

# 自由式摔跤“个人绝招”技术在比赛中的重要性

纪梦阳

(青岛市城阳区体育学校 山东青岛 266109)

**摘要:** 摔跤是两人徒手接触对抗,相互抓握或搂抱,并运用各种技术、技巧和方法,按照一定的规则将对方摔倒的一种对抗性项目。其中“个人绝招”技术是在摔跤比赛中被国内外优秀运动员广泛使用的技术,战术变化是围绕个人绝招进行的,也是在比赛中得分的主要手段和基础。本文采用文献资料法、观察法、专座访问法、数据统计法、逻辑分析法等方法进行研究。得出“个人绝招”是优秀摔跤运动员克敌制胜的法宝。当今世界摔跤技术水平日渐提高,掌握全面技术、突出个人绝招是在比赛中提高运动成绩的关键所在。

**关键词:** 自由式摔跤 个人绝招 比赛 重要性

**中图分类号:** G886.2 **文献标识码:** A

**DOI:** 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.03.163

摔跤是一项古老的竞技运动,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,也是一项健身为主的群众性体育运动项目。随着我国摔跤运动的不断发展,运动技术水平和竞技水平也在整体上有了很大的提高。摔跤是两人徒手接触对抗、相互抓握或搂抱,并运用各种技术、技巧和方法,按照一定的规则将对方摔倒的一种对抗性项目。当今世界摔跤技术水平日渐提高,在激烈的竞争中,要想取得优异的成绩,只有一般基础的技术是不够的,运动员还必须有自己独特的、实用的技术诀窍。掌握全面技术,突出“个人绝招”是在比赛中提高运动成绩的关键所在。摔跤运动员的身体素质和基本技术训练等是形成“个人绝招”的基础,“个人绝招”技术的形成是一个循序渐进的过程,“个人绝招”要有正确的训练方法,反复练习。结合我国优秀摔跤运动员的优良战绩,其在比赛中使用的主要制胜动作,特提出摔跤“个人绝招”的形成及其训练方法在比赛中的重要意义。

## 一、研究对象和方法

### 1. 研究对象

以山东省济南市体校摔跤队在2014年山东省省运会自由式摔跤锦标赛中女子48kg、53kg、55kg、63kg,这四个级别的20名运动员为主要研究对象。

表1 20名运动员的具体信息

姓名	级别	名次	训练时长(年)	运动等级
冯X X	48 kg	2	6	一级
杜 X	48kg	1	7	运动健将
段X X	48 kg	6	4	二级
方X X	48 kg	5	4	二级
董X X	48 kg	5	5	二级

陈X X	53 kg	8	4	二级
代 X	53 kg	3	5	一级
邓 X	53 kg	0	4	二级
周X X	53 kg	7	3	二级
程X X	53 kg	4	6	一级
陈 X	55 kg	5	5	二级
胡X X	55 kg	3	6	一级
孙 X	55 kg	1	8	运动健将
陈 X	55 kg	4	4	一级
张X X	55 kg	5	5	二级
颜 X	63 kg	1	8	运动健将
柏X X	63 kg	2	8	一级
王X X	63 kg	5	4	二级
刘X X	63 kg	4	4	一级
柳 X	63 kg	5	5	二级

## 2. 研究方法

### (1) 文献资料法

在武汉体育学院图书馆使用中国知网学术文献库、维普期刊、万方数据网查阅了大量中国式摔跤“个人绝技”的形成与训练方法的相关文献资料,全面系统地了解了摔跤“个人绝招”的形成及训练方法,为本文提供理论依据和科学参考<sup>[1]</sup>。

### (2) 观察法

对青岛市体校摔跤队女子运动员在训练及比赛中使用“个人绝招”技术动作的具体情况进行观察、分析及整理。

### (3) 数理统计法

对2021年山东省自由式摔跤锦标赛中的125场比赛里面的技术特征原始数据进行整理,归纳,并将全部数据建立数据库,分别采用Excel的有关程序进行数据统计分析。

## 二、研究结果与分析

### 1. “个人绝招”技术的发展现状

随着我国女子摔跤运动竞技水平的不断提高,摔跤技术在不断更新,比赛过程中的对抗强度也在不断加大<sup>[2]</sup>。2004年和2005年国际摔联对摔跤的竞赛规则做了较大的调整与改变,比赛规则的变动间接导致摔跤“个人绝招”技术在比赛中的使用难度加大。女子运动员在力量方面较弱,在比赛中要想战胜对手并取得好的成绩,只有一般基础的技术是不够的,还必须在比赛过程中突出技术的使用,特别是要突出能够在比赛中高频率成功得分的“个人绝招”技术动作。

