

马汉文\主编

全国少数民族传统体育运动会竞赛项目教学训练丛书

摔跤·陀螺

SHUAIJIAO · TUOLUO

吕红芳 古雅辉\编著



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

摔跤·陀螺 / 吕红芳, 古雅辉编著. — 银川:
宁夏人民出版社, 2011.8
(全国少数民族传统体育运动会竞赛项目教学训练
丛书 / 马汉文主编)
ISBN 978-7-227-04799-5

I. ①摔… II. ①吕… ②古… III. ①少数民族
— 传统体育项目—基本知识—中国 IV. ①G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第176497 号

全国少数民族传统体育运动会竞赛项目教学训练丛书

摔跤·陀螺

吕红芳 古雅辉 编著

责任编辑 史 芒 吕 棣

封面设计 晨 皓

责任印制 李宗妮

黄河出版传媒集团 出版发行
宁夏人民出版社

地 址 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 renminshe@yrpubm.com

邮购电话 0951-5044614

经 销 全国新华书店

印刷装订 宁夏精捷彩色印务有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/32 印 张 13.125 字 数 320 千

印刷委托书号 (宁) 0009555 印 数 1000 册

版 次 2011 年 8 月第 1 版 印 次 2011 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-227-04799-5/G·645

定 价 32.00 元

版权所有 侵权必究

总 序

少数民族传统体育是少数民族的社会文化组成部分，产生于少数民族社会生活实践，由少数民族历史上沿传至今的自娱健身活动。这种活动具有一定的规范性和竞赛规则，是中国少数民族在节日集会时所进行的传统体育活动，是增强民族内部团结与社会交往的方式。而今，各民族所传承的不同体育运动项目，以浓郁的民族风格和独特的地域色彩被越来越多的人所喜爱。同时，它们也是剖析民族体育起源和发展阶段诸形态的活化石，是挖掘和创新体育形式与运动项目的源泉，是中国民族体育传承和发展的动力，是人类体育事业的一笔宝贵财富。

新中国成立以来，党和政府为继承和发展少数民族传统体育活动，采取了一系列重大举措，1953年、1982年、1986年举办了第一、第二、第三届全国少数民族传统体育运动会，并规定以后每4年举办1次。1982年以后，民族体育开始纳入各省、市、自治区体育发展规划。1987年，由当时的国家体委和国家民委联合组织的调查发掘民族体育的工作在全国展开，历时4年，发掘整理出676项少数民族体育运动项目。1987~1992年先后在宁夏、广西、吉林、北京举行了木球、花炮、秋千、珍珠球等全国邀请赛和运动项目教练员、裁判员学习班。少数民族聚居的省、市、

自治区，几乎每年都举行规模宏大的省一级的民族传统体育运动会。

在民族传统体育项目的类型上大致有空中运动、马上运动、水上运动和陆上运动四大类。空中运动主要有秋千、跳板和沙哈尔地（空中转轮）等；马上运动主要有赛马、马术、马球、跑马射箭、射击、飞马拾银、马上摔跤、跳马、跳骆驼、姑娘追、赛骆驼、赛牦牛等；水上运动主要有赛龙舟、赛皮筏、游泳比赛、潜泳比赛、水中捉鸭子、踩独木滑水和独竹漂等；陆上运动更是门类繁多，如摔跤、角力、登攀、跳跃、射弩、射箭、投掷、球类、武术和技巧等。总的来说，其研究的深度和系统性与全国民族传统体育运动会的16个竞技项目相比，为数确实不多。新中国成立之初，国家在少数民族传统体育运动项目的挖掘以及规则制定方面做了大量的工作。20世纪80~90年代，中国民族传统体育研究得到大发展，各类研究明显增强，研究民族传统体育运动项目的题材从广度、深度都明显增多。同时，民族传统体育项目整理和挖掘的研究，也从一个逐步积累进入到深入研究的过程。21世纪，保护文化生态、促进多元文化和增强文化软实力的迫切性日益突显，人们坚守彰显本民族的文化特色的同时，也希望在与别种文化的沟通和交流中，使本民族的文化得到发扬和发展。我们都知道，不同文化之间也需要有更多理解和宽容的发展空间，以达到文化多元共存，消弭文化冲突的目的。于是，以跨学科、跨领域研究方向的民族传统体育就有了更广泛、更深入的发展。

