

# 浅析男子古典式摔跤运动员快速力量的训练方法

刘亚鹏<sup>1</sup>, 孙 健<sup>2</sup>

(1.广东省佛山市体校, 广东 佛山 528000; 2.广州体育学院 武术系, 广东 广州 510500)

**【摘要】**快速力量素质是一名优秀摔跤运动员必备的身体素质之一。在日益激烈的现代古典式摔跤比赛中, 动作之间的转换越来越快, 因此对摔跤运动员快速力量素质也提出了更高的要求。本文通过文献资料法、访问法、实验法、逻辑分析法 and 数理统计法等方法, 针对古典式摔跤运动员所需的快速力量素质进行了相关的研究, 皆为教练员科学指导运动员进行快速力量素质的训练提供一些参考与建议。

**【关键词】**古典式摔跤; 运动员; 快速力量; 训练方法

**【中图分类号】**G886.2 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2009)02-0111-03

## 1 前言

摔跤属于技能类对抗性格斗项目, 随着运动员技术水平越来越接近, 一场比赛的胜负往往取决于运动员的快速力量素质。由于摔跤运动员获得技术分值是依靠具体的技术动作来实现, 所以运动员必须要通过克服对方的阻力来使用动作实施进攻。因此, 一名优秀的摔跤运动员必须把良好的力量素质和快速完成动作的能力结合在一起形成快速力量素质。本文针对古典式摔跤运动员所需的快速力量素质进行研究分析, 以为教练员指导运动员进行快速力量素质的训练提供一些参考与建议。

## 2 研究对象与方法

### 2.1 研究对象

广东省体育运动职业技术学院、广州体育学院摔跤专项班共30名, 平均训练年限2.5年。

### 2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法: 查阅有关快速力量素质的文献资料, 为本文的研究与分析提供相关的理论支撑。

2.2.2 实验法: 将30名摔跤运动员随机分成两组, 每组15人, 一组为实验组, 另一组为对照组, 并对两组进行相关的实验。由于均为国家二级运动员, 所以在技术水平与能力上没有显著性差异。实验组在实验过程中用两种快速力量训练方法交替进行训

练, 练习时要求突出完成动作的速度并限定完成的时间, 练习内容可以为技术动作和杠铃重量的重复, 可以为杠铃重量的重复。第一种方法为运动员使用80%~90%的本人最大负重练习, 练习次数为4~6次/组, 练习组数4~6组, 组间间歇时间为1min左右; 第二种方法是运动员使用60%~70%的本人最大负重, 重复次数6~8次/组, 练习组数6~8组, 组间间歇时间为2min左右。对照组在训练中以一般性力量训练方法进行, 在每组练习时不限定完成的时间, 只要求完成具体的内容。实验周期两个星期。实验后通过30秒快速摔技术动作以进行快速力量素质测试, 仪器主要有秒表, 需要负重的器械, 布人等。

2.2.3 访谈法: 对广东、云南、广西省古典式摔跤教练员进行访谈, 掌握有关古典式摔跤快速力量训练的相关资料信息。

2.2.4 逻辑分析法: 对查找的资料和访谈掌握的资料信息进行归类, 逻辑分析快速力量素质在古典摔跤中的作用及相关的训练方法与手段。

2.2.5 数理统计法: 运用SPSS软件对所获得的数据进行统计和处理。

## 3 结果与分析

### 3.1 不同训练方法快速力量训练效果的比较

通过30秒快速摔技术动作以进行快速力量素

表1 实验组和对照组快速力量素质对比

组别	人数	实验前30秒摔次数	实验后30秒摔次数
实验组	15	16(平均数)	22(平均数)
对照组	15	17(平均数)	18(平均数)