摔跤运动员的身体素质和基本技术训练等是形成“个人绝招”的基础,“个人绝招”技术的形成是一个循序渐进的过程,“个人绝招”要有正确的训练方法,反复练习,才能最终形成杀伤力大的“个人绝招”。

### 2. “个人绝招”的概念

所谓的“个人绝招”技术,其实就是指运动员在比赛过程中会经常使用,而且其使用得成功、得分率较高的受运动员及教练员重视的一种技术。自由式摔跤有好几十个进攻技术动作,但是在比赛中运动员能够经常性使用并成功得分的技术动作不多,一般也就一两个技术动作是具有进攻得分威力的,有部分运动员会有三至五个,但是这种情况是极少的。这些运动员在比赛中会经常使用并能成功得分的技术动作在自由式摔跤运动里被称为运动员的“个人绝招”<sup>[3]</sup>。

### 3. 真假动作相结合练习

在比赛中,为了获得比赛胜利,运动员都会采取不同的战术手段,想尽办法用最快速最有效的方法,克敌制胜。其中使用最多的是真假动作相结合的方法。假动作也带有一定的攻击性,所以如果假动作做得逼真,就会骗过对手,使对手做出错误的预判,而使身体向错误的方向移动,给自己创造有利的进攻时机。

在高质量、高水平的比赛中,比赛节奏快,赛场形势瞬息万变。所以,运动员的动作也不会很多,他们就是运用最有效的几个动作,以最快的速度、最短的时间结束比赛。那么这几个动作之间的连贯是通过真假动作来完成和过渡的。真真假假、虚虚实实,让对手在判断真假中丧失进攻和防守的最好时机,给自己创造很好的条件。在抱双腿技术的训练中,一定要把真假动作技术运用到里面去,使抱双腿技术进一步提高,当然,这个过程需要一定的时间来完成,不是一时半会就能学会的,在训练时要遵循一定的规律,慢慢地、一步步地完成,不能操之过急。

抱双腿技术简单易用,具有突发性强、动作简单、速度快、身体转动幅度小,对使用者在低重心状态动作难度不大,并可与多种手法、技术结合进攻。通过抱双腿技术的特点,我们可以看出,它的动作有很强的突发性 and 速度性,所以在训练这个技术时,就要把握住其本身的特点,在动作的连贯性上,做好练习,不断加强动作连贯性的练习,可以提高运动员的进攻速度和反应时间,使运动员能够在比赛中掌握主动,抓住一切可以利用的机会完成比赛,同时如果动作做得连贯,就不给对手有可以利用的机会,使对手无从下手,给对手在心理上造成一定的压力,从而乱了阵脚,这样就给自己创造了进攻的机会。同时在进行抱双腿的训练中,还应该注意对时机把握的训练,适时抓住动作连贯性不稳而带来的战机,通过不断地加强训练,提高自己的综合能力。

### 4. 结合运动员个人技术特点进行练习

每个运动员的身体素质不同,掌握技术的能力也不同,对运动的理解力也是不一样的,所以根据自身的特点,做出不同的适合自己的训练方法,是有必要的。应根据自身的技术特点,结合自身对身体素质和运动技能的掌握情况,有针对性和目的性地进行练习,这样能够快速提高自己的运动素质和技战术水平<sup>[4]</sup>。就抱双腿技术训练来说,每个运动员应根据自己的身体特点和对技术的掌握程度,在不同方向上,对技术进行全方位的训练,使抱双腿技术运用得更加流畅。

### 5. 对运动员在比赛中“个人绝招”的使用情况分析

20名女子运动员在比赛中个人绝招技术使用成功率统计表(时间:6分钟/场)

姓名	“个人绝招”名称	级别	比赛场数	使用次数	成功次数	比率(%)
冯XX	穿腿	48 kg	6	15	13	87
杜X	抱单臂	52kg	7	16	14	88
段XX	抱双腿	60 kg	4	9	6	67
方XX	扒头转移	57 kg	5	10	7	70
董XX	拉臂转移	60 kg	5	9	6	67
陈XX	搂肩颈滚动	57 kg	3	6	4	67
代X	滚桥	66 kg	6	11	9	82
邓X	交叉握小腿	66 kg	2	5	2	40
周XX	骑缠	63 kg	4	9	5	56
程XX	搂肩颈后翻	63 kg	5	10	7	70
陈X	潜入抱腿转移	73 kg	4	9	6	67
胡XX	抱单腿	73 kg	6	13	9	70
孙X	扒头转移	70 kg	6	17	13	76

