

摔跤配对训练的方法与分类

文/汕头市体育运动学校 吴伟创

摔跤是两人在直接对抗中使用动作克服对手各种阻力取得分值或获得最后胜利,竞技项目需要有制胜的法宝——绝招动作,也就是看家本领,也就是在摔跤比赛中运用绝招获得分数取得最后胜利。那么,绝招是如何训练出来的呢?摔跤既然是两个人的对抗竞技,就离不开配对训练,通过训练借以提高技术、战术水平。通过进行模拟训练,增强专项素质,是提高摔跤绝招动作准确性的重要手段之一,无论新手或训练有素的老运动员都是如此和必不可少。

一、摔跤配对训练的方法

配对训练是指两个运动员进行练习。不同时期,不同的训练课,其要求也不相同,因而在进行配对训练时应注意以下几点:

(1) 目的明确,针对性强。比如:是改进技术还是培养运动员

的战术意识,是模拟训练还是争强专项素质训练,是以一般技术动作训练还是绝招动作训练。

(2) 配对要合理。摔跤是人与人之间的对抗项目,技术性强,不同时期要求也不同,更由于个人的技术素质身体体重、习性不同,因而在各个不同时期的训练课就要选择不同的对手,这将对训练效果起着重要作用。为此配对必须有计划,有目的地选择。训练中要特别注意以老带新,这将会更快地提高新老运动员的摔跤技术以及战术训练的质量,取得满意的训练效果。

(3) 科学安排,严格训练。适宜的强度、难度和训练量是配对时的关键,这种训练有助于运动员树立信心,迅速提高运动员的摔跤技术、战术水平。因而训练时任务要明确,训练要刻苦,教练和运动员之间要互相配合,不断总结,不断提高技术、战术素质、体能等。

(4) 强调数量和质量的关系:质量是以数量为基础的,而数量又以质量为前提,质量与数量是辩证统一的关系。例如:在配对训练中做抱腿10次为一组攻防练习,其中进攻者按要求进行练习,防守者没有给进攻者有难度的防守,这样的训练可看出,前者按质量按数量完成的效果可以肯定比后者效果要好,这就体现出数量和质量的关系,所以在训练中要强调按质按量完成训练课的重要性。

二、摔跤配对训练的分类

在训练中一定要要求运动员一丝不苟,认真完成训练任务,提高自己的训练技术水平。配对训练按内容和形式可分为4类,即:不同强度,技术和战术需要,不同体型,素质要求等。下面分别论述:

第一,按不同的强度的配对训练:这是学习技术、改进技术、提高技战术素养的主要方法。可分为抵抗和不抵抗两种。

第二,按技战术需要的配对训练:由于摔跤技术复杂多变,一场比赛不光是技术、耐力的搏斗,也是战术的角斗,战“知己知彼,百战不殆”,而诱导与技术变化的组合将是斗智斗勇的重要手段。战术训练包括手法的变化,新技术的研究,技术动作组合的变化,攻防技术有机的结合及衔接,不同技术特色的适宜能力,要统一于战术训练中予以解决。

第三,体型不同的配对训练:这主要是解决同一级别不同体型对手的技术问题。在实际配对训练中,可以与上一级别或下一级别的对手进行练习,这样配对有利于运动员在不同阻力情况下,完成摔跤技术动作和战术动作。

第四,按素质要求进行配对训练:是为克服技术薄弱环节和技术动作对各种不同素质的要求。可与力量大的或力量小的对手训练,也可以与速度快或速度慢的对手配对训练,还可以与技术好的或技术差的对手配对训练。采取这种形式训练既能达到增强专项素质的目的,又强化了技术动作,从而通过这种形式进行素质的转换或达到技术动作运用的自动化。

三、结论

在摔跤项目的训练中,通过以上几种形式的配对训练,使运动员能更多地了解技术的攻防转换过程,使技术学习更全面更完整,也能很快地全面掌握技术要领。在训练过程中应因材施教,扬长避短,发挥其最大的内在潜力。在技能形成的一切动态过程中是由运动员的神经系统和气质所决定的,所以在每个动作训练的过程中,严格要求是必不可少的环节,它是可以成为每个人的技术特点的重要组成部分。只要有意识地进行科学训练,就会顺利地得以发展和有效提高。

责任编辑 黄日暖