

恩格斯在《自然辩证法》一书中指出：  
“一个民族要想站在科学的最高峰，就一刻不能没有理论思维。”

# 摔跤训练 理念与方法

主编 / 林 炤



# Wrestling



黄河出版传媒集团  
阳光出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

摔跤训练理念与方法 / 林焱主编. -- 银川 : 阳光出版社, 2014. 5  
ISBN 978-7-5525-1290-8

I. ①摔… II. ①林… III. ①摔跤—运动训练 IV.  
①G886. 22

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第105634号

摔跤训练理念与方法

林 焱 主编

责任编辑 李媛媛

封面设计 狄多强

责任印制 郭迅生

黄河出版传媒集团 出版发行  
阳光出版社

地 址 宁夏银川市北京东路139号出版大厦 (750001)

网 址 <http://www.yrpubm.com>

网上书店 <http://www.hh-book.com>

电子信箱 [yangguang@yrpubm.com](mailto:yangguang@yrpubm.com)

邮购电话 0951-5044614

经 销 全国新华书店

印刷装订 宁夏锦绣彩印包装有限公司银川分公司

印刷委托书号 (宁)0013353

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 12

字 数 200千字

版 次 2014年5月第1版

印 次 2014年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5525-1290-8/G · 1351

定 价 28.00元

版权所有 翻印必究

# 引言

---

恩格斯在《自然辩证法》一书中指出：“一个民族要想站在科学的最高峰，就一刻不能没有理论思维。”

摔跤作为竞技体育中一个重要项目，其事业的发端与发展，以至形成高水平的专业队伍，建设高素质的具有中国特色的辉煌事业，没有对其训练规律的理性认识，将是空想和空谈。

信息时代需要思维交流，交流才能互补，互补才能提高。创新和前进在思维和交流中产生。

现将我对摔跤训练的思维认识与实践经验整理出来，谨与大家共同交流切磋。

愿对同属性的项群项目中的同行们，能起到抛砖引玉、引发探究的作用。  
此愿足矣！

林 熠

2003 年 7 月

# 前言

---

我国的古典式摔跤运动，在几十年的发展历程中，由于受到传统师徒相授的惯性的影响，使训练工作在徘徊中缓慢的发展。但随着内外交流的不断增多，使我们逐渐看到了别人的优点和自己的不足。

在改革开放的 30 多年里，现代高科技成果和各新学科在训练中的不断渗透，特别是现代科技对人体奥秘的进一步剖析，使我们初步认识到挖掘运动员潜能的方法，对训练规律的认识一步步深入。在把握训练规律的基础上，使训练工作一步步向目标化、科学化靠拢，在训练上逐步迈向有的放矢目标管理的轨道上。

当今科技水平的日新月异，相互交流更加频繁，信息时代越来越快，知识观念在迅速更新，开拓创新，与时俱进的时代已经到来。

作为一名竞技体育的教练员，要认识到逆水行舟之道理。要不断的学习、吸收、总结，融汇贯通，去粗取精，努力提升自己，把握训练规律。谁能牢牢把握不同年龄段、不同水平、不同时期、不同任务之训练规律性，谁就能训练出高水平的运动员。

