，更精确一点是他没能很好地应付周围环境给他造成的压力。他本人承受的压力已经积累到一定程度，当承受能力达到极限时，他已经不能正常地进行比赛了。赛后，他告诉我，自己就象一块僵化的岩石。

我的比赛经验与众不同。我能完全发挥出自己的水平，并取得最佳的比赛成绩。那么我与与众不同之处是什么呢？每当参加比赛时，我感到自己很平静，不论是心理上还是身体上。自己沿着休息室的通道非常放松地走向比赛场，一点也不觉的紧张。当比赛悄声吹响时，我会立刻扑向对手，因为我已经做好了准备。

如何应付紧张和压力呢？

1) 寻找一些比赛之外自己确实感兴趣的事情（如：与朋友郊游、看电视、阅读小说或下棋）。如果需要逃避压力，就出去看电影或听音乐。现在，我已经不从事摔跤运动了，但是我经常利用一些身体活动（要么练习力量，要么跑步）来减轻生活中的压力。

2) 充分利用想象力。这也许是所使用的最有效的工具之一。想象自己在锦标赛决赛中击败竞争对手。一旦你真的进行比赛，你也许会惊奇地发现自己的想象是多么的重要。想象会让你真的感觉是在比赛中。我现在仍然利用想象来帮助自己应付生意场上的情况。

3) 按照平时的情况做，不论是进行准备活动，还是参加重大比赛，按照平时那样准备比赛。

4) 把自己的想法写下来。不论是写在训练日记上还是私人日记上，尽量把自己的想法记录在纸上。经常浏览这些记录将帮助你排除杂念，放松自我。在奥运会上，我发现为当地报纸撰写文章时能为自己提供许多分析比赛的时间，从而了解自己和自己的恐惧。

5) 观察对手的情况。如果没办法看到对手的录像资料，那么只能尽量在比赛中观察对手。牢记，不要让对手的情况影响自己的准备活动，否则会增加自己的紧张程度。

6) 与教练员进行交谈。找些与自己关系密切的人谈谈感受。讨论自己的紧张是应付它的最好方法之一。

7) 练习、练习、再练习。只要认识到自己已经做了应该做的事情，自己就会充满信心，发挥出最佳水平，克服紧张和压力。

如果把这些技巧融入到训练和准备中，你将逐步学会如何应付压力。随着自己年龄的增大，当你不再从事摔跤运动时，你会发现这些技巧对应付日后生活中所遇到的压力也是很有帮助的。

摔跤运动员的训练

王跃新（译）

如果摔跤运动员希望有所超越，他们就必须保持训练和比赛时的高水平强度。任何人都可以保持短暂的高强度，但是要整场比赛都保持大强度，就需要具有顽强的心理品质和出色的身体素质。为艰苦比赛作好身体和心理准备的唯一方法就是要在每天和每堂训练课

中保持大强度的练习。

不论摔跤运动员进行的是实战练习、跑步还是举重物，他们都要最大程度地提高训练效果，并且自始至终保持高强度。如果在训练课中，运动员仅仅是为了完成练习，他们就不可能从练习中获取更多的收获。运动员在开始每堂训练课时都必须保持积极的态度，如果他们仅在心情愉快的情况下才愿意进行高强度训练，那么就会浪费许多宝贵的练习时间。不论自己情绪如何，都要满怀激情地参加每堂训练课。每个赛季开始之前，把注意力集中于短期目标，尽量完善专门性技术。根据训练课的专门要求，运动员要摔得更狠，跑动的更快，举的物体更重。

如果运动员感觉没精神，那么就想象自己当年在重大比赛中的比赛情景，以调动自己的兴奋性。确信自己为每一堂训练课都做好了准备。

当进行力量训练或做健身练习时，运动员尽量要多次重复动作或增加每组练习的阻力。当练习结束、身体出现疲劳时，运动员要集中注意力并尽量多重复几次动作。保持强度，把自己推向新的极限。这会有助于发展力量，肌肉耐力和心理意志品质。

我鼓励运动员在整个赛季都进行持续的高强度力量训练。练习时，不必要总举重物，每周2-3次就足够了。在临近比赛前的4周，最好采用循环训练计划。

在跑步练习中，跑动的距离不必太长，但必须保持高强度。为使身体素质水平得到显著提高，运动员需要加强心肺功能的锻炼。我建议运动员把长距离跑、间歇训练和短距离冲刺跑练习结合起来，以便最大限度地提高有氧和无氧能力。运动员要自始至终地给自己施加压力，千万不能放松。我鼓励运动员在空闲时间里多做跑步练习，这样会使自己在比赛的最后关头比对手占有体力上的优势。