质测试, 结果发现试验组有大幅度提高, 从平均数16次上升到22次, 而对对照组基本变化不大, 平均数从17次上升到18次, 说明实验组运用的训练方法

效果显著。

### 3.2 分析

#### 3.2.1 快速力量

收稿日期: 2009-03-01

作者简介: 刘亚鹏(1968-), 男, 广西宜州人, 中级教练, 研究方向: 运动训练学。

快速力量,是指人体在运动时以最短的时间发挥出肌肉力量的能力,也可指运动员在特定的负荷条件下所表现出来的最大动作速度。摔跤运动中每个技术动作的完成,都需要运动员的肌肉在极短的时间内,以最快的速度力量收缩。例如摔跤运动员在完成“揣”的动作,为了成功的使用技术动作并在双方的对抗中快速制胜,不具备良好的快速力量素质是无法在比赛对抗中完成的。

### 3.2.2 古典式摔跤中快速力量的特点

#### 3.2.2.1 对抗相持状态下的瞬间最大快速力量

在古典式摔跤比赛的对抗和相持阶段、运动员相互抢夺把位、控制与反控制、进攻与防守是一个复杂且相对较长的过程。为了能突然破坏对手的平衡并使其没有足够的时间来重新恢复身体的平衡,运动员必须要利用良好的快速力量素质来使自己的技术动作达到较高的初速度。与此同时,较快的动作速度还能减弱对手反攻的威胁。

#### 3.2.2.2 快速力量的使用需要的相关条件

一名高水平的摔跤运动员,应该在身体和心理因素上都具备相当高的水平才能在比赛中表现出良好的快速力量素质。快速力量素质的使用与绝对力量、柔韧素质、动作使用时机、动作熟练程度、和心理素质息息相关。因此,快速力量素质的提高必需根据专项技术动作特点和战术训练来进行。

### 3.2.3 古典式摔跤快速力量的训练原理

在古典式摔跤运动中,速度力量占有非常重要位置,而提高肌肉收缩的速度及肌肉用力的能力是发展快速力量的基本方法。肌肉协调快速用力的能力则是发展速度的基础。提高快速力量的力量练习一般采用次极限负荷的重量,且重复次数较少或负荷不大,使动作速度达到较快且运动员不易产生疲劳。

### 3.2.4 古典式摔跤快速力量的训练方法

在针对实验组快速力量训练中我们采用的具体练习方法为两种,这两种训练方法起到良好的练习效果。这两种训练方法分别为:运动员使用80%~90%的本人最大负重练习,练习次数为4~6次/组,练习组数4~6组,组间间歇时间为1min左右;另外一种方法是运动员使用60%~70%的本人最大负重,重复次数6~8次/组,练习组数6~8组,组间间歇时间为2min左右。在具体训练过程中,快速力量训练手段的选择不仅要保证完成主要技术动作所需的肌肉得到充分训练,同时采用的练习手段还应在动作结构和用力方式上尽可能符合古典式摔跤专项技术的动作特点。我们又把摔跤运动员的快速力量

训练分为器械练习、双人练习两种。

#### 3.2.4.1 器械练习

在练习内容的选择上充分考虑到摔跤项目的技术特点与用力肌群。采用以下具体的练习内容:爬绳、引体向上、哑铃推举、杠铃弯举、杠铃提拉、高翻、杠铃卧拉、卧拉、桥推、抓挺举、杠铃片操、负重深蹲、负重蹲跳等。

#### 3.2.4.2 双人练习

双人练习是进行摔跤专项力量练习的主要形式,因为在古典式摔跤比赛中运动使用技术动作必需要克服对方的身体阻力才能完成,因此双人配合练习也是快速完成练习内容的主要形式。在双人练习中我们又分为两种:一种以单纯的两人配对力量练习为主,包括了抗阻力臂曲伸、仰握推人、推小车、双人顶插、抱人甩腰和抢夺手臂等;另一种为双人技术动作配合练习,主要以具体的技术动作为练习内容,通过限定练习时间来促进练习者快速完成动作以形成适宜的神经刺激。

