

自由式摔跤的专项训练特点及发展趋势

李海燕

盐城体育运动学校

[摘要] 社会在不断发展进步,自由式摔跤也在不断向前发展,并已经成为了竞技比赛的重要项目之一。而在这一过程中,相应地,自由式摔跤的训练方式、训练内容也在不断改进,并日益发展成为能够更加高效地、专业化地对运动员的摔跤水平进行提升的完善系统。本文通过对自由式摔跤的基本概念、特点进行分析,进一步探讨了不断提高自由式摔跤训练水平、增强运动员心理素质的方法措施,希望借此为相关教练员和运动员提供一些帮助。

[关键词] 自由式;摔跤;专项训练;特点

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.08.188

引言

自由式摔跤由来已久,其最早的原型是欧洲民族的摔跤运动,在古代的奥运会中就已经出现了相似的项目,并且在1904年,自由式摔跤被正式列为现代奥运会的比赛项目。自由式摔跤运动涉及到的动作内容较多,比赛双方可能会通过徒手的方式进行各种搂抱、挤压、摔绊和滚翻动作。在进行自由式摔跤比赛时,要求运动员能够主动进攻、快速进攻,并在比赛过程中保持高度的专注。在自由式摔跤比赛中,当一方能使另一方双肩脚骨着地不少于一秒时,则可判定前者获胜,也就是所谓的绝对胜利,否则将会按照比赛比分大小判断胜负。我国的自由式摔跤运动始于1955年,近70年的发展历程中涌现出了不少十分优秀的自由式摔跤运动员,也获得了骄人的成绩。而本文重点在于通过对自由式摔跤基本概念的厘清,对训练方法的进一步优化,为自由式摔跤教练提供更加实际可行的训练建议。

1 自由式摔跤专项训练的基本内容

在进行自由式摔跤专项训练的过程中,运动员应将体能训练与技术训练有机地结合起来,不放松任何一方面的内容。在自由式摔跤比赛规则的调整 and 变化过程中,比赛的时间正在不断减少,这就要求运动员能够在更短的时间内展开更加激烈的对抗,需要运动员结合比赛的时间要求对摔跤节奏进行调节,以满足运动项目发展的趋势。

因此,在自由式摔跤运动员进行专项训练的过程中,教练员应更加关注训练内容的全面性,指导运动员开展形式多样的技术性训练。并且,由于自由式摔跤的比赛时间仍然比较长、竞技模式较为激烈,对运动员的体能消耗较大,因此在开展专项训练的过程中,还应当同时加强运动员的体能训练,确保运动员能够适应长时间比赛对抗的竞技形式,提高自身体能素质。

2 自由式摔跤专项训练的主要特点

2.1 注重训练整体效率的提高

与一般性的自由式摔跤训练相比,专项训练关注的不是运动员素质的整体性提升和全面性发展,而是更注重提高其专业能力。教练员需要在开展专项训练的过程中,对运动员的各项素质特点进行观察,并从中发现运动员的缺点、短板,并指定专门的训练计划,针对性地通过专项训练对运动员的短板进行提升,从而确保专项训练的科学性和高效率。一般而言,相比

于一般性的训练,专项训练要求运动员完成短时间内的高强度训练,这种训练通常较为快速,具有突击性,力求在短时间获得较大的整体性提升。

2.2 训练强度较大

在开展自由式摔跤专项训练的过程中,运动员往往需要承担较大强度的训练内容,并且,这种训练负荷还会随着训练进程的推进而不断增加,而在具体的实施过程中,教练员需要根据运动员身体的各项条件和比赛的实际情况来针对性地采取相应的强度设置。

2.3 重视力量训练

职业的力量训练是自由式摔跤运动员专项训练的重要内容之一。在进行力量训练时,教练员通常会通过非静态的方法进行训练,并从多方面提高运动员的力量素质。对于摔跤运动员而言,力量训练是非常关键的,所以,运动员应当重视力量训练,有意识地增加力量训练,并根据训练方案合理安排日常饮食,从而起到辅助力量训练的作用。

2.4 重视技术动作训练

除了力量训练之外,自由式摔跤专项训练通常也较为关注运动员的技术动作训练。这是因为,要想成为一名优秀的自由式摔跤运动员,只通过力量训练不断增强力量是远远不够的,运动员还需要充分掌握各项摔跤技术动作技巧,同时具备力量与技巧才能最终获得胜利。因此,教练员需要从日常训练、比赛的实践经验出发,总结归纳各位运动员的风格特点,并根据运动员的不同情况,制定个性化的比赛战略和技术动作训练计划,使运动员能够充分发挥自身的突出优势。

2.5 提高理论知识素养

在开展自由式摔跤专项训练的过程中,教练员还需要重视运动员理论知识素养的培养和提升。在现代社会,运动员除了过硬的身体素质和比赛技巧之外,还需要充分掌握相关的理论知识,只有透彻学习、了解理论知识,才能融会贯通,更好地开展训练。因此,教练员绝不能轻视理论知识在专项训练中的重要地位。

3 自由式摔跤比赛战术和专项训练方法

在自由式摔跤比赛中,运动员需要在规定的比赛场地内,通过各种直接性的肢体动作在规定的时间内战胜对手,或者达到绝对胜利,或者以较高的分数取得胜利。在自由式摔跤的比赛

过程中,运动员一方面需要充足的力量,另一方面还需要其采取一定的战略技巧。运动员在自由式摔跤比赛中可以采用以下几方面的战术:

其一,运动员应当合理运用比赛时间。一方面,运动员可以在短时间内进行猛攻,快速击溃对手;另一方面,运动员可以静待机会,寻找突破口击败对手,获得较多的分数,从而获得胜利。如果运动员自身防守能力较差,则应当争取主动进攻,采取搂抱、顶撞等技术动作进攻对手,从而在比赛中掌握先机。

其二,运动员应当始终牢牢掌握场地的主动权,确保自己随时能够积极进攻和严密防守。并且,运动员在比赛中还应当注意,如果不可避免地要进行跪撑防守,则应当尽量将位置锁定在场地边缘,从而寻找使对手进攻出界的机会。

其三,运动员还应当采取合适的策略应对裁判员。裁判员在自由式摔跤比赛中扮演着十分重要的角色,并且判罚的过程有较大的灵活性和主观性,有时候仅依靠裁判自身的决定判定胜利的一方。所以,运动员应当了解和熟悉裁判的判罚倾向,以免因失误而丢分。近年来,在许多国际性赛事中,不少裁判都倾向于大力处罚反抱头颈的动作,但是却并不会严厉处罚被抱者,所以运动员在进攻时应当避免做出这个动作,或者采取假进攻的形式,以避免被裁判判罚。

4 自由式摔跤运动员的心理特点,大赛前较多发生的心理状况和缓解办法

4.1 自由式摔跤运动员心理特点和训练办法

自由式摔跤运动员需要具备灵敏稳健的神经模式,迎难而上的勇气和坚持不懈的品质。稳健的心理状况是在赛场上要有良好的素养,依照个人预定方案预定技术参与赛事,赛场上,充分发挥个人的主动性,打乱对方的节奏,击中对方要害部位获得胜利。灵敏则是要在赛场上有着随机应变的能力,遇到突发状况或者敌强我弱的情况一定要调整个人的应战方式和应战技巧。迎难而上的勇气和坚持不懈的品质则是要坚持到比赛的最后,不能半路放弃。

人的神经类型、心理特点,利用训练发生变化的效果不明显,可是利用训练技巧把人的神经类型、心理特点优势得以展示是很有可能。训练办法有如下几种:(1)喂培法。技巧培训及刚开始练习时,通过喂培法能够让个人的身体和神经有一个良性的反应,对于技艺和相关动作有一个初步的认知和反射动作;(2)常胜法,面对有发展前景的运动员,初初练习期间,可以让该名运动员和水准相当或相比其略低的运动员练习、比赛,能够帮助该名运动员更快的建立自信心;(3)克服困难法,练习一段时间达到一定的水准之后,需要有意识地安排更为强劲的对手进行练习、比赛,提升运动员应对困难的能力,促使其更为主动的提升自我。

4.2 比赛前运动员心理障碍问题与调整方法

运动员在参加比赛,尤其是重要的大型比赛之前,容易出现心理障碍问题,这种问题一方面可能会导致运动员产生赛前的过度紧张情绪,另一方面也可能使运动员产生厌战情绪。

一般来讲,运动员在比赛之前需要保持适度的紧张,这能够调动运动员的参赛动力,但是,如果过度紧张就有可能影响运动员的发挥。面对这种心理障碍,运动员可以通过以下两种方法进行调节:其一,转移自身注意力。运动员可以将对比赛过度关注、焦虑的思想向其他无关事项上转移,例如,可以听音乐、看电影、散步等等。其二,运动员还可以采取气功放松法,通过这一方式可以对运动员的身体、气息进行调节,达到放松的效果。

此外,运动员在比赛前还可能会产生厌战情绪。教练员需要对运动员的这一心理障碍进行分析,找到运动员产生厌战情绪的原因,例如,需要分析运动员是因为准备不充分还是责任心不足造成的厌战情绪,还是因为其他原因产生这种心理障碍,并根据原因对症下药,在比赛前克服这一心理障碍。良好的心理素质是保证比赛取得胜利的重要条件。

5 自由式摔跤的未来发展趋势

自由式摔跤未来发展大概有三方面趋势,首先,自由式摔跤运动的比赛时间显著缩短。其次,自由式摔跤的比赛强度也明显增加,比赛规则也随之发生了一定的变化。并且,自由式摔跤的比赛技术也在不断提升,运动员在比赛过程中需要巧妙地运用各项战斗技术,要防止对方攻破自己的战术技巧,有针对性地采取给力措施,始终确保自己处于优势地位,从而保证比赛的胜利归属于己方。

结束语

目前,现代体育项目仍然处于不断地发展之中,体育训练、体育比赛的理念观点也在不断完善,自由式摔跤在这一现代化发展过程中也迎来了发展的契机。因此,在自由式摔跤的训练中,教练员应当重视专项训练,帮助运动员提升自身力量、掌握各种战术技巧、学习相关理论知识,并掌握克服心理障碍的正确方法,在比赛中发挥出最佳水平。

参考文献

- [1]王盼.自由式摔跤的专项训练特点及发展趋势[J].当代体育科技,2021,11(24):31-33.
- [2]茹海亭.试论自由式摔跤的专项训练特点及发展趋势[J].体育风尚,2021,(07):65-66.
- [3]王建生.小议自由式摔跤的专项训练特点和发展趋势[J].科技展望,2016,26(03):263.
- [4]崔海洋.自由式摔跤的专项训练特点及发展趋势[J].运动,2015,(19):25-26.
- [5]蔡中,刘大军,毛海燕.自由式摔跤的专项训练特点及发展趋势[J].当代体育科技,2013,3(04):27-28.