

谈高校中国式摔跤专业学生的素质训练

马惊涛

(黄河科技学院 河南郑州 450005)

【摘要】摔跤活动起源于四千年前的黄帝时代,是一种民族形式的体育项目,是中国文化遗产之一,也是中国最古老的体育项目之一。其要求特别严谨,具有固定基本姿势,俗称“跤架”。对于素质训练以力量为主,速度为辅,人的整个身体或身体的某一部分肌肉群的工作(收缩和放松)和克服内部和外部阻力的能力就是力量素质。近年来研究表明,力量素质训练是一切素质训练的根基,基本能满足多数运动项目力量的支持,不间断的展开力量素质训练,能提升摔跤专业学生的运动成绩,能为中国式摔跤的成绩提升奠定良好的基础。

【关键词】中国式摔跤;素质训练;摔跤专业

中国式摔跤从古代至今,经历了起起落落,从1953年,中国式摔跤正式列入国家体育运动竞赛项目以来,中国式摔跤便正式走进了我们眼前,中国式摔跤讲究基本姿势的训练,特别是加强腰腹和腿部的力量和灵活性训练,要能够达到“眼似闪电,腰如盘蛇,脚似钻”的状态,摔跤是以快取胜,因为快可使动作突然,使对方猝不胜防,从而获得主动权。要想达到这种程度就需要扎实的基本功,结合专业的素质训练,力求能够达到快速提升中国式摔跤专业学生的成绩。

1 素质训练基于中国式摔跤的意义

素质训练基于中国式摔跤的意义,是通过加强学生自身的身体素质综合能力,用于来加固学生的基本功和提高学生比赛成绩。学生过硬的身体素质以及过硬的基本功能能够保障学生在比赛时可以根据对手灵活应变,对于比赛更加得心应手,从而提升学生的自信心。中国式摔跤主要是以两人对战的方式展开,双方会有身体的接触,通过利用腰腹和腿部的力量加以灵活应变,配合上下肢的迅速协调来对对方产生压制,所以中国式摔跤专业的学生平常的训练主要以腰腹和腿部的力量素质训练为主,再加以动作的速度与上下肢之间的协调作以辅助训练。

2 素质训练基于中国式摔跤的基本原则

2.1 提倡素质训练由少到多,量变到质变的原则

素质训练是一个长久性的训练,非一日之功,都是从少到多,由轻到重,依次递增,不断量化到最后产生质变的过程。具体细分可以年为单位,具体到每节课需要做到的素质训练目标,根据每个学生的身体能力来调整由轻到重的训练强度,在训练的过程中不可操之过急,必须严格要求由少到多、从轻到重依次递增的规律,去调整课堂训练的强度以及项目训练的次数。依据身体健康规律,初期学生的素质训练不能过量,根据每个学生的耐受力、承受度、身体素质来制定相应的教学计划,过量过强的素质训练会导致学生身体肌肉拉伤、或者身体健康受到损害,从而致使学生对于中国式摔跤的初次认识产生不好的印象,训练的过度容易让学生产生运动心理疲劳度,严重时会使

学生形成抵触、抗拒的心理,影响整体素质训练课程的进度。鉴于此,针对中国式摔跤专业的学生而言,科学的、有序的、依次递增的素质训练是正确的,能够有效预防学生在训练中因过度而产生的受伤情况,提高中国式摔跤课堂教学的有效性^[1]。

