

中国式摔跤运动的力量训练与分析

许秀君

(河南省体育中学 河南郑州 450044)

【摘要】摔跤运动是一项重竞技运动,而中国式摔跤则是中国最古老的体育项目之一,需要选手在和对手一对一的对决中让对手三点着地即为胜利。这项运动对于选手的身体素质和肌肉力量都有着极高的要求,这也就需要在平时的摔跤训练中加入力量训练来帮助选手更好地锻炼肌肉力量,掌握发力技巧,在比赛中制服对手。

【关键词】中国摔跤;摔跤运动;力量训练;相关分析

DOI: 10.18686/jyyx.v4i1.70551

力量训练的种类有很多,当然并不是所有的力量训练都是适合摔跤运动员的,在进行力量训练时选手一定要选择合适力量训练方式,并且做好充足的热身准备和拉伸动作,保证自己的肌肉不被拉伤。同时,还需要使用科学的训练方法,不要急于求成,给肌肉带来不可逆的伤害,选手一定要在专业教练的带领下完成力量训练,保证自身训练效益的最大化。

1 摔跤力量训练原则

1.1 周期性原则

力量训练不同于以往的常规训练,力量训练强度大、消耗大,并不适合运动员长期进行训练,这样做不仅让运动员关节磨损,还极容易增加运动员的运动负担,使得摔跤运动员在比赛中不能保持最佳状态。力量训练也被分为3个阶段,分别是获得、保持、消失阶段,所以在进行力量训练前运动员及教练都需要把握好比赛时间,根据比赛的周期和赛程的时间安排来合理规划力量训练的次数和时间段,让运动员适合保持在力量保持阶段。周期性原则也能让运动员的肌肉和身体都能得到有效的放松,保存体力,是运动员长期进行摔跤运动的前提保障。

1.2 系统性原则

力量训练是有一套自己的训练体系的,并不是说一朝一夕就能够取得惊人的效果,需要持之以恒的运动,长期合理的安排力量训练,不断在3个力量训练中转换,保持一个力量的稳定状态。最重要的是在力量训练中要学会关于力量的技巧,进行一些如爆发力训练、发力点训练、耐力训练等技巧性的训练。当然这些训练都是依托运动员良好的身体素质进行的,所以对于运动员来说,想要开展力量训练还需要先做好体能训练,先从零基础开始,通过一些简单的体能练习,让运动员的身体先有一个适应过程,形成一个肌肉记忆。这些都是需要系统性来进行训练的,教练需要先根据力量训练中不同的板块,从简到易一次排序整理出来,让运动员们逐个突破,并且保持一个长期训练的习惯。让运动员形成肌肉记忆,在比赛中能够下意识地使用这些力量技巧去压制住对方的进攻,从而取得比赛的胜利。

1.3 专项性原则

一般的力量训练大多是以全身的力量训练为主,这样的训练能够在最短的时间内让运动员的身体素质得到迅速的提升,但是对于摔跤运动员来说最重要的是四肢的力

量。在进行力量训练时,教练需要根据摔跤运动的特性去增加一些专项练习,如手臂练习、腿部练习,增加四肢的力量训练能够帮助运动员更好地在比赛中发挥优势。同时也有大量的资料显示,在力量训练中使用一般训练加力量训练的运动员比只使用一般训练的运动员的综合实力要强得多,这也从侧面反映了专项训练的重要性。在进行力量训练时,教练和运动员都必须注重训练的效果,不能说为了完成这个训练而进行,要保证训练的最终目的是为了摔跤,所以在力量训练中融入与摔跤有关的专项训练也是运动员需要考虑在内的东西。

1.4 合理性原则

虽然说力量训练是针对摔跤队伍中的每一位选手的,但是对内的远运动员每个人的身体素质、健康状况、心理状况、体力等指标又是有细微差别的。如果在进行力量训练时教练只是盲目地使用同一份训练计划去开展训练,那么得到的训练结果将会是大相径庭的,对于适应状态良好的运动员来说,可能爆发力、耐力、体力都有了一定程度的上升,而对于一些不适合这份训练计划的运动员来说,可能会出现身体吃不消以及训练没效果等状况,还会给运动员的心理带来一定的压力,如果运动员不能保持一个好的心态,那么在比赛中很可能会因为不能集中注意力而被对手找出破绽,从而导致最终失败。

2 摔跤力量训练方法

2.1 专项训练

在刚才训练原则中提到过专项训练,那么现在来说一说专项训练的方法,专项训练顾名思义就是需要根据每项运动的特点来制定出不同的训练计划。那么对于摔跤运动来说,专项力量训练主要是围绕徒手训练、对抗训练、器械训练这三项来开展的。徒手训练就是不使用任何辅助器械,徒手训练运动起来更方便更安全,适合在各种场合开展,没有场地的限制。徒手训练的训练效果虽然没有器械训练好,但是徒手训练在提高运动员肌肉耐力、体能等方面还是能做到持平的效果,在进行徒步训练时,教练可以将跑步、俯卧撑、卷腹等有氧和无氧运动相结合来完成训练。这些训练不仅可以增加心肺能力,还能提高肌肉的神经传导功能,增加肌肉的耐受力。