为此，把多年训练的认识整理出来，和大家共同交流，愿能起到吹箫引凤之效。

## 第一章 摔跤的类型、项目的特点、各种能力及发展方向 /1

### 第一节 摔跤的类型 /1

### 第二节 抓摔跤项目的技术特点以及运用技术过程中的各种能力 /1

### 第三节 摔跤发展方向的探讨 /3

## 第二章 摔跤的特点、分类及训练方法 /5

### 第一节 摔跤的特点 /5

### 第二节 古典式摔跤的技术分类 /7

### 第三节 专项技术训练特点和主要方法 /9

### 第四节 身体训练和主要方法 /13

### 第五节 基础实力平台建设的思路与实施 /18

### 第六节 训练和技术、战术、体能、心理、意志、品质的相互关系 /25

## 第三章 赛前训练 /29

### 第一节 如何把握赛前训练 /29

### 第二节 个别对待作用及方法 /34

### 第三节 抓好心理素质提高自信 /036

### 第四节 霸气 /38

## 第四章 比赛 /40

### 第一节 比赛的目的性和必要性 /40

### 第二节 比赛过程中三个关联部分 /41



第三节 训练实践中的几点要求 /45

第四节 自信就一定能成功 /47

## 第五章 培养高水平运动员（队）四步曲 /49

第一节 培养高水平运动员（队）四步曲 /49

第二节 优秀摔跤运动员体能提高的方法和要求 /60

## 第六章 运动队的建设与管理 /72

第一节 优秀运动队的 5 把钥匙 /72

第二节 带好优秀运动队的几点体会 /74

## 第七章 青少年训练 /76

第一节 青少年运动员发育特点和训练特点 /76

第二节 青少年训练的方向 /79

第三节 青少年训练中应注意的几个问题 /82

第四节 坚持两个方面的 6 点要求 /84

第五节 青少年训练计划制定要点及对“三从一大”的浅解 /85

## 第八章 教练员 /89

第一节 教练员应做到的和认识的 /89

第二节 了解规则、知己、坚持训练中 5 个原则 /92

第三节 教练员在训练中的主导作用 /94

第四节 对自身提高的主要思路 /96

第五节 对青少年教练员的要求争做一流教练员 /98

## 第九章 训练计划 /100

第一节 训练计划制定中应理顺的几个问题 /100

第二节 各种训练计划模式 /103

## 第十章 训练理念思考（维）认识与探索 /111

### 第一部分 对摔跤训练规律及整体认识 /111

- 第一节 对竞技体育训练的几点认识 /111
- 第二节 对摔跤训练整体认识 /114
- 第三节 竞技能力提高主要方面的思路 /118
- 第四节 对摔跤训练理念与思维统筹层次认识 /124
- 第五节 对摔跤训练安排的层次性认识 /127
- 第六节 对训练中不同环节的不同策略 /129
- 第七节 思维一方法一要求的创新要坚持落实 /138

### 第二部分 抓训练的主要环节 /140

- 第一节 围绕主要环节有层次训练 /140
- 第二节 提高摔跤专项能力训练的几点体会 /145
- 第三节 对抗训练抓实效性 /148
- 第四节 负荷不断深化是训练的核心 /150
- 第五节 训练如何完成比赛的需要 /152

### 第三部分 理解认识与探索 /154

- 第一节 对训练中各个环节的理解 /154
- 第二节 训练中要两条腿齐步走 /159
- 第三节 提高训练效果的几个主要方面和相应要求 /160
- 第四节 抓好训练内容与训练质量 /161
- 第五节 训练要创新 /164

## 第十一章 术语 /167

## 第十二章 掌控训练的思路 /169



- 第一节 如何掌控不同年龄段的训练进程 /169
- 第二节 再议掌控训练方向的思路 /174
- 第三节 三议把控训练和方向 /177
- 第四节 对专业用语的初探 /178
- 第五节 对竞技能力各子因素关系的理解和训练的关系 /181

后记 /183



# 第一章 摔跤的类型、项目的特点、各种能力及发展方向

## 第一节 摔跤的类型

以前有过专家对竞技体育项目进行过分类。摔跤是属于技能类，双人直接对抗的格斗项目。

为了更好地认识摔跤项目的类型，根据训练形式和比赛的表现，我们把运动体育项目分为 3 种类型。

### （一）训练靠自身努力，比赛靠个人的充分表现

田径项目、举重、武术、跳水、游泳、射击、射箭、羽毛球、网球等。

### （二）训练靠集体，比赛靠个人的充分表现

棋类、摔跤、柔道、跆拳道、拳击、乒乓球等。

### （三）训练靠集体，比赛靠集体配合充分表现

篮球、排球、足球、手球、水球、垒球、棒球等。

## 第二节 抓摔跤项目的技术特点以及运用技术过程中的各种能力

一、根据自己所训练项目的种类，认识和把握运动项目的性质和特征，对树立正确的指导思想，把握和控制训练的正确方向，科学的安排运动负荷，改革和创新训练方法，手段具有十分重要的作用