一旦运动员学会移动，并投入时间发展技巧、占位等技术，则他们在练习中就不会走过场地完成动作，而是用100%的强度练习技术动作，如同赛场上一样。如果运动员要掌握技巧，完善技术动作，那么高强度练习是必不可少的。高强度练习在我自身的发展中是非常关键的因素之一。我认为，在任何阶段培养良好的练习习惯是至关重要的。

当实战摔时，运动员要充分利用每一秒钟。练习的强度越大，运动员出现疲劳的时间就越快，他们才能达到新的极限。有时，在大强度练习之后需要几秒钟的喘息时间，如果运动员集中注意力，并迅速获得第二次呼吸，那么他们就能进一步提高身体机能水平，使自己在高强度比赛中占据优势。

如果运动员希望在摔跤比赛中寻求成功，他们就必须付出百分之百的努力。这是取得成功的关键因素。我自己不论在训练、比赛、学习和执教中，都会全身心地投入其中。

减体重对摔跤成绩的影响

王跃新

关于减体重（快速和慢速）对摔跤运动员比赛成绩的影响，人们已经做了许多重要的研究。目前研究的重点主要集中于以下三个方面：

- 1) 对有氧运动能力的影响（保持或重复练习-例如：用次最大练习强度至筋疲力尽的

时间)

- 2) 对无氧运动能力的影响 (短时间高爆发力练习-例如: 完成 30 米冲刺跑的时间)
- 3) 对肌肉力量的影响

这三个方面可以通过测定有氧能力、无氧能力、肌肉耐力、等长肌肉力量、等动肌肉力量、等张肌肉力量和最大吸氧量等指标加以评估。

有氧运动能力

目前, 有充分证据说明有氧运动能力因快速减体重而下降。这是由于身体脱水能力下降, 不能保证体内足够的营养交换、废物的排泄以及热量的蒸发 (有利于每次肌肉收缩之间, 肌纤维的恢复)。不仅如此, 在间歇活动中, 主要的能量物质肌糖元也会大大地降低。而在持续活动中, 为肌体提供能量所需要的氧化作用效率下降或受到损坏。在持续活动中, 乳酸水平的不断增加、废物排泄的障碍和肝脏功能的下降都可以归结于体重的迅速降低。换言之, 摔跤运动员在快速减体重后, 体内不可能储备充足的能量, 并在持续练习后迅速恢复的能力。这一事实已经被希克内尔 (Hickner) 等人证实 (1991 年国际运动医学杂志), 他们的发现可以归纳为如下:

采用 6 分钟不同强度的曲臂练习来模拟 1 名摔跤运动员在比赛期间对能量的需求。参加测试的运动员要完全达到类似于比赛时的疲劳程度。测试是在降低 4.5% 的自身体重三天后完成。

- 1) 在体重降低 4.5% 之后, 能明显观察到运动成绩下降 (下降幅度为 3.4%)

克林宁 (Klinzing) 和卡尔波维奇 (Karpowicz) (国际运动医学和身体素质杂志, 1986 年) 对迅速减低体重 5% 对运动成绩的影响曾有过如下报导:

7 名运动员 (其中 5 名具有摔跤经验) 在 50 小时内降低大约体重的 5% 的重量。受试者被要求完成许多类似于比赛中的动作, 完成测试所需要的时间平均为 2 分钟。未减体重的测试结果在称体重之后要立刻获取, 且 1 小时和 5 小时之后还要再获取测试结果。称体重之后, 受试者可以随意食用食物和饮料。

- 1) 立刻称体重之后 (0 小时), 运动成绩显著下降
- 2) 对比 0 小时的测试结果, 1 小时的测试结果有所提高, 但与不减体重的测试者相比, 运动成绩仍然显著降低
- 3) 在随意饮用食物和饮料 5 小时后, 运动成绩恢复到底线。

无氧运动能力

研究人员直接对迅速减体重对无氧运动能力的影响进行了研究并得出了不同的结果。无氧运动能力一般是通过保持 30 分钟持续最大强度的练习来评估的, 它似乎不受迅速减体重的影响。相反, 运动能力主要依靠无氧酵解。如果练习的持续时间较长, 就会导致运动能力的显著下降。有趣的是, 当采用某种控制饮食的练习时, 却未表现出副作用。无氧运动能力没有改变的研究可以总结为如下:

福格霍姆 (Fogelholm) 等 (运动医学杂志, 1993) 对 10 名摔跤运动员进行了研究。首先对受试者逐渐减体重 (在三周时间内降低体重的 5%), 然后迅速降体重 (59 小时降

低 6%)。在两次降体重期间禁止使用利尿剂和腹泻药物, 59 小时迅速降体重之后, 允许受试者有 5 小时的补充能量的时间 (食物和水)。测试包括 1) 冲刺跑 2) 垂直跳跃 3) 无氧测试 (Wingate)。

结果:

- 1) 对于逐渐减体重或快速减体重来说, 冲刺跑成绩没有显著性差异
- 2) 对迅速减体重来说, 垂直跳跃没有显著性差异, 而逐渐减体重之后, 垂直跳跃的高度增加。
- 3) 在 30 秒或 1 分钟测试中, 对迅速减体重来说, 无氧运动能力没有显著性差异。而逐渐减体重之后, 在 1 分钟测试中, 表现出显著性增加。

肌肉力量和耐力

迅速降体重对肌肉力量和耐力也有不同的影响。许多研究表明; 降体重没有改变肌肉力量, 而另外一些研究则表明; 肌肉力量有显著性增加和降低。托拉宁 (Torranin) 在研究报告 (1979 年, 运动医学杂志) 中提出; 肌肉力量的降低经常与迅速降体重有密切关系。

12 名男性受试者被分为 2 组, 1 组为快速热脱水, 另外 1 组利用等长和等动肌肉耐力练习持续脱水。1 组受试者通过桑拿进行热脱水减低总体重的 4%。两组耐力测试之后, 受试运动员开始脱水, 3.5 小时减体重 4%。

结果:

- 1) 在脱水达到体重的 4% 之后, 肌肉等长 (下降 31%) 和等动 (下降 29%) 练习的耐力时间显著下降
- 2) 脱水之后 (在 3.5 小时内, 补充等同于减去体重的液体重量), 等动和等长肌肉耐力时间仍然显著降低, 分别降低 13% 和 21%。

通过如下研究, 我们注意到; 逐渐减体重可以增加某些方面的肌肉力量, 如垂直跳跃的高度。

福格霍姆等 (运动医学杂志, 1993) 对 10 名减体重相同的摔跤运动员进行了研究。首先逐渐减体重 (三周内减体重的 5%), 然后快速减体重 (59 小时减体重的 6%)。在快速和慢速减体重期间, 不允许受试者服用利尿剂和腹泻药, 59 小时快速减体重后, 允许受试者有 5 小时的能量补充期 (食物和饮料)。测试项目包括 1) 冲刺跑 2) 垂直跳跃 3) 无氧测试。

结果:

- 1) 对于逐渐减体重或快速减体重来说, 冲刺跑成绩没有显著性差异
- 2) 对于快速减体重来说, 垂直跳跃没有显著性差异。当采用 50% 的额外负荷进行测试时, 逐渐减体重将使垂直跳跃的高度增加。
- 3) 在 30 秒或 1 分钟测试中, 对迅速降体重来说, 无氧运动能力无显著性差异。逐渐减体重之后, 在 1 分钟测试中, 可以发现无氧运动能力显著增加。

另一项评估摔跤运动员肌肉力量的研究报告是由凯利 (Kelly) 等 (运动医学杂志, 1978 年) 提出的。

在这项研究中, 13 名大学摔跤队的运动员充当受试者。研究人员在赛季前、赛季中

和赛季后对 13 名受试者的肌肉力量、耐力和心血管系统功能进行了测试。参加测试的大部分运动员在每场摔跤比赛前都进行快速减体重。使用 CybexII 型功率自行车, 通过 29 项不同的测试来确定肌肉的等动力量和耐力。持续蹬功率自行车至筋疲力尽, 测量其最大摄氧量来评估心血管系统功能。

结果:

- 1) 在 29 项测试中, 有 7 项被发现具有显著性差异。
- 2) 同赛季前对比, 在 29 项测试中, 有 1 项测试指标在赛季高峰中降低。
- 3) 同赛季前对比, 在 29 项测试中, 有 1 项测试指标在赛季高峰中增加。
- 4) 同赛季前和赛季高峰期对比, 在 29 项测试中, 有 5 项测试指标在赛季后增加。
- 5) 最大摄氧量在整个研究中保持稳定。