### 3.2.5 摔跤运动中快速力量素质与技术的联系

在摔跤项目中,运动成绩是通过与对手直接对抗的胜负而表现出来的。我们把技术与快速力量看成两个相关因素,所以要将快速力量视为技术的构成因素。因此,技术只是一种手段,一种以提高“快速力量使用率”为目的的手段。技术多样化,也只是丰富了快速力量使用的途径。这一点也可以从技术教学的要求中得到验证。在技术训练过程中,我们特别强调技术动作的规范性,而规范性的评定标准,实际上就是运动生物力学的原理,这种原理可以最大限度地保证运动员发挥出最大效率的快速力量。由此可见,技术训练的目的,还是以提高“快速力量使用率”为目的,即技术是使用快速力量的手段。

## 4 结论与建议

### 4.1 结论

4.1.1 随着现代摔跤技术的发展与变化,在古典式摔跤比赛中运动员使用技术动作的速度与变化的节奏越来越快,使快速力量素质成为一名优秀古典式摔跤运动员必须要具备的身体素质。快速力量素质的提高可以提高古典式摔跤比赛中技术的成功率。

4.1.2 古典式摔跤专项快速力量的特点表现为对抗相持状态下的瞬间最大快速力量,并且快速力量素质还要依托运动员自身的身体素质与其良好的心理因素。在古典式摔跤中,快速力量素质具体的训练方法可分为器械练习和双人练习两种。

## 4.2 建议

4.2.1 快速力量训练手段的选择不仅要保证完成主要技术动作所需的肌肉得到充分训练,同时采用的练习手段还应在动作结构和用力方式上尽可能符合摔跤专项技术的动作特点。

4.2.2 通过两种训练方法的对比实验可以看出,无论是训练方法或是评价快速力量素质都必须和专项技术动作相结合。在古典式摔跤中快速力量素质具体的训练方法可分为器械练习和双人练习两种。

### 注释及参考文献:

- [1]孙健.国际式摔跤[M].北京:人民体育出版社,2006.  
 [2]孙健.陈正兵.古典式摔跤跪撑技术的发展趋向[J].武汉体育学院学报,2002(36):110-111.  
 [3]孙健.竞赛规则的改变对自由式摔跤技、战术产生的影响[J].西安体育学院学报,2007,24(3):109-112.  
 [4]李今亮,杨辉,赵霞.中国乒乓球男队主要竞争对手技术剖析及应对策略[J].北京体育大学学报,2004,27(6):830-833.

## Analysis of Speed-strength Training Methods of Men's Greco-roman Wrestling Athletes

LIU Ya-peng<sup>1</sup>, SUN Jian<sup>2</sup>

(1.Fushan Sports School of Guangdong, Fushan, Guangdong 528000;

2.Department of Wushu, Guangzhou Sport University, Guangzhou, Guangdong 510500)

**Abstract:** The rapid force is one of the necessary physical fitness for a quality wrestler. In the increasing fierce competition of modern Greco-roman wrestling, the motion conversion becomes more and more quickly, so the rapid force for a quality wrestler also has set higher requirements. This paper studies speed-strength quality of Greco-roman Style Wrestlers required by using literature, access, experimental, logical analysis and mathematical statistics to provide some references and recommendations for coaches' scientific guidance the athletes in speed-strength training.

**Key words:** Greco-roman wrestling; Athletes; Speed-strength; Training methods

(上接 110 页)

## The Exploitation of Traditional Martial Arts' s Commercial Value by Traditional Martial Arts Competition

TANG Zhi-yun, TAN Ming-ling

(P.E.Department of Guangxi Normal University, Guilin, Guangxi 541004)

**Abstract:** Broadcasted on CCTV-5, traditional martial arts competition accelerates the exploitation of commercial value of traditional martial arts. In the commercial society, traditional martial arts and competitive sports have the same commercial character. Adopting the literature and logical analysis, this paper analyses the commercial value of traditional martial arts, and expounds the reasons of commercial development of traditional martial arts competition, and finally analyses that, when restoring the truth of traditional martial arts, traditional martial arts competition makes a useful contribution to the inheritance and the development of traditional martial arts.

**Key words:** Traditional martial arts competition; Traditional martial arts; Commercial value