2.2 提倡素质训练科学性、系统性的原则

素质训练是对身体肌肉的训练,长久无数次地重复才能形成肌肉记忆,只有持之以恒才能看到效果。教师针对学生具体情况科学、系统性地制定每一学年以及每一学期到每一节课的具体训练计划,具体训练的手法可根据比赛进行适当的调整,例如,距离比赛日期还有很长的时间,教师可根据时间来调整每节课的训练强度和训练次数,适当的加量训练,保证在比赛时可以拿出更好的状态去参赛。根据科学的训练方式,中国式摔跤专业的学生每周身体素质训练的频率应保持到三次,过多或者太少都不能让学生的身体状态保持最佳。人的肌肉是有记忆的,如果一周或者一个月训练一次的话,基本上每次都是一个重新的开始,人的大脑皮层对于这个记忆已经久远,不能及时的形成条件反射的肌肉记忆,会严重阻碍课程训练的进度,产生严重的内耗。这种训练次数违背了素质训练的科学性、系统性,降低了学生的身体素质,没有做到学生身体最佳状态的保持,最后也是降低了课堂教学的效率性,对于学生的身体素质以及心理健康产生严重的不良影响,这对提升学生的摔跤成绩没有任何促进作用^[2]。

2.3 提倡素质训练具有针对性

教师针对学生不断的素质训练,最终目的是为提升学生摔跤的整体水平,学生具有差异性,所以教师在教学的过程中要注重因材施教,根据学生的优、劣势来制定相应的素质训练计划。训练计划中突出学生优势的加强训练,也要注重学生劣势的针对性训练,保障学生发挥优势的同时,使他的劣势也不会成为对手容易突破的地方。素质训练是中国式摔跤的基础课程,在制定相应的课程时应以具有针对性、拥有中国式摔跤的特点为核心,展开一系列的训练。中国式摔跤是两人之间的对战方式,双方会有身体的接触,所以针对学生腰腹力量的训练以及在对战时的速度和肌肉产生的灵活惯性的训练,还要针对学生上下肢搭

配腰腹肌肉力量的训练, 根据每个学生所擅长的专项进行针对性训练, 力求每个学生能够对战时得心应手, 灵活应变。另外, 还需要对学生力量的速度性以及力量的耐力加以训练, 其中跑步训练就可以完美地锻炼到学生的耐力以及学生的爆发力和力量的速度性。针对中国式摔跤专业的学生, 应展开全面综合实力的提升, 除了日常的素质训练以外, 还要加上耐力以及速度的训练, 唯快不破, 在绝对的速度以及力量下, 学生专项技能的水平只会愈来愈高。

3 素质训练基于中国式摔跤的训练方法

不管何种运动都考验运动员的体力、素质、耐力、速度。拥有科学的训练方法才能锻炼出具有高爆发力、高耐力、高速度的符合高标椎的运动员, 同样对于中国式摔跤专业的学生来说, 比赛所需要的心理素质、对战所需的耐力、灵活应对所需速度以及高强度比赛所需的耐力都是必不可少的训练项目。

3.1 中国式摔跤专业学生的心理素质训练

心理健康是一切活动有效开展的前提条件, 所以往往失败的不是因为技术, 而是因为心理战术的失败。随着体育竞技的不断发展, 国内花样摔跤技术水平以及竞技水平在不断上升, 那么相应的参赛者的心理素质在比赛中也有着无可替代的位置, 俗话说得好, 高手过招就看谁的失误更少, 说的就是拥有同等技术水平的两人, 谁的心理素质过硬, 谁就会取得最后的胜利可能性大一点。相反, 如果一方心理素质较弱, 在比赛紧张的氛围下很容易出现失误, 越失误越慌张, 导致最后输掉比赛, 可能没有发挥平时训练的正常水平。有些学生属于比赛型选手, 越是比赛的时候越会超常发挥, 这也是一种心理素质的体现。心理素质较弱的学生输掉比赛后, 会认不清自我, 不能及时的调整心态, 导致学生产生不自信的心理状态, 这对后期的训练会有很大的阻碍性。所以教师针对学生平常的训练应加强心理素质的提升, 无论输赢都应该持有越挫越勇的心态, 只有过硬的心理素质, 搭配过硬的技术水平才能成为赛场上的常胜将军^[1]。