在这种形势下，编委会抓住少数民族传统体育发展的新机遇，以全国民运会竞赛项目为基础，在抢占民族传统体育研究制高点的同时，积极筹划编写“全国少数民族传统体育运动会竞赛项目教学训练丛书”共七册。值此全国第九届民族传统体育运动

会的召开之际,愿本套丛书能为民族大团结、大联欢的盛会献上祝福,为我国少数民族传统体育的发展作出贡献。全套丛书突出了以下几个特点:第一,贯通古今,沿着民族传统体育发展的历史线索,系统总结了不同运动项目在各个时期与年代的演变、发展。第二,融汇了不同民族体育项目对现代人进行体育锻炼的娱乐价值、健身价值和文化价值。第三,对不同民族体育项目的基本技术与战术、体育教学与运动训练和竞赛规则与裁判法等做了系统的整理、阐述,并进行了广度和深度的挖掘与分析。第四,采取了广泛联系,不同项目的取材上又各有所长,风格上独具特色,内容上各有千秋的发展观点,较好地体现了“全、新、特”出版理念,丰富了我国少数民族传统体育理论,对推广少数民族传统体育项目具有现实意义。相信这套“全国少数民族传统体育运动会竞赛项目教学训练丛书”必将为民族传统体育文化、民族传统体育学科研究、民族传统体育发展树立一个里程碑。

总之,“全国少数民族传统体育运动会竞赛项目教学训练丛书”是一部创新之作。它承前启后,具有无可取代的现实意义和历史意义。特别是在国家大力发展社会文化软实力的今天,丛书在宁夏回族自治区体育局、自治区民委和宁夏大学领导的共同努力下顺利完成。宁夏大学体育学院领导班子本着为民族传统体育文化事业奉献的信心和决心,精心准备、积极筹划,组织高校从事教学训练的骨干和社会精英参与的写作团队共同完成。相信该系列丛书能为更多关注和热爱民族传统体育的朋友们和从事教学与训练的同仁们提供有价值的参考,更好地为传承和发展民族传统体育事业服务。

丛书编委会

2011年8月于宁夏银川

目 录

摔 跤

- 第一章 民族式摔跤运动发展概论 / 003
 - 第一节 民族式摔跤运动的起源与发展 / 003
 - 第二节 民族式摔跤运动的分类特点与价值 / 006
- 第二章 民族式摔跤运动的基本技术 / 015
 - 第一节 民族式摔跤运动的理论与实践 / 015
 - 第二节 民族式摔跤运动的基本技术 / 016
 - 第三节 各种跤绊类型和动作分解 / 084
- 第三章 民族式摔跤运动的基本战术 / 252
 - 第一节 民族式摔跤运动的战术理论 / 252
 - 第二节 民族式摔跤运动的进攻战术 / 253
 - 第三节 民族式摔跤运动的防守战术 / 257
- 第四章 民族式摔跤技战术教学与训练 / 260
 - 第一节 民族式摔跤运动的技术教学 / 260
 - 第二节 民族式摔跤运动的战术训练 / 266

