

自由式摔跤运动项目的技术特征

姜敬师

(莱阳市竞技体育学校 山东 烟台 265200)

[摘要] 本文主要针对自由式摔跤运动项目的技术特征展开具体分析。重点阐述自由式摔跤运动项目的主要内容,如站立姿势技术特征以及跪撑姿势技术特征等。最后结合当前自由式摔跤运动项目的发展现状,提出笔者对未来自由式摔跤运动项目技术的发展展望,以供参考。

[关键词] 自由式摔跤; 运动项目; 技术特征

前言

运动技术作为实现体育运动的主要表现方式,不仅是确保体育运动安全、合理的重要保障,同时也是衡量运动员竞技能力的重要因素。可以说,公平、公正地利用运动技术,有利于运动员竞技能力的充分发挥,取得良好的竞技效果。不论哪种运动技术,都必须具备一定的规范性、安全性,以确保运动员的运动能力以及体育素质得以有效发挥。其中,自由式摔跤作为我国传统运动项目之一,要求运动员必须掌握该项运动项目的技术特征,规范个人竞技行为,以取得良好的竞技结果。

1 自由式摔跤运动项目的常用技术分析

所谓的自由式摔跤技术主要是指自由式运动员在摔跤训练或者竞技过程中,所采用的合理、规范的技术动作的代称。在正式摔跤比赛过程中,运动员需要在具备良好体能素质的前提下,必须掌握摔跤项目的技术要点进行有效攻防,以获取良好的竞技结果。目前,自由式摔跤运动项在技术类型方面主要根据抱握部位、技术本身特点、进攻部位、摔的方向等因素进行合理划分,基本上可以分为两类:

站立姿势技术与跪撑姿势技术两类。虽然自由式摔跤技术在组成类别上具备多种技术特征,但是介于大部分技术在比赛中所取得的应用效果并不是很理想且得分机会不多,因此本文不再重点讨论。根据当前国内外自由式摔跤比赛情况来看,上述两种技术是比较常见的技术类型。其中,站立姿势技术主要以抱单腿摔、抱单腿转移、抱双腿转移、压颈转移等为主。跪撑姿势技术主要以后抱腰滚桥翻、前抱肩颈滚桥翻、交叉抱小腿翻等为主。

2 站立姿势技术的主要特征分析

2.1 站立姿势的运用特点

自由式摔跤站立姿势主要是指运动员利用双脚着垫方式实现站立的技术方式。自由式摔跤站立姿势不仅可以辅助运动员发挥良好的进攻能力,同时还可以辅助运动员防守来自对手方的进攻行为。在正式的自由式摔跤比赛过程中,只有符合比赛规范要求,运动员是可以对对手身体所有部位发起进攻行为的^[2]。

然而,根据实际调查显示,在自由式摔跤运动过程中,成功率最高的进攻方式为发起抱腿进攻行为或者在抱腿进攻过程中可以延伸出多种进攻方式,防守对方进攻行为。因此若想取得良好的比赛成果,自由式摔跤运动员必须加强自身的体育素质,不断练习获取站立姿势技术要点。

2.2 站立姿势技术的主要特征

对于自由式摔跤运动项目而言,介于参赛人员身高的差异性,导致不同运动员的站立姿势存在较大区别。但是这并不会对比赛过程造成负面影响,只要参赛选手稳定好自身重心,基本上可以灵活地向对手发起进攻。一般来说,自由式摔跤运动员脚步站立姿势主要以四种技术特征为主:

第一种:将两脚分开到与肩部宽度同齐。

第二种:将两只脚平行,脚尖保持向外自然展开状态。

第三种:将一只脚的脚尖向内,并向斜前方位置跨立一步。需要注意的是,在采取这种站立方式之前,必须将先前跨立的脚设为支架。

第四种:将膝盖向前微屈,并严格确保大腿与小腿之间的角度呈现120°。与此同时,上半身向前倾斜,力求将重心均匀分配到两只腿当中。此时,手臂保持微屈状态,左臂始终保持在左

腿前上方、右腿始终保持在右腿前上方。需要注意的一点是,当左脚作为支架实现站立时,左手臂最好要高于右手臂,反之则相反^[3]。

3 跪撑姿势技术的主要特征

3.1 跪撑姿势的运用特点

在正式自由式摔跤比赛过程中,竞赛双方会利用站立姿势技术实现攻击与防守。待攻击与防守行为进行一段时间之后,比赛双方会进入白热化阶段,主要以僵持状态为主。如果竞技过程出现过于激烈的行为时,比赛双方很有可能摔倒比赛垫子上。此时,双方会采取跪撑姿势继续比赛。对于比赛双方而言,唯有掌握好跪撑姿势技术要点,才有胜算。根据以往的比赛情况来看,跪撑姿势技术中的滚桥技术与交叉抱小腿技术所取得的竞技结果最为突出,因此常被采用。

3.2 跪撑姿势技术的主要特征

正式比赛过程中,如果某一方运动员处于劣势的站立地位,那么首要考虑的问题就是如何尽快摆脱对手的控制行为,扭转局面。大多数首先进入跪撑姿势状态的运动员,受到身体重心的影响,很容易遭到来自对手方的控制。但是有一个好处,先进入跪撑姿势状态的运动员受到身心重心低的影响,在防守阶段更容易获得优势。足以为得,保持身体重心平稳有多么重要。根据实践经验可知,保持重心平稳的方法主要有两种:

第一种,降低身心重心高度,确保身体重心支撑面得以扩大。要求运动员在跪撑姿势状态时,可以将胸部与腹部紧贴到比赛垫子位置处,保持抬头挺胸姿势。尽量将身心重心落在腰部位置,促使腰部重心向下塌陷,目的在于保证双腿、双脚不断向身体两侧拓展,给予自身力量支撑。

第二种,不断调整身体重心与受力支撑面程度。根据实际情况,适当改变支撑面与点的位置关系,力求在有限的时间内摆脱被压制的局面,采取主动的方式取得胜利。究其原因,主要是因为进攻方会采取不断变换位置方式的手段,加强进攻力度。针对于此,防守方唯有不断移动,攻克进攻方,维持重心平稳,才能够死守。且在防守过程中获得机会扭转局面。

结论

总而言之,自由式摔跤运动员唯有熟练地掌握该项运动项目的技术特征,才能够充分发挥自身的攻防能力,取得良好的竞技结果。在运动自由式摔跤运动项目技术特征的过程中,要求运动员必须规范自身的竞技行为,采用合理而有效的技术进行攻防,禁止违规行为,确保竞技过程的公平性与合理性。与此同时,运动员在竞技过程中,必须及时调整好自身状态,明确各项技术要点内容,确保个人能力得以充分发挥。相信随着我国体育事业的不断成熟,自由式摔跤运动项目势必会得到规范化、科学化、主流化发展,并成为国内外体育项目的竞争优势。

参考文献

[1]朱金棒.自由式摔跤运动项目的技术特征[J].体育世界(学术版),2019(02):5-6.

[2]王超.自由式摔跤运动项目的技术特征研究[J].才智,2019(02):67.

[3]韩夫苓.自由式摔跤运动项目的技术特征研究[J].河北体育学院学报,2014,28(05):37-39+57.