

自由式摔跤中连贯技巧的训练策略探析

李海燕

盐城体育运动学校

[摘要]自由式摔跤作为一项较为激烈的体育活动,近年来的参与人数也在不断提升。进行自由式摔跤,不仅需要具备一定的体力、速度和灵巧性,而且还需要对其中的连贯技巧进行一定的练习,以保证在摔跤搏击过程中的战略性。但是自由式摔跤中连贯技巧的训练具有较高的难度,所以本文针对这一方面进行了研究和探析,并提出了相关的意见和建议,供教练和运动员进行参考和改进。

[关键词]自由式;摔跤;连贯技巧;训练策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.08.722

引言

随着经济和社会不断的发展,人们的生活水平得到了提升,越来越多的人开始追求身体健康和生活品质,所以参加体育训练的人数有了一定的增长。而自由式摔跤也是当下人们乐于参加的火热运动项目之一。对于自由式摔跤中连贯技巧的训练策略进行研究,不仅有利于这一项目运动员的训练,而且还对自由式摔跤的发扬和推广起到一定的影响作用,所以相关的研究已经成了当下体育领域研究的热点问题之一。

1 自由式摔跤中连贯技巧的作用和意义

我国近年来在体育领域有了非常明显的突破和成就,各个项目运动员在进行练习的过程中,已经不局限于基础动作和平均水平。而是不断突破和刷新纪录,并且将相关的训练动作由单一化转变为多样化。自由式摔跤中的连贯技巧,指的是在摔跤的过程中可以连续使用两个或两个以上的技巧动作,以达到将对手摔倒的效果。所以对连贯技巧进行练习,可以让运动员在摔跤过程中掌握一定的有力把位。而且当下我国自由式摔跤运动在训练的过程中,已经将传统摔跤中的连贯技巧进行了改进,摔跤对抗的效果更加显著。另一方面,自由式摔跤运动员如果想突破自身达到更高的领域,不仅要提升自身的体力、速度和灵巧力等相关因素,更重要的是将连贯技巧进行纯熟地练习。

2 连贯技术的基本形式

连贯技术的练习对于自由式摔跤来说,虽然有非常重要的意义,但这已经是中级乃至中高级的策略。想要练习并形成较为完善的连贯技术,必须对基础技术有十分深入的了解和熟练度。总的来说,基础技术是连贯技术练习的基本所在。

2.1 站立接跪撑得分方法

站立接跪撑的得分方法需要完成两方面的动作。首先需要在站立动作对抗时取得有利的站位先机,直接转入跪撑动作,并且在跪撑动作中将对方摔倒在地,以此取得得分,从而使自己处于优势地位。

2.2 一个站立动作未成功一转入使用另一个站立技术得分:

在双方都处于站立姿势的时候,直接利用抱臂的方法将

对方控制住,并且上单腿将对方摔倒在地,以此取得得分。

3 连贯技术形成的基本要求

3.1 正确掌握和熟练运用基本技术是连贯技术使用的基础

自由式摔跤中的基本技术其实非常丰富,主要包括两个部分,分别是站立技术和跪撑技术。每一位专业的运动员都能够掌握站立技术和跪撑技术中的多种不同技术动作,以保证在比赛对抗的过程中,能够根据实际情况及时选取合适的应对动作。而对连贯技术进行练习,是直接建立在基本技术熟练的基础上的。可以针对在摔跤比赛过程中,对手常容易使用的招式进行专门的动作配置。而且在连贯技术动作设计完成后,运动员需要通过不断的练习形成动作塑形,这样在摔跤对抗的过程中才能够保证动作不变形,达到这一套动作在研发之初所参考的标准。每一套连贯技术的形成,都需要运动员背后千百次的练习和努力。

3.2 良好、全面的身体素质

良好且全面的身体素质,是练习连贯技术的又一项基础条件。因为自由式摔跤本身就是一项对抗性极强,非常激烈的运动,对参加运动的人员有非常高的身体素质要求。而连贯技术的学习,又是在基础技术学习之后,对于具体的训练来说更加困难。如果运动员不具备良好且全面的身体素质,在练习连贯技术的过程中,不仅无法完成配套的动作,而且极容易受伤。因此,参赛运动员也需要注意日常的身体锻炼,确保满足激烈比赛中连贯动作的身体条件。

3.3 良好的战术意识

在自由式摔跤比赛中,对于基本技术动作的掌握已经成了每一位运动员的必修课。此时,尤其是在双方技术水平几乎持平时,良好的战术意识就成了克敌先机。自由式摔跤中的战术主要存在于两个方面,分别是全局的战术布局以及局部的灵活应付。全局的战术布局指的是在比赛开始前,就需要针对对手的情况进行细致的部署,制定好几套进可攻退可守的策略,以此在摔跤过程中有目的地开展进攻。局部的灵活应对指的是运动员在面对摔跤进攻时,根据自身经验对动作的快与慢,真与假等方面进行判断,而后采取相应的应对策略。而战术的制定和开展与连贯技术的形成,两者之间是密不可分的。因为全局的战略部署就是由多套连贯技术组合而成,局部的灵活机变,可以在预判之后,使用连贯技术

进行更加有力的打击。

4 自由式摔跤中连贯技巧的训练策略

连贯技术形成的基本要求，主要有以上的三个方面。由于自由式摔跤中的连贯技巧难度较大，在具体连贯技巧的训练中运动员和教练需要采取一定的策略，接下来将从加强真假动作训练、充分结合个人特点、多种技术结合以及加强进攻和反攻训练四个方面进行策略的解读。