3.2 中国式摔跤专业学生的力量训练

中国式摔跤比赛本身就考察的是参赛者力量的强弱, 针对中国式摔跤专业学生的素质训练应该配合该项目特点, 加强腰部、腹部、背部、臀部、四肢大肌群的训练, 另外, 对于小肌群力量的训练也不可忽视。摔跤是具有一项高技术动作、高复杂性的运动, 在对战时, 身体每个部位的肌肉群需要相互协调才能完成比赛。针对每个肌肉群的训练手法和方式各有不同, 比如大肌群, 特指胸部、背部、腿部肌肉。小肌群特指肩部两个肌肉冈上肌、冈下肌、三头肌、下臂肌肉, 小腿的肌肉前后群、腹部肌肉等, 这些肌肉群的训练都应该遵循先大肌肉群后小肌肉群的训练

顺序。针对中国式摔跤项目所需力量的特征, 教师在设定教学目标时应有针对性的对学生的四肢与腰腹背臀的肌群进行有效训练, 制定科学系统、逐步递增的训练计划。盲目的训练是徒劳的, 没有任何效果, 还容易导致学生的运动疲惫感, 以及对于摔跤技术自信心的损失, 不系统不科学的训练还容易导致学生肌肉拉伤, 造成训练该学生训练进度得缓慢, 因此科学系统训练的重要性不言而喻。针对初次上课的学生, 或者长期没有训练的学生, 大肌群的训练可安排一周一次的次数, 小肌群的训练一周可在 2~3 次之间, 等到初次适应的学生过了前期适应阶段以后, 可适量去增加强度。大肌群的次数在以前的基础上增加到一周 2~3 次, 小肌群的训练次数保持不变, 但是训练内容的强度要有所增加, 动作的标准性也要有所提升。针对大肌群的训练可以采取背肌训练、深蹲等, 小肌群可以采取举杠铃、哑铃、50 米或 100 米短跑、仰卧起坐、两头起等方式训练, 对于学生的肌肉群力量的提升作以加强。

3.3 中国式摔跤专业学生的技术训练

每项运动都有对应的最基础技术, 后期深层次的技术都是由基础技术衍生而来, 毕竟熟能生巧。所以针对中国式摔跤专业学生的技术指导, 应先从最基础的跤架开始, 针对每个学生不同的特点设置相应的教学训练方案, 可利用学生优势与劣势组成两两互补的对战, 让学生通过实战来清晰、提高自己的劣势, 或者做到扬长避短。定期进行组员的互换, 尽量让每个学生能够适应不同的对战风格, 这样能够提升学生的综合应变能力。

3.4 中国式摔跤专业学生的放松肌肉训练

每次高强度的训练以后必须要有对紧张肌肉的放松环节, 肌肉群高强度的工作得不到缓解很容易产生肌肉拉伤等现象, 严重影响学生训练的进度, 所以, 针对每次素质训练后的放松环节, 教师应制定不同的方案, 对大肌肉群以及小肌肉群进行放松, 保证学生第二天依然最佳状态的训练。

4 结语

总而言之, 素质训练对于中国式摔跤专业的学生来说是重要的不仅能够提升学生的综合能力, 也能对学生比赛成绩有较明显的提升, 所有的成功的前提都需要学生与教师持之以恒地坚持, 日复一日的训练, 才能时刻保持自身水平的最佳状态, 注重技能训练的同时, 也应该注重学生心理素质的提升, 平时训练的强度需要因材施教、逐步递增, 最后力求每个摔跤专业的学生能够战无不克、攻无不胜。

作者简介: 马惊涛 (1989.6—), 男, 河南郑州人, 学士, 助教, 研究方向: 体育教学与训练。

【参考文献】

- [1] 宋韡, 汤丽群, 张根生, 等. 高强度运动对摔跤运动员体成分及肠道菌群的影响[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2021, 39 (5): 89-96.
- [2] 姚子云, 胡晨欢, 张欢. “摔跤校长”带山里孩子“摔”出一片天[J]. 时代邮刊, 2021 (19): 30-32.