姓名	“个人绝招”名称	级别	比赛场数	使用次数	成功次数	比率(%)
陈X	拉臂转移	70kg	4	10	6	60
张XX	搂肩颈滚动	81kg	4	10	6	60
颜X	滚桥	78 kg	5	13	10	77
柏XX	扒头转移	78 kg	4	11	9	82
王XX	拉臂转移	81 kg	3	9	6	67
刘XX	穿腿	90 kg	3	9	7	78
柳X	抱单臂	90 kg	2	7	5	71
总计		20	88	199	150	75

### 三、使用“个人绝招”技术失败的因素分析

1. 上步不到位。在这样的情况下施技者本人在做动作时无法全部发力,并且也无法真正地破坏对方的身体重心。

2. 拉把不紧。在做“个人绝招”技术动作时,把位是非常重要的,拉把不够紧就很容易让对方逃脱,从而导致动作使用无效,无法摔倒对方<sup>[5]</sup>。

3. 身体贴得不紧。使用“个人绝招”技术时身体不贴紧,就会跟对方身体之间有距离产生空隙,当身体产生空隙便不能发挥出最大力量,也不能全部把力量发挥出来,从而导致动作变形失败。

4. 动作追得不狠。做“个人绝招”技术动作过程中,动作没有跟到底,就会留给对方逃脱的可能和机会,从而失去做动作本身的意义。

5. 动作时机不佳。在没有把位及步伐带动的情况下,对方身体重心没有得到破坏就直接使用背负投技术动作,是很难成功的,还容易被对方反攻。

6. 连续进攻动作使用不合理。在实战或比赛中,单单只使用“个人绝招”单个技术动作是很难一下把对手摔倒的,很多时候都是搭配其他技术动作使用,而搭配其他动作使用时,如果两个动作间衔接得不够快、动作不够标准,就达不到想要的结果。

7. 专项速度不够。专项速度在比赛过程中至关重要,是取胜的关键点,特别是中小级别运动员在专项速度上的要求更高,如果专项速度不够,移动速度慢,那做出来的动作得分可能性将会很低。

8. 专项力量不够。绝招技术讲究全身协调发力<sup>[6]</sup>,所以,如果专项力量不够的话,动作是不容易成功将对方摔倒的。

### 四、结论与建议

#### 1. 结论

从济南市体校摔跤队女子运动员在2014年山东省省运会自由式摔跤锦标赛中的88场比赛的调查情况和资料整理得出“个人绝招”技术在比赛中运用次数高,使用成功率也较高,从而更加说明了“个人绝招”技术在自由式摔跤中具有进攻的实用性和高效性,是有效的得分技术。“个人绝招”技术是运动员在比赛中制敌取胜的砝码。

导致“个人绝招”技术失败的原因有很多,但是最主要的还是技术动作使用得不标准不规范,动作连络意识不够。

#### 2. 建议

“个人绝招”要根据运动员的身体素质、身材、体重等不同特点而进行选择。“个人绝招”应有两个以上,其中站立和跪撑都要有。

应将“个人绝招”与更多的其他技术配合使用形成连络技术,可以大大提高“个人绝招”的成功率<sup>[7]</sup>。在实战或比赛中不要盲目进攻,要在接触中了解对手。

### 参考文献

- [1]陈星强,郑拉格.摔跤运动“个人绝招”培养的必要性研究[J].四川体育科学,2012(06):74-77+87.
- [2]郑怀忠.试论中国式摔跤“绝招”的形成及运用[J].安徽体育科技,2006(02):43-45.
- [3]汪秀峰.中国式摔跤绝招的培养与运用[J].科技信息,2009(25):640.
- [4]张文生,王福才,常善文.高水平摔跤运动员的训练特点[J].山西体育科技,1999(03):20-24.
- [5]韩玉伟,张宏.摔跤“绝招”动作的培养与连续技术的应用[J].山西体育科技,2000(02):14-16+10
- [6]刘兆林,刘飞,李龙.浅析国际式摔跤运动员绝招技术的培养[J].湖北体育科技,2011(04):411-412.
- [7]王德英.我国的中国式摔跤运动[J].体育文史,1987(06):26-29.