### 二、围绕本项目技术运用中，狠抓本项目所需要的各种能力

在训练过程中，有目的、有计划的发展运动员的各种能力。

这种平台能力应是本项目技术运用过程中所需要的各种能力，这些能力包括有关键能力，重要能力和辅助能力，竞技能力。训练中一定要抓住关键重要能力，提高辅助能力，形成能力的互动和相互促进，根据本项目的竞赛需要，制定出本项目的平台能力标准（及格、良好、优秀），并在不断的技术运用中将其组成一个整体，形成一元化。

本项目的最关键能力是围绕完成技术的能力。例如：古典式摔跤最关键的能力是提抱能力，它的能力的大小直接关系到比赛的胜负问题。

如何完成关键能力提高的问题呢？首先在训练安排的内容要提出严格要求，其次在重量上提出冲击极限，（70%~80%）提出次数的极限。因为人体器官对负荷刺激是在不断地深化要求中得到适应和提高，这样的安排和要求会出现在次数、组数上完不成的情况，教练员可以给予一定的外力帮助，让其完成，以达到对抗体的深刻刺激，机体会在这种负荷刺激中较快的适应，一个阶段和过程后就会完成这样的要求。

### 三、围绕完成技术所需要的能力，还要有力量、速度和耐力等重要因素

专项能力是指专项技术与专项运动素质密切结合，在训练和比赛过程中反复表现出的高强度的运动能力。

众所周知，摔跤是力量性的对抗，没有力量就无法摔跤，没有力量技术就发挥不出来，反之，没有良好的技术，力量的发挥就要大打折扣。而这些力量又必须通过技术的强制性变化要求中将其组合。

光有达标的能力和良好技术在大型比赛是不可能登顶的，因为还缺少两个重要因素，即运用技术过程中的速度和运用的持久性。在高水平的比赛中，速度占有灵魂的地位，而持久性，（耐力）又是最终取胜的保障作用。

在训练中如何提高速度和耐力呢？这就要和规则相联系，在规则要求的时间内，最大限度的提高攻击的次数，也就是最大限度的提高单位时间内的攻击次数，即单位时间内的攻击频率，并能逐渐地缩小组与组之间的间隔时间，这样的训练安排和要求可以较好地提高运动员的耐力性。这样的要求和安排在初始阶段会出现较高的失败率，但现在的竞技体育比赛的核心又必须坚持这样的安排和要求，在坚持中运

动员就会从不适应到逐步适应，从高失败率逐步走向较高的成功率，从而提高运动员的速度和耐力水平。

#### 四、竞技能力

竞技能力是指在比赛中完成技术过程中，力量、速度、灵巧、柔韧、协调、耐力和技术高度融合的统一性。

在比赛中，谁能够在相互快速变化中捕捉战机，及时运用技术谁就能战胜对手，因为在比赛的快速变化中能及时运用技术，就应该是力量、速度、柔韧、协调和耐力高度融合的产物，这就是竞技能力。

竞技能力需要在训练安排上，结合比赛的需要，在不同阶段、时期运用不同的方法，形成主抓和辅抓的错落有序之训练过程，提高能力与技术的融合性。这个过程就是促使获得的各种能力，在强化的深化频率要求的技术运用中，形成下一步步的融合，而形成滚动式的提高，才能最终练成高水平的竞技能力。这种把力量、速度、技术、协调、柔韧、意识、耐力通过强制性技术运用的，而又不断深化的频率要求下，形成的高度融合的整体性，叫做一元化。我们的训练工作，就是在这种要求下一步步的融合、互动中达到训练向比赛的需要靠拢。

### 第三节 摔跤发展方向的探讨

#### 一、现代比赛朝着速度性与快速多变性方向发展

现代竞技体育比赛，是在规则的不断演变中，朝着速度性和快速多变性方向发展，也就是谁能在比赛中持久的快而多变的使用规则允许使用的技术，谁就能取得最终的胜利。所以现代竞技体育的教练员必须树立“攻要抢在防之前，防要抢在攻之前”的核心理念，这就是竞技体育比赛中“速度是灵魂”的精髓，这种理念要坚持在长期训练实施中一步步去实现，它的形成过程，就是队伍整体实战能力的提高的过程。我们的运动员就是在这种理念不懈要求下获得和提高。在竞技体育比赛中速度每提高一个百分点，就会成几何级数的提高攻、防的成功率。

