

国际古典式摔跤抱提技术的特点分析

白二军

(河南省焦作市体育运动学校 河南 焦作 454150)

【摘要】近几年来通过对古典式摔跤冠军赛抱提技术统计分析,总结出获得胜利的一个关键因素是抱提技术。而在奥运比赛中,抱提技术是古典式摔跤获得多枚金牌的主要的得分技术,在比赛时,如果想反超对手或是拉开比分,那么是否成功运用抱提技术起到了决定性作用,倘若成功了还能一定程度上给对方造成心理压力,在比赛过程中,跪撑时机也是十分重要的,只是单纯的靠技术战略上得分是很难的,而真正有机会去打开双方局面的是在进入跪撑阶段的时候,运动员抓好跪撑时机,从而可以获得自身的先机,这样赢的比赛的机率就很大,抱提技术的重要性不言而喻,因此,为了保障运动员在比赛中的竞争优势,提高运动员的摔跤水平,了解整体技术的起源以及技术特点,可以更好的为国际古典式摔跤的发展奠定良好的基础。

【关键词】抱提技术;古典式摔跤;竞争优势

古老的运动项目有很多传承至今其中就有抱提技术,古典式摔跤运动是国际式摔跤中的一种,在比赛中不允许用腿使用技术动作,只允许握抱对手的腰部以上位置,其中对抗姿势为站立和跪撑,最后双肩着地为获胜者,假如这种情况在规定时间内没有出现,则会参考双方在比赛中得分的高低来进行评判,然而跪撑技术,尤其是抱提技术的分值相对于其他技术而言非常大,并且抱提技术对于转拱桥技术特别有利,在摔跤运动中授予抱提技术为获胜王牌称号一点也不夸张,它具有十分强的杀伤力,世界各地,不论是运动员还是教练员对于抱提技术都非常重视,根据国家古典式摔跤队调查发现,抱提技术在比赛中起到了决定胜负的关键作用,研究认为,抱提技术在对抗中,对运动员的综合素质要求较高,并随着现代古典式摔跤竞技水平的不断提高,这就要求运动员的技术精益求精达到世界的领先水平。

一、抱提技术介绍

现代摔跤运动起源于希腊,摔跤运动在古希腊人十分受欢迎。古希腊人把摔跤运动当成了他们生活中不可缺少的一项活动,基本上每年都会举行至少一次大型的摔跤比赛,小型摔跤比赛就不胜枚举了,相传摔跤规则是神话中的英雄捷谢伊——雅典民主奠基人从雅典女神那里学来的,之后便开始慢慢发展摔跤规则直至现在。

(1) 抱提动作的分类

抱提技术也称为提抱过胸摔。是一项高难度的技术,一般运动员是无法达到这种境界的,抱提对方腰腹把位成站立姿势同时要在跪撑姿势下完成,在保证动作胜利完成的基础上使对方身体在空中完成割转。根据运用动作时握抱方式的不同可分为正面抱提和反面抱提两种,它们各有各的特点。正面抱提是指双方在跪撑姿势时一方身体与另一方身体相向,使提拉对手成站立姿势的前提下使对方身体发生翻转的技术动作,这一动作既有一定的杀伤力,又有一定的欣赏性,正面抱提的防守动作主要突出表现有三个方面,首先是当下方运动员用手推上方运动员的上臂时不让对方收紧把位,这样便可以更好的掌控对方。其次是下方运动员双腿提高可以增加上方运动员拿开腿难度系数,这样运动员就可以更好的为进行下一步动作做准备,最后是下方运动员将身体侧转可以使自身重心与上方运动员翻转方向相同,这样可以很好的减轻运动员自身的压力。反面抱提是指双方在跪撑姿势时上方运动员身体与下方运动员身体方向相对,这里与正面抱提的方向恰好相反。同理在保证前面所有动作胜利完成的情况下使上方运动员握抱对方的腰腹把位,提拉对方并使其身体在空中完成割转。不论是正面抱提还是反面抱提都具有其突出的部分,反面抱提的防守动作主要突出表现为当上方运动员处于下方运动员的右侧获得了腰腹把位,此时可以更好的完成下一步计划——完成搭扣时,下方运动员身体迅速向左转这时运动员可以更好的把身体重心下压与身体左倒同时远离上方运动员身体,最终胜利完成提拉动作。

(2) 抱提方式分析

运动员在使用抱提技术的时候,对方会做出相应的反抗动作,这是运动员就应该做除相应的对策,例如当运动员想在使用抱提技术动作的时候通过双手控制对方使其腾空,这样对手就算想做出返矿也是心有余而力不足,进而可以利用反转的措施控制对手的行动,最终大到我们的目的,形成桥型。接下来就可以根据发力点的位置将抱提技术分为各种各样的抱提。

抱提技术在竞争过程中情况多变,为了确保自身进攻的成功率运动员可以根据实战的战况随时对抱提技术的开展进行调整。在准备启用抱提技术的时候,运动员要想尽一切办法控制住对手的身体,若想一步击中就得使用自己的肩膀向对方的背部进行施压,在所有一切都完美完成的情况之前一定要确定是否已经成功限制了对方,之后便可以尝试放开双腿,同时根据对手的移动将自己的位置进行适当的调整,这样可以帮助运动员更快的找到合适的发力点。不同运动员因自身身体差异有笔筒的发力点,每个运动员在使用抱提技术时的最佳发力点都不一样,因此,每位运动员在使用抱提技术的时候都要根据自身的情况找到符合自身的最佳发力点,最终达到自己最满意的效果。