第五章 民族式摔跤运动员的素质训练 / 272

第一节 民族式摔跤运动员的身体素质训练 / 272

第二节 民族式摔跤运动员的心理素质训练 / 283

陀 螺

第一章 陀螺运动发展概述 / 287

第一节 陀螺的起源和发展 / 287

第二节 陀螺运动的特点 / 296

第三节 陀螺运动的价值 / 302

第二章 陀螺运动基本技术分析 / 308

第一节 陀螺技术分类 / 308

第二节 陀螺技术分析 / 309

第三章 陀螺技术教学与训练 / 324

第一节 放陀技术教学与训练 / 324

第二节 攻陀技术教学与训练 / 329

第四章 陀螺运动身体素质训练 / 334

第一节 速度训练方法 / 334

第二节 力量训练方法 / 335

第三节 柔韧训练法 / 338

第五章 陀螺运动心理训练 / 340

第一节 陀螺运动心理训练概述 / 340

第二节 陀螺运动赛前心理训练 / 343

第三节 陀螺运动员比赛中心理调适 / 347

第四节 陀螺运动员的赛后心理调适 / 352

附录一：

民族式摔跤竞赛规则 / 357

附录二：

陀螺竞赛规则 / 394

参考文献 / 406

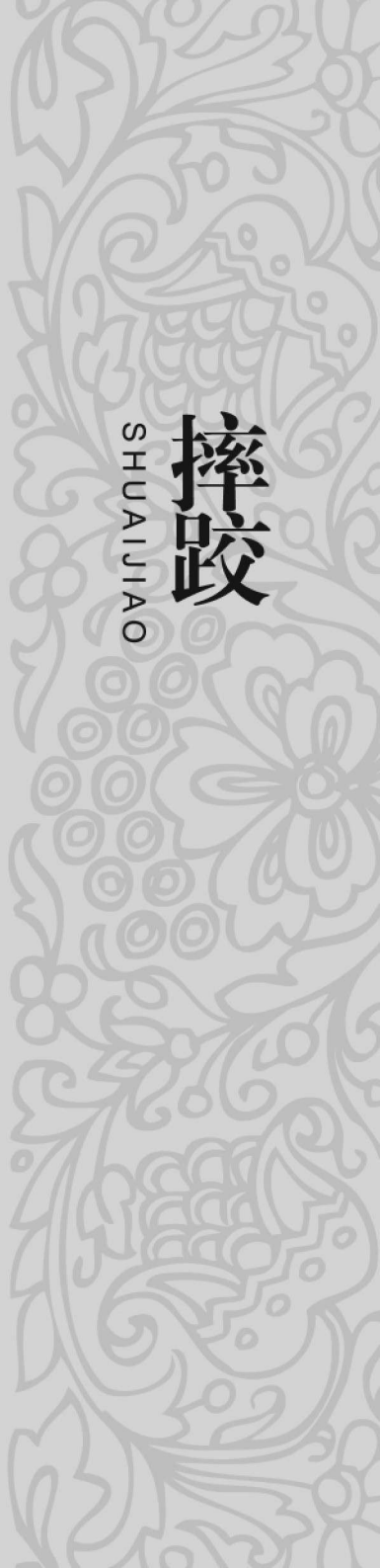
相关链接

公益体彩 乐善人生 / 408

后记 / 410

摔跤

SHUAIJIAO



第一章 民族式摔跤运动发展概论

内容提要:摔跤是一种古老的竞技体育,隶属重竞技运动项目,为各民族共有的传统体育运动,几乎只要有人类聚集的地方,就会有摔跤运动。中国的摔跤、前苏联的桑勃、日本的柔道和相扑以及古典式角力、自由式角力等均属摔跤范畴,都有自己的形式、摔法和比赛规则。希腊、中国、日本以及埃及等国家的古代文献中都有相关的文字记载。目前国际摔跤比赛形式分古典式和自由式两种。民族式摔跤是一个地域概念,是我国各地区、各民族开展的所有摔跤活动形式和特点的集合,显现了一个统一的摔跤技术与规则体系概念。其内容丰富,形式多样,历史悠久,特点鲜明,不仅具有严格的技巧,而且常常伴以歌舞、音乐配奏,把生活与生产、竞技与娱乐结合在一起,以达到强身健体、强化民俗民风、增进民族团结、推动社会和谐发展的目的。

第一节 民族式摔跤运动的起源与发展

民族式摔跤是一种有意识、有目的的社会实践活动,源于广大少数民族的日常生产、生活,为适应社会生活、生产需要而产

生、而发展。

一、民族式摔跤运动的起源

早在远古时期,摔跤就用于狩猎或部落与部落之间的争斗。原始社会人们把摔跤用来狩猎和防御野兽的伤害。随着社会的发展,摔跤作为生存和自卫的手段又用在了军事上。根据文字记载,早在五千年前的原始社会,为了求得生存,在与自然界进行斗争中,在部落之间的冲突中,人们利用自身的力量、技巧取得食物和进行自卫,从而产生了古代的摔跤。民族式摔跤在社会生活、生产中应运而生。

二、民族式摔跤运动的发展

民族式摔跤是在长期的历史发展中因时因地因习俗而形成的,融会贯通了各民族的人文理念和社会特征。随着社会的变革、发展和不同民族政治、经济、军事等方面的需要,摔跤运动逐步演变发展。不同时期有不同的名称,如:叠抵、角抵、角力、相扑、武戏、争跤、攒跤、撩跤、摔跤等。

为了把生存的技能传授给下一代,只能通过身体活动能力的教育即体育。因此,原始社会传授生产和劳动技能的体育是原始教育的主体,中国古代教育家孔丘,将射箭、驾车与诗歌和礼仪同列入学士必修的“六艺”中。实际上,古代体育也是古代教育的重要部分。当代,民族体育也是教育的手段,在中国西南少数民族中,如白马人祭山神的刀舞、景颇刀阵、藏蒙等民族的骑术以及众多民族的摔跤、射箭等,无不是通过体育传授生存和生活的技能。从远古到封建社会,大规模的围猎一直是军队教育的重要手段,直到现在,军事体育仍是军事教育的一个组成部分。