4.1 加强真假动作训练

在自由式摔跤的对抗竞争过程中，假动作是选手惯用的一种取胜策略。其主要作用是误导对手对于动作的预判，以此来找到契机从而实现得分的最终目的。在对真假动作相关的连贯技巧进行训练的过程中，与其他相关体育运动的训练相同，都是遵循由简单到困难的过程。先从两个连贯动作的训练开始，而后逐渐将动作内容提升，最终形成一套完整的连贯技巧动作。在一套动作中真假动作要进行合理的配置，以确保能够在最大限度上迷惑对手，为自己在自由式摔跤的战术部署中谋得有利位置。另外要明确的一点是，真假动作的训练更多依赖于运动员本身的自由式摔跤经验积累，包括训练的经验积累和比赛的经验积累。如果比赛经验不够完善，即使对真假动作组合的连贯技巧掌握地十分成熟，在赛场上使用时，不懂得灵活机变，无法对连贯技巧动作进行合理的利用或者是改善，也极容易被对手抓住识破。

4.2 充分结合个人特点

由于自由式摔跤是一项非常典型的近身搏击运动，所以在日常开展训练以及挖掘运动员潜能的过程中，需要充分结合每位运动员的个人特点进行针对性的练习。根据选手个人的身体状况以及体能极限，教练需要因材施教，制定符合选手个人的训练计划，这样在训练过后才能将连贯技巧的作用发挥到极致。很多时候可以借助选手身体局部灵活性更高的地方进行相关动作的设计。例如对于腰腹力量较强且灵活性较高的选手来说，抱紧小腿的转移动作，就是在比赛过程中得分的制胜法宝之一。如果对每一位自由式摔跤运动员都采取相同的训练策略，或者将其他运动员成功的训练策略不加修改直接借鉴到自己身上，不充分结合个人的特点，那么对连贯技巧动作的训练，只能取得事倍功半的效果。其他运动员成功的训练策略，是因为他们找到了自身在自由式摔跤中的优势所在，并且进行了针对性的连贯动作设计和训练，如果直接生搬硬套，不同运动员之间对于训练强度的耐受程度不一样，甚至会造成自身的损伤。

4.3 多种技术相结合训练模式

自由式摔跤所包含的内容十分广泛，其最主要的一项特点就是自由性高，灵活性大。所以在自由式摔跤的比赛中，与其他竞技比赛相比，往往具有更多的反转性。很多时候处于得分弱势的一方，只要在接下来的进攻防守中找到对方的破绽，并一举抓住进行扩大，就可能拿到大比分直接进行翻

盘。而且随着近年来参加自由式摔跤运动的人越来越多，这一项活动也被更多的人注意到，自由式摔跤中的技术动作也有了空前的发展。运动员在日常的训练过程中，已经不能满足于传统的动作训练以及连贯技巧训练。应当将多种技术进行结合，并且不断了解当下新型的摔跤策略，这样才能保证自身的摔跤搏击水平一直处于巅峰状态。在自由式摔跤的站立技巧动作和跪撑技巧动作中，当下的发展趋势在逐步向跪撑技巧动作转变，选手也应当抓住由站立动作转向跪撑动作中间的间隙，以此来抓取对方的节奏漏洞，并且展开进攻。

4.4 加强进攻和反攻的训练

进攻与反攻是在自由式摔跤对抗中两者的竞争状态，而对进攻和反攻状态的切换主要在于比赛中的节奏。选手在日常训练的过程中要加强对进攻和反攻的训练，并且将进攻反攻的切换与连贯技术动作相结合，进而掌握在摔跤搏击中的节奏。在传统的自由式摔跤训练中，没有进攻和反攻的概念，教练与选手往往是对单一动作或者是简单连贯动作进行多次重复练习。在实地进行自由式摔跤搏击比赛时，选手没有进攻和反攻的理念，往往只会在比赛的前一阶段一味地开展进攻，而在落入劣势之后，一味的只知防守不知反攻。所以这也足以看出加强进攻与反攻的训练对于连贯动作的练习来说尤为重要。随着时代的进步，训练方式的不断改进，加强进攻和反攻已经成了日常训练的一部分。

结束语

综上所述，在自由式摔跤中，连贯技巧的训练具有不可替代的作用和意义。在对连贯技术进行训练时，有三方面的基本要求，分别是要正确掌握和熟练运用基本技术、良好的身体素质以及良好的战术意识。而在具体开展连贯技巧训练的过程中，需要加强真假动作训练、充分结合个人特点、采取多种技术相结合的模式并且要加强进攻和反攻的训练。在未来，自由式摔跤领域的教练以及相关的人员需要对连贯技巧的设计以及训练进行不断的研究和探索，追求突破和创新，拓展自由式摔跤的技巧动作圈，为体育运动的发展做出一定的贡献。

参考文献

- [1]张春雷.自由式摔跤中连贯技巧的训练策略探析[J].文体用品与科技,2021,(18):42-43.
- [2]曹红光.自由式摔跤教学中连贯技术训练方法的运用研究[J].武当,2021,(02):74-75.
- [3]王士虎.自由式摔跤中连贯技巧的训练研究[J].当代体育科技,2019,9(26):34+36.
- [4]汪文忠.自由式摔跤的连贯技术[J].少林与太极,2016,(09):58-59.
- [5]黄文娟,郭露露.连贯技术在自由式摔跤比赛中的运用研究[J].文体用品与科技,2014,(18):173.