二、抱提技术在比赛中的应用

近年来通过对国际古典式摔跤技术的研究发现,抱提技术在比赛中得到了广泛的应用,抱提技术是摔跤技术中的最吸引人得分最高的,几乎所有运动员都对抱提技术有所准备,在运动员进行比赛的过程中,双方都在找最佳使用抱提技术时机,然而双方又在防对方使用抱提技术,而作为观众来说,双方不管是谁先使用抱提技

术都一样,只要比赛足够精彩,当然,这里说的前提是观众本身没有特意倾向,若是一些观众看比赛是为了自己喜欢的人来看的那就另当别论。根据调查分析得出,在过去摔跤比赛过程中,最后获得胜利的一方基本都是使用了抱提技术,而且在一场摔跤比赛过程中一到使用抱提技术,全场的气氛高涨,观众的呼声更加热情,这不是单纯的一场摔跤比赛,这更像是一场才艺表演,有人曾计算了摔跤比赛最终获得前三名得分情况,三名运动员选手使用抱提技术在百分之六十以上,其中第一名运动员使用抱提技术得分占总得分百分之八十以上,第二名运动员使用抱提技术得分占总得分百分之七十以上,第三名运动员使用抱提技术得分占总得分百分之六十以上。从这些数据表明抱提技术在摔跤比赛中得分比例较其他技术类型高,在今后的比赛中抱提技术是获胜的技巧中的关键因素,因此,专业运动员今后训练的方向便应该是朝这方面发展。

三、古典式摔跤与自由式摔跤的区别

古典式摔跤和自由式摔跤是两种性质相同,比赛规则不同的摔跤比赛,根据规则,古典式摔跤比赛规则是在比赛过程中,不能用手去抓对方的衣服以及攻击对方,同时也禁止用脚攻击对方的下肢,这些都属于犯规行为,而正常的比赛应该运动员用自己的肩膀见对方双肩朝地摔倒,倘若在比赛过程中煤油出现这种情况,则裁判会根据机会比赛下来各方最终得分来评定胜负。自由式摔跤比赛规则较古典式摔跤比赛来说更加粗暴,自由式摔跤比赛规则不但可以使用手去抓对方的衣服,而且也可以使用脚去攻击对方的下肢,自由式摔跤的最终目的较明确——想尽一切方法直接潦倒对方就算是比赛胜利。两种比赛形式对于一年动员来说前者对运动员的能力要求更高,这不仅仅是对运动员职业素养的考验,这更是对运动员摔跤技术的考验。后者对运动员的身体素质要求高,主要是考验运动员的反应能力以及在比赛过程中对对手队卫熟悉程度。两种比赛对于观众来说,前者更加具有欣赏性,给人更一种“美”的体验。后者则容易给人一种粗暴的体验,在整场比赛过程中任何一个环节都是决定胜利的重要环节。古典式比赛与自由式比赛各有各的特点,不同的人对其有不同的看法,有人喜欢更加具有欣赏性的古典式摔跤比赛,也有人喜欢带有粗暴的自由式摔跤比赛。他们各自具有自己的特点。

四、抱提技术的特点

抱提技术是一项每个运动员都渴望得到的技术,同时又是能够让每个运动员听到它惶恐的名词,它对运动员的各方面都有要求,例如:力量、身体素质、心理素质,想要在摔跤比赛场上赛出自己的风采,就必须得经得起各方面的考验,一名优秀的摔跤运动员,力量方面绝对是一个总要因素的考量,要想将对方成功的摔倒没有力量是不可能的。一个好的身体素质是每一个运动员必须具备的条件,身体素质有的时候可以直接决定一场比赛的胜负。心理素质不仅是作为一个运动员该具备的条件,现实生活中每个人都应该具备一个良好的心理素质,例如:考生在面临各种人生中重要的考试时、毕业生在面临各种面试时、工作人员在面临各种困难时等等生活中各种场合都需要有一个良好的心理素质。

抱提技术出了具备以上一些基本特点外,它对整场比赛起到的作用才是最最使人双眼前光的地方。据了解,每成功使用一次抱提技术就可以直接给比赛加上三分,而这三分就有很多的可能帮助运动员反败为胜,甚至超出对手同时给对手造成一定的压力。想要成功运用抱提技术,只是单纯地满足以上条件还远远不够,平时训练时也应该有针对行的训练,其中对于肌肉这一方面的训练应该引起重视,要知道使用抱提技术的最终动作是使对方的双肩着地才意味着胜利,所以这一技术对肌肉的要求较高,肌肉可以在运动员使用抱提技术的时候起到一定的作用。特别是竖脊肌和背阔肌这两块肌肉在比赛发力过程中作用更直观,因此,运动员应该对这两方面加强练习。

五、结束语

综上所述,本文通过国际古典式摔跤方式中的抱提技术简单的介绍,不但是我们了解了抱提动作的分类,还让我们了解了古典式摔跤与自由式摔跤的区别,以及抱提技术的特点、作为一名优秀的运动员应该具备的条件、平时训练的方向。国际古典式摔跤运动员要想在比赛中赛出自己的水平,就必须勤加练习,对抱提技术进行针对性练习,保持一个好的心态。

参考文献

- [1]黄冬梅.刍议国际古典式摔跤抱提技术的特点[J].广东科技,2013,022(003):19-20.