对抗训练能够更好地帮助人体保持平衡,并且训练运动员的核心力量,这个训练能够让运动员学会对抗技巧,如何躲避对方的进攻,如何在进攻中快速平衡自己的身体

等。当然在对抗训练中还是以防御为主,训练的目的就是锻炼运动的下盘力量,保证运动员在摔跤中能够不轻易的摔倒。那么,这个时候就需要使用负重跑、深蹲、练腿等训练内容。当然除了这些内容,对抗训练也有属于自己的训练内容,对抗训练体系中有左右对抗,让运动员在左右对抗中能够保持身体两边的受力一致,这样人就能形成一个力的平衡,不仅运动起来方便很多,还能省力,同时保存更多的精力。器械训练就是大家比较常见的训练方式,利用器械来进行力量训练是最常见也是效果最好的方式,训练器械有很多种,那么为了让运动员在有限的时间得到最有效的运动效果,教练需要根据每种器械的特点选择合适的器械供运动员进行训练,当然教练也可以根据每位运动员的身体弱点进行重点训练,确保训练的开展效果。

2.2 持续性力量训练

持续性力量训练指的就是对运动员的耐力进行训练,在比赛中耐力对于运动员至关重要,摔跤虽然说每局比赛只有2分钟,但是一场比赛如果遇到双方运动员实力相差不多,那么比赛的获胜几率就会变得不确定,最终往往是体力不支的一方失败。而且摔跤比赛对于运动员的体力消耗非常大,知道了持续性力量训练的重要性以后,就要开展持续性力量训练。在摔跤训练中,持续性力量训练一般为有氧性耐力训练和离心练习法等训练方式,有氧性耐力训练的目的在于提高身体输送氧气的能力,为大负荷训练做好充足的准备。有氧性耐力训练的训练内容十分丰富,比如变速跑、长跑拉练、各种球类运动、反复动作训练等,这类有氧运动都有消耗大、强度大的特点,在这些训练中,运动员的心肺能力能够得到提高,输送氧气的能力也不断上升。离心练习法和等长练习法也是耐力训练中的主要训练方法,主要是通过使用不同的力量负荷,给运动员产生不等量的阻力,提高运动员的反应力以及肌肉的紧张度。

2.3 快速性力量训练方式

快速性力量训练的目的在于提高运动员的反应速度,要知道在一局短短的摔跤比赛中,运动的反应速度直接决定了运动员能否抓准进攻时机,拿下比赛的胜利。在快速性力量训练中又分为大力量训练和小力量训练,当然其中大力量训练的效果更好,在快速性力量训练中大负荷训练比小负荷训练能更有效地保持和提高快速性力量。但是力量和速度往往是呈反比的,在力量训练中如果使用大负荷训练,那么运动员的速度肯定会降低,小负荷训练速度提高,但是力量却得不到训练,这就要求教练根据训练过程运动员的身体变化,使用大负荷和小负荷交替训练来保证快速性力量训练的有效性。

在进行安排时可以按照大负荷训练次数少,小负荷训练次数多这样的标准来安排快速性力量训练的次数,在进行训练时教练需要要求运动员不能保存自己的实力,要用自己最快的速度来完成这些训练,在重复的训练中不断突

破自身的极限。也要注意训练之间的时间间隔,在保证身体机能恢复的前提下,不能让时间间隔过久,会降低身体神经的兴奋性,身体心率下降等这些都不利于进行快速性力量训练。

3 力量训练的结论

3.1 力量训练的意义

力量训练应该是摔跤运动员平时训练中的重要内容之一,力量训练能够帮助摔跤运动员进行技巧性的发力,增加运动员体力,减少比赛中的体能消耗。所以在摔跤训练中,除了摔跤技术训练以外,还需要增加相应的力量训练,帮助摔跤运动员全面地提高自己的综合实力。力量训练的优势不仅在于增加运动员的体能,而且还可以提升运动员的核心力量,让运动员能够在摔跤比赛中保证身体的平衡,学会控制肌肉彼此间的协作能力,让全身的肌肉都能和谐共处。力量训练的好处有很多,能够帮助运动员提高身体反应速度、肌肉耐力、身体速度等,在训练中教练和运动员都应该重视力量训练,进行系统性、科学性的力量训练,帮助运动员更好的提高摔跤实力。

3.2 多种训练方式相结合

力量训练的训练方式多种多样,上述提到的训练方式就有很多种,但是不同的训练方式取得的运动效果也不同,在力量训练中,教练需要将不同的训练方式融合到一次训练中,保证运动员的每一项运动技能都能够被合理的运动到。同时,多种训练方式相结合也能够保证力量训练的趣味性,保证训练长期性、系统地开展下去,通过不同的训练方式增加运动员对力量训练的持续兴趣,让运动员能够养成良好的力量训练习惯。

3.3 力量训练内容个性化

力量训练内容不应该被标准化,力量训练的内容没有一个统一的规定,教练在训练中也需要根据不同的运动员的弱点去制定训练计划,保证运动员能够有针对性地进行训练。个性化训练内容能够保证训练效果,同时也能够更好地激发出运动员的潜力,帮助运动员找出问题的原因,让运动员在短时间内提升自己的短板,改掉原有的错误,使个性化训练内容能够发挥出力量训练的最大优势。

4 结语

摔跤运动对运动员的力量实力有着高要求,如何使用好力量训练,在摔跤训练中帮助运动员更好地提升自己的摔跤综合实力和身体素质就成了关键。在进行力量训练时,需要抓住力量训练的原则、力量训练的方法去制定不同的训练内容,保证每位运动员都能够在力量训练中有所收获,能够享受力量训练带来的好处。

作者简介:许秀君(1973.6—),女,河南郑州人,一级教练,研究方向:体育。

【参考文献】

- [1] 蔡海生.中国式摔跤运动的力量训练与分析[J].科技展望, 2015, 25(24): 287.
- [2] 孙庆国, 杨秀娟, 闻靖.中国式摔跤运动的力量训练与分析[J].安徽体育科技, 2011, 32(3): 30-32.
- [3] 时洪亮.中国式摔跤专项力量训练与应用分析[J].当代体育科技, 2017, 7(15): 36-37.