#### 二、速度和变化速率是比赛的核心

作为两人直接对抗项目的摔跤、柔道、跆拳道、拳击尤为重要。手法的争抢和



变化速度,技术运用时的速度和变化速率是比赛的核心,也是我们训练中所要追求的。

### 三、专项能力在竞赛中的重要作用

摔跤规则不断变化,在比赛中,对运动员的专项能力的要求也越来越高,越来越全面。

摔跤比赛主要是比技术、比力量、比速度、比耐力,所以在比赛中,运动员必须具有精湛的技术,强大的力量,闪电般的速度及持久的耐力,这说明专项能力在竞赛中起着非常重要的作用。

总之,我们应该清楚地认识到,摔跤项目“力量是基础、技术是根本、速度是灵魂、耐力是保障”。(这个认识与理念,我们还将在后面重点详细地加以阐述。)

## 第二章 摔跤的特点、分类及训练方法

### 第一节 摔跤的特点

#### 一、对抗性

古典式摔跤是两个人直接对抗的运动形式。在瞬间变化中，克服符合规律与不符合规律的灵活的阻力，施展出自己的力量和技巧，把对方制服。摔跤是具有高度应变能力的对抗运动，所以对摔跤运动员的身体素质、心理素质、思维素质要求甚高。

古典式摔跤是力量的对抗，技巧的对抗，身体素质的对抗，更是心理素质和思维素质的全面对抗。谁占据了对抗的上风和主动权，谁就会取得胜利。

在比赛中，只有对抗，才能看出比赛的精彩，才能彰显出选手的水平。

从根本上看，古典式摔跤就是在对抗竞赛中，存在的、发展的、提升的，在世界的竞赛场上，显示其雄壮、有力、粗犷、豪迈的迷人魅力。

#### 二、力量性

双方的力量性是古典式摔跤运动的突出表现，又是力量与技巧的统一，力量是支撑，技巧是链条。没有力量，任何技巧也不能发挥得淋漓尽致。

运动员显示全身强劲的协调的力量，凸现出顽强的力量美，阳刚美，引起观众的欣赏、赞美，这正是摔跤运动的引人魅力所在。

古典式摔跤运动员首先要“有劲”“有力”，然后才能谈得上“使巧劲”“巧用力”。力量是摔跤运动员首先具备的基本素质。

古典式摔跤运动员的力量不是蛮力，不是猛力，是综合的力量。力量中有技巧，力量中有智慧；技巧中蕴含力量，智慧中蕴含力量。

古典式摔跤是体力劳动与脑力劳动高度结合的整体性运动。



### 三、灵敏性

摔跤运动员与其他运动员一样，应该是头脑灵敏、身体灵活的健将。不能仅仅是四肢发达，还需要运用灵活头脑。

摔跤运动员，要求身体像泰山一样牢稳，像猿猴一样灵活，像猎豹一样迅捷。身体的每一个零件灵敏、精巧的配合，达到高度的统一。

摔跤运动员的头脑更需要快速、精灵式的思维。在瞬间就要进行判断、想出对策、调整心理、做好相应动作，这是极其精巧、准确的系列反映与表现。这些优秀的思维品质和良好的心理状态，才是胜利的保障。

摔跤运动员思维的特点是：迅疾的正确性，有效的灵活性，积极的调转性，协调的综合性，高度的整体性。

不能把摔跤当成纯力量性对抗，要把古典式摔跤看成是机智的竞技。

摔跤运动员应该是力士，也应该是智者。摔跤运动员应该具备牛的力量，鹰的眼睛，天神的手，山峰一样的身躯，哲人一样的头脑。

### 四、综合性

一名优秀的古典式摔跤运动员，要有举重运动员的力量、短跑运动员的速度、体操运动员的灵巧协调、长跑运动员的耐力。但又绝对不是它们简单的组合，而是要在对抗的运动中克服同级别不断变化的阻力，所以古典式摔跤运动员的身体素质要明显不同于其他项目的运动员。