春秋战国是奴隶社会向封建社会过渡的大变革时期,列强对峙,互相攻伐,战争频繁,作为军事训练的摔跤活动也得到了

广泛的开展。

秦汉时期,摔跤不仅作为重要的一种军事训练手段,也是宫廷和节日里的表演项目。秦统一六国后,实行了“车同轨、书同文”等一系列的改革,同时也将摔跤的名称统称为“角抵”。

公元前140年,汉武帝时,摔跤活动又盛行起来。在挖掘出土的东汉墓穴中的一幅壁画上,描写了当时摔跤表演的一个场面。在陕西省长安县的一座汉墓出土的铜牌上也刻有摔跤图,画面上是两位农民打扮的男子在树阴下对摔。这足以说明,汉代摔跤活动已较为普遍,甚至田间地头也成了摔跤的场所。

三国时期,曹操曾大力提倡摔跤活动,除把摔跤作为训练士兵的手段外,还列入百戏之内。在河南省南阳市出土的大块汉砖上也刻有角抵戏。

唐朝历经贞观、开元之治,国富民强,太宗皇帝李世民以隋亡为戒,选贤任能、虚心纳谏,社会经济很快得到发展,且讲武、习武的风气不懈,故摔跤活动在唐代的历史上蜚噪一时,就连帝王也要上场助威,鼓励士气。

据《明史·江彬传》记述,御史乔白岩很注重对摔跤选手的选材和采用针对性的训练方法,在战术上注重以矮制长,这些无疑是对摔跤在选材、训练以及战术运用上的一大贡献。

清朝被称为马上争天下的朝代,入主中原后,一直保持着尚武崇战的风气,加之清朝历代皇帝大力提倡摔跤运动,因而“布库”之戏得以广泛传播。清末时,中国跤术已达到较高水平。当时食俸禄的布库叫“官跤”,又叫“官腿”;民间消遣的个人则称为“私跤”或“私练”。当时摔跤活动的名称繁多,而最普遍的称谓是“摔跤”。

辛亥革命后,摔跤运动日趋衰落,只是在民间流传。

新中国成立后,在中国共产党的正确领导下,各民族在“发展体育运动、增强人民体质”的号召下,民族体育大放光彩,民族式摔跤运动得以迅速恢复和发展。第1届到第9届全国少数民族传统体育运动会都设有摔跤竞赛项目。

民族式摔跤整合积纳了中国各民族跤法的规范和精华。

第二节 民族式摔跤运动的分类特点与价值

世界各国各地区文化差异、民族特点不同,导致摔跤的摔法不一,种类繁多,但总体形式是一致的。

一、摔跤运动的分类

(一) 世界各民族摔跤运动的种类

世界各民族开展的摔跤活动有30多种,根据运动员服装、使用的动作、胜负的标准大体可分为六种:

1. 只准用手抱对方腰以上部位,不准用腿使绊、不准抓握下肢的站立和跪撑式摔跤,如古典式摔跤。
2. 手脚使绊的站立和跪撑式摔跤,如自由式摔跤。中国云南的撒尼族摔跤、伊朗的摔跤,均为此式。
3. 手脚使绊的站立摔跤,如日本相扑。
4. 用腿使绊,不准抓握下肢的站立式摔跤,如蒙古式摔跤。
5. 不准用腿使绊,不准抓握下肢的站立式摔跤,如中国藏族的摔跤。
6. 手脚使绊和运用反关节技术的站立以及跪撑式摔跤,如日本的柔道、苏联的桑勃。

(二) 民族式摔跤运动的分类

民族式摔跤是根据少数民族的风俗习惯和少数民族传统体

育运动会的规定项目而制订的。具有代表性的民族式摔跤有六种:搏克(蒙古族)、且里西(维吾尔族)、格(彝族)、北嘎(藏族)、绊跤(回族、满族)、希日木(朝鲜式摔跤)。

二、民族式摔跤运动的分类特点

(一) 搏克(蒙古族式摔跤)

1. 搏克简介

搏克为蒙古语,意为摔跤。搏克含有拼搏、结实、刚毅、战胜的意思,是蒙古族人民参与面广、竞争性强的一项运动。蒙古族自古以来就以能骑善射和身强力壮著称。蒙古族摔跤的历史较为久远,距今已有近两千年的历史,西汉初期开始流行,元代广泛开展,到清代得到空前发展。