在赛季高峰期进行的测试是在前一晚上运动员最大限度脱水后的第二天早晨完成的, 并且是在赛前 48 小时, 目的是为避免过度脱水。这些结果说明了在赛季中, 肌肉力量或耐力变化不大。也许, 这些结果没有准确地反映迅速减体重或脱水状态下对肌肉力量和耐力的实际影响。

关于迅速减体重为什么没有对肌肉力量产生严重影响还存在其他一些理论。同有氧运动相比 (长时间, 次最大强度), 在无氧运动中 (短间歇, 最大强度), 肌肉并不完全依靠血糖或氧气。相反, 肌肉主要依赖于 ATP 和磷酸肌酸作为主要的能量物质, 而 ATP 和磷酸肌酸在迅速减体重期间不会受到影响。在脱水期间, 血流速度下降并没有限制肌肉力量。另外一个解释是, 在脱水期间, 神经系统可以用很正常的方式募集肌纤维, 因为肌肉的兴奋性或许能阻止矿物质和水容量的改变。

1999 年世界摔跤锦标赛冠军简介

王跃新

古典式:

1. 里瓦斯 (Rivas Scull. Lazaro) 古巴

级别: 54kg

出生日期: 1975 年 4 月 4 日

身高: 165cm

体重: 59

俱乐部: 古巴国家队

职业: 学生

教练: 佩德罗 (Pedro Val)

从事摔跤训练的时间: 1984 年至今

出生日期: 1973 年 3 月 2 日

身高: 168cm

体重: 64

俱乐部: 三星公司体育俱乐部

职业: 三星保险公司职员

教练: 安航永 (An Hang-Yong)

从事摔跤训练的时间: 1988 年至今

3. 马努科扬 (Machidar Manukyan) 哈萨克斯坦

级别: 63kg

出生日期: 1973 年 9 月 20 日

身高: 165cm

体重: 65

2. 金仁奭 (Kim. In-Sub) 韩国

级别: 58kg

俱乐部: Daulet Alma-Ata 职业摔跤俱乐部

职业: 学生

教练: 图勒哈诺夫 (Daulet Turlykhanov)

从事摔跤训练的时间: 1986 年至今

备注: 1993 年世界古典式摔跤锦标赛冠军 A·马努斯科扬 Agazi Manukyan 是马努斯科扬的近亲

4. 孙相弼 (Son, Sang-Pil) 韩国

级别: 69kg

出生日期: 1973 年 9 月 1 日

身高: 167cm

体重: 75

俱乐部: 韩国房产体育俱乐部

职业: 韩国体育学院学生

教练: 张根培 (Chang Kun-Bae)

从事摔跤训练的时间: 1986 年至今

5. 阿夫卢卡 (Avluca, Nazmi) 土耳其

级别: 76kg

出生日期: 1976 年 11 月 14 日

身高: 179cm

体重: 80

俱乐部: 伊斯坦布尔 Emlak 银行俱乐部

职业: 摔跤运动员

教练: 塔布尔 (Bilal Tabur)

从事摔跤训练的时间: 1988 年至今

6. 拉索 (Mendez Lazo, Luis Enrique) 古巴

级别: 85kg

出生日期: 1973 年 11 月 16 日

身高: 185cm

体重: 87

俱乐部: 哈瓦纳 Cerro Pelado 俱乐部

职业: 体育教师

教练: 佩德罗 (Pedro Val)

从事摔跤训练的时间: 1986 年至今

7. 科古什维利 (Georgi Koguashvili) 俄罗斯

级别: 97kg

出生日期: 1969 年 4 月 26 日

身高: 178cm

体重: 97

俱乐部: 莫斯科 CSKA 俱乐部

职业: 语言学家

教练: 马米什维利 (Viktor Mamishvili)

从事摔跤训练的时间: 1982 年至今

8. 卡列林 (Karelin, Alexander) 俄罗斯

级别: 130kg

出生日期: 1967 年 9 月 19 日

身高: 191cm

体重: 128

俱乐部: 狄纳莫俱乐部

职业: 指导员

教练: 库森佐夫 (Viktor Kusnezov)

从事摔跤训练的时间: 1981 年至今

备注: 自从 1987 年负于前苏联世界锦标赛冠军 Rostorozki 后, 卡列林没有输掉过一局比赛。在 1989 年、1990 年、1992 年和 1994 年中, 他被国际摔跤杂志 4 次评为年度最佳运动员。

自由式:

1. 金惠永 (Kim, Woo Yong) 韩国

级别: 54kg

出生日期: 1971 年 9 月 26 日

身高: 158cm

体重: 60

俱乐部: Poyung Shang 摔跤俱乐部

职业: 学生

教练: 李根媛

从事摔跤训练的时间: 1985 年至今

备注: 1999 年韩国全国冠军。在业余时间, 他喜欢看电影。

2. 多安 (Dogan Harun) 土耳其

级别: 58kg

出生日期: 1976 年 1 月 1 日

身高: 165cm

体重: 65

俱乐部: Belediyesi Gebze

职业: 运动员

教练: 图兰 (Turan Ceylan)

从事摔跤训练的时间: 1986 年至今

3. 捷杰夫 (Tedeev, Elbrus) 乌克兰

级别: 63kg

出生日期: 1974 年 12 月 5 日

身高: 169cm

体重: 67

俱乐部: Wladimir 体育俱乐部

职业: 学生

教练: 萨沃洛霍夫 (Boris Savlokhov)

从事摔跤训练的时间: 1985 年至今

4. 伊格利 (Daniel Igali) 加拿大

级别: 69kg

出生日期: 1974 年 2 月 3 日

身高: 168cm

体重: 75

俱乐部: Burnaby 山摔跤俱乐部

职业: 学生

教练: 麦凯 (Dave McKay), 琼斯 (Mike Jones)

从事摔跤训练的时间: 1990 年至今

5. 萨伊特耶夫 (Saitiev Adam) 俄罗斯

级别: 76kg

出生日期: 1977 年 12 月 12 日

身高: 178cm

体重: 80

俱乐部: Viktor Krasnoyarsk

职业: 士兵

教练: 阿列克耶夫 (Viktor Alexeev), 萨伊特耶夫

(Abdul Saitiev)

从事摔跤训练的时间: 1987 年至今

备注: 1996 年奥运会摔跤冠军

6. 罗梅罗 (Romero Palacio, Yoel) 古巴

级别: 85kg

出生日期: 1977 年 4 月 30 日

身高: 179cm

体重: 85

俱乐部: 哈瓦纳 Cerro Pelado 俱乐部

职业: 体育专科学学生

教练: 菲利韦托 (Filiberto Ddelgado)

从事摔跤训练的时间: 1989 年至今

7. 穆塔萨利耶夫 (Murtasaliyev, Sagid) 俄罗斯

级别: 97kg

出生日期: 1974 年 3 月 11 日

身高: 185cm

体重: 100

俱乐部: 狄纳莫俱乐部

职业: 学生

教练: 穆萨尔 (Iman Murzar Aliyev), 米德什维利

(Dmitri Mindiasvili)

从事摔跤训练的时间: 1988 年至今

8. 尼尔 (Neal, Stephen) 美国

级别: 130kg

出生日期: 1976 年 10 月 9 日

身高: 196cm

体重: 120

俱乐部: 舒尔茨摔跤俱乐部

职业: 摔跤运动员

教练: 波普 Daryl Pope

从事摔跤训练的时间: 1989 年至今

☐ 本期责任编辑: 王跃新

☐ 录入排版: 王 彬

2000-03-30

☐ 编辑部地址: 北京市崇文区北京体育馆路 11 号国家体育总局体育信息研究所专项部

☐ 邮政编码: 100061 ☐ 电话: (010) 67112233-2607

☐ 电子邮件: xxsxbwb@public.bta.net.cn

奥运项目信息

· 摔跤 ·

2000 年第 03 期

目 录

自由式摔跤运动员训练周期的安排
教练员在摔跤训练中的作用
浅析自由式摔跤进攻战术的运用
假动作在摔跤比赛中的运用
2000 年亚洲摔跤锦标赛比赛成绩

国家体育总局体育信息研究所
中国摔跤运动协会

自由式摔跤运动员训练周期的安排

王跃新 (译)

美国自由式摔跤运动员训练周期可以被划分为 4 个阶段, 每个阶段都有不同的训练内容。如下为各个不同的训练阶段:

1) 准备阶段

准备阶段或打基础训练阶段是运动员取得比赛胜利的关键。在该阶段中, 教练员要确保运动员充分发展肌肉力量、耐力、柔韧性、协调性和基本技术, 为比赛阶段进行更大强度的训练奠定基础。

2) 比赛训练阶段

在该阶段中, 训练量应该逐渐降低, 而强度和技术练习要增加。由于该阶段是为比赛做准备, 所以练习要贴近比赛, 训练的时间短, 而强度大。在比赛前, 要多次练习实战中的技术动作。而达到此目的的唯一方法是实战练习。在实战摔中, 教练员必须为运动员提