古典式摔跤运动员的力量、速度是在完成技术动作的过程中，以不同轴向的转化能力来衡量。我们要在训练中，摸索出一套衡量摔跤运动员力量、速度、耐力、柔韧、持久力的及格、良好、优秀的评定标准，并在实践中不断地充实完善。

由于摔跤是在不断变化中去对抗，所以对力量的要求也是多方面的：要有一定的绝对力量，要有爆发力，要有重复用力的耐力，要有用力的持久力，还要有为用力做好保证的良好的内脏功能。

这些方面综合起来，称为摔跤运动员的综合实力。我们可制定出表现摔跤运动员综合实力和各项指标，让运动员通过艰苦努力可以达到。

### 五、专项性

一个优秀的摔跤运动员，只有通过专项训练，让这些素质在一定的时间内，于对抗中逐步融合在复杂、多变的技术动作中。所以我们在制定的标准中，每一项的

标准虽不是很高，但要全面达到，却要付出艰苦的努力。

专项技术动作越来越全面，不同年龄层次的运动员，要有不同的标准，并在训练实践中不断的修订。每一项指标都从综合实力出发，不能绝对化，否则就会走向偏路。在训练中，教练员和运动员都有一种偏爱，教练员对某类项目的忽视和运动员不情愿的心态，而影响综合实力，致使比赛中造成许多遗憾。这种现象在全国普遍存在。

我们在平时的训练中，为了突出重点，在理论探讨中，为了说清楚，往往以单项、专项作为单位说明训练的主要内容。其实，在任何比赛中，综合性更为重要。运动员都是以综合性为整体出现的。

专项性所强调是古典式摔跤运动员能表示突出特点的、具有创新性质的内容。它与综合性并不是矛盾的。综合性讲的是共性，专项性讲的是特性。

古典式摔跤是专项性与综合性的相统一的运动。

## 第二节 古典式摔跤的技术分类

古典式摔跤运动的技术可分为两大部分，八个类别（见图 2-1）

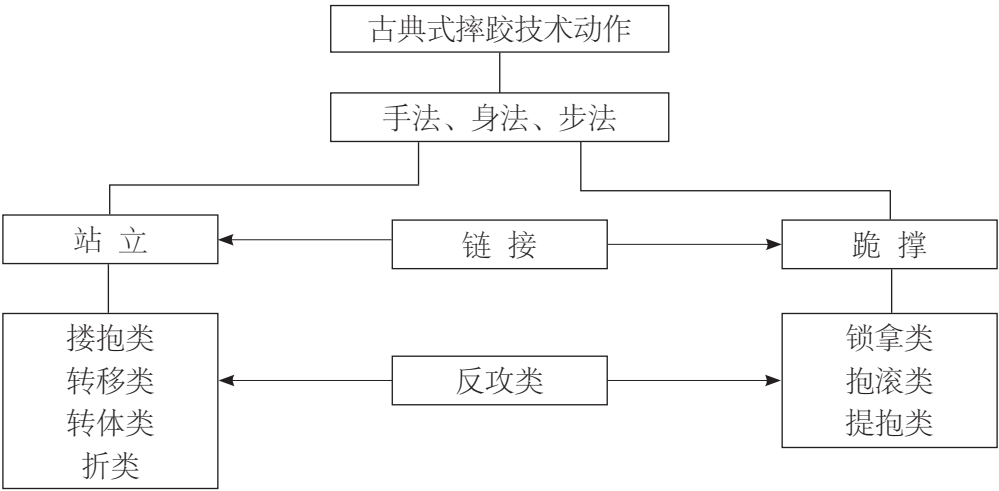


图 2-1 古典式摔跤的技术分类图



### 一、搂抱类

正抱躯干过胸、正抱躯干过桥、正捧抱过桥。侧抱躯干过胸、抱臂躯干过胸、插抱过胸、后抱躯干过胸、后抱躯干过桥、抱肩颈过胸、抱肩颈过桥、圈臂抱颈过胸、反抱肩颈腋下潜入过胸、外拿臂扒腰过胸、圈双臂过胸等。