搏克起初具有很突出的军事体育性质,统治者为了巩固统治,明确规定蒙古族男子必须具备赛马、摔跤、射箭的“男儿三艺”。摔跤是蒙族三大运动(摔跤、赛马、射箭)之首。不管是祭敖包,还是开那达慕大会,“搏克”都是绝对不可缺少的主项。同时,也是婚庆、生日等庆典活动不可或缺的娱乐助兴节目。

搏克在长期的发展过程中经过自我完善、自我创新、与时俱进,发展成为符合现代文明的先进体育运动项目。搏克的历史发展和规则演变大致可分为“最野蛮、野蛮、文明、现代文明”四个阶段。当今的搏克运动,对传承蒙古族政治、经济、文化、军事、哲学等思想,都具有深远的历史意义和广泛的现实意义(如图 1-1)。

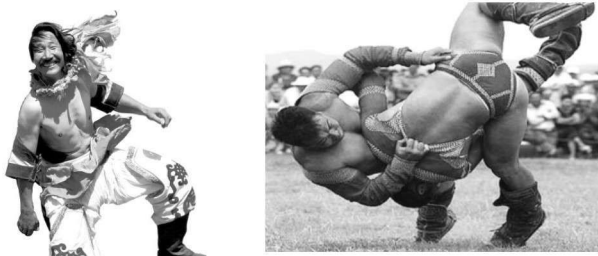


图 1-1 搏克(蒙古族式摔跤)

2. 搏克特点

(1) 比赛形式古朴而庄重。参赛运动员一般穿着有金属铆钉镶边皮制的“卓得戈”(跤衣)，“班泽勒”(跤裤)，“策骨布格”(彩带)，“淘术”(套裤)，“果特勒”(蒙古靴或马靴)和“布苏勒”(皮制腰带)的特质摔跤服饰，给人以厚重、肃穆的影响。

(2) 比赛具有强烈的对抗性和竞争性。摔跤场上，四目炯炯分毫不让，即使是同胞兄弟也不例外。比赛时选手充分利用个人的力量、耐力、技巧，以勇猛和强悍战胜对手。

(二) 且里西(维吾尔族式摔跤)

1. 且里西的简介

且里西，是维吾尔、哈萨克等民族喜爱的民族传统体育运动项目之一。哈萨克、维吾尔等民族不论是节日、办喜事还是聚会及某些宗教仪式，都要举行摔跤比赛。“且里西”的历史，可以追溯到原始社会。

新疆地域辽阔，维吾尔族摔跤方式由于所处地域的不同而分为喀什噶尔式和吐鲁番式两种。喀什噶尔式主要流行于南疆喀什、和田、阿图什、阿克苏、库尔勒等地区，属于站立式摔法。吐鲁番式，流行于新疆吐鲁番、鄯善、托克逊和哈密一带(如图 1-2)。



图 1-2 且里西(维吾尔族式摔跤)

2. 且里西的特点

(1) 且里西主要展现维吾尔族男子的力量、智慧和英雄气概。运动员参加比赛穿着维吾尔族跤衣,摔跤鞋应是高靴、软底而且没有金属和后跟,并且随身携带一块小手帕,摔跤腰带为红、蓝两色,用长2米、宽0.7米的棉布折叠而成。参赛选手四目对视,炯炯有神,加上特色鲜明的着装,体现了其应有的智慧和气概。

(2) 且里西运动具有广泛的全民参与性和极高的普及性。在田间地头、院落巷口随时都可以看到“且里西”角逐的场面,每逢节庆、集会,更是要举办摔跤赛事活动,有时会有几百人甚至上千人同时结对竞赛。

(三) 格(彝族式摔跤)

1. 格的简介

格是一项彝族的传统体育活动,彝语称为“杏格”,每逢农历六月“火把节”、春节和彝年及婚嫁等活动期间就会举行,以增添节庆气氛,同时也显示彝族人民强悍、豪放的性格。在彝族所有传统体育运动中摔跤是一项最重要也最普遍的体育活动,被誉为“彝族体育之花”。据史料记载,该活动起源于唐朝天宝年间,后代代相传。

过去在滇东的弥勒、路南一带,祭“密枝神”(传说中主管牲畜的神)的日子是摔跤的黄金季节(如图1-3)。



图1-3 格(彝族式摔跤)