### 二、转移类

绕臂扒腰转移、拿臂挤压臂扒腰转移、抱肩颈涮转移、抱肩颈腋下潜入转移、里拿臂后倒转移、外拿臂后倒转移、双捧左（右）涮转移、单捧涮转移、插抱轰转移、插抱腋下潜入转移、正面抱腰后旋转移、绕臂插腿转移。

### 三、转体类

夹颈背、抱肩颈夹颈背、里拿臂过臂摔、后倒背、插抱过腰摔、里拿臂过臂摔、外拿臂后倒背、抱肩颈反向过背摔，过肩摔（俗称揣）、圈单臂过背摔等。

### 四、折类

正抱躯干折、抱单臂折、抱肩颈折、抱双臂躯干折、腋下潜入抱腰折、抱单臂躯干折等。

### 五、提抱类

骑抱腰过胸（骑抱翻）、后抱腰过胸（过桥）、侧抱腰过胸、侧跪抱腰过胸、反抱提过胸、跪抱肩颈提过胸等。

### 六、抱滚类

后抱腰滚桥、后抱胸滚桥、抱腰推臂翻、正抱肩颈滚桥、侧拉臂潜腋下滚桥、反抱躯干翻、向后圈臂抱腰滚桥等。

### 七、锁拿类

里肩下握颈翻、外肩下握颈翻、双肩下握颈侧翻、杠杆翻、杠杆拿后倒翻、腋下拿腕压头侧翻、侧拉臂压颈前挤侧翻等。

### 八、反攻类

每一个技术动作都有反攻的技术和方法，因为每一个进攻的技术动作的完成过程中，都有一个最易被反攻的瞬间。如夹颈背这个技术动作，在完成上步横腰到爆发力的瞬间（0.2~0.3秒），就是最易受反攻的时机，可采用抬头挺髋破坏对方发力，可上步抱腰顺其用力方向过胸，或是反向横步抱腰过胸。

它是在其完成的最后发力前的瞬间进行反向或顺向的反攻。反攻类技术是多种



多样的，而且是随其进攻瞬间的身体状态而决定的一个或多个方向的反攻。这就是反攻的时机，只有把握好它，反攻才能奏效。

关于站立、跪撑的各种技术动作，在国际摔跤联合会发的技术录像带和技术动作连续分解图中，有 208 个技术动作，比较详尽，可参考。

### 第三节 专项技术训练特点和主要方法

各运动项目的竞赛，主要是通过运动技术表现出竞技水平，以此来决定胜负、取得成绩的。合理的运动技术是指符合运动生物学原理和比赛规则，最大限度地发挥人体的潜在能力和完成动作的方法。摔跤专项技术不仅是完成动作的形式，而且包括了速度感、时间感、节奏感、空间感、力量感等内在因素。摔跤又是以技能为主的比赛项目，所以必须要高度重视技术训练，使运动技术达到精益求精的程度。

#### 一、技术训练特点

##### （一）组合性

随着规则不断的演变和完善，对积极的鼓励，对消极的惩罚，使对抗更加激烈，要求运动员具有更高更全面的身体素质，专项技术动作越来越全面，加上比赛交流频繁，运动员的应变能力和临场经验不断丰富。

在高层次的比赛中，想单单只用一个单个的技术动作的进攻获得成功，已是不可能的。只有在全面掌握熟练技术的基础上，挑选不同类别的技术，才能在比赛中运用自如。运动员的取胜绝不是依靠某一个动作一蹴而就攻城而下的，而是系列动作的组合，多种技术的配合，形成合力的结果。

这就是所谓的“ $1 + 1 + 1 \geq 3$ ”的效果。也就是说，组合的威力大于单个合并的效果。这正是摔跤运动员制胜的思维模式。

##### （二）非程序性

摔跤是没有任何依靠凭借，克服随时变化阻力的直接对抗运动。一个运动员的水平高低是通过对手来表现的，没有一定的程序。只是本人的力量、技术、速度、耐力、胆量和应变，这好比是单兵形成不了战斗、战役的威力。

非程序性指的是在比赛中的突然性和非常规性的情境、动作、心态。他们变化