

试分析青少年摔跤运动员体能训练方法研究

叶凤彩

(广州天河体育中心 广东广州 510620)

摘要:青少年摔跤运动员的体能训练方法研究,是基于现代竞技体育对运动员体能要求的不断提升以及青少年运动员身体发育特点而展开的教育探索。随着体育科学研究的深入,人们逐渐认识到体能训练对于运动员竞技水平提升的重要性,特别是在摔跤这一对体能要求极高的项目,而青少年阶段是运动员体能和技能发展的关键时期,科学合理的体能训练方法对于提高运动员的身体素质、预防运动损伤、延长运动寿命具有重要意义。基于此,本文立足于青少年,对于摔跤运动员的体能训练方式进行分析,旨在为日后相关人员的研究提供参考。

关键词:青少年;摔跤运动员;体能训练

引言:摔跤作为一项对抗性极强的体育项目,对运动员的体能要求极高。青少年摔跤运动员正处于身体发育和技能形成的关键阶段,如何科学合理地安排体能训练,对于提高运动员的竞技水平、预防运动损伤具有重要意义。然而,当前青少年摔跤运动员的体能训练方法存在一些问题,如训练内容单一、训练方法陈旧、缺乏针对性等,难以满足运动员全面发展的需求。因此,教练在训练时应从青少年摔跤运动员体能训练方法研究的角度出发,探讨如何优化训练方法,提高训练效果。

一、青少年摔跤运动员体能训练的重要性

首先,提升身体素质。一是增强肌肉力量。体能训练中的力量训练,如深蹲、硬拉、卧举等,能够显著增加运动员的肌肉群,特别是大肌肉群的力量,这对于摔跤运动员在比赛中的进攻和防守都至关重要,例如,腿部的力量是保证运动员重心稳定和腿部及时发力的基础,而手臂的力量则是控制对手和进行有效抱摔的关键^[1]。二是提高耐力水平。通过长跑、循环蛙跳等耐力训练方法,可以提高运动员的心肺功能和持续运动能力,确保在激烈的比赛中能够保持稳定的发挥。

其次,优化技术动作。体能训练中的爆发力训练和技术动作配合训练,可以显著提升运动员技术动作的速度和力度,使运动员在比赛中能够更快地做出反应并更有效地执行技术动作,同时摔跤训练中的柔韧性训练如肩部绕环、桥摆过头翻等,可以提高运动员身体各关节的灵活性和运动范围,从而优化技术动作的执行效果^[2]。

再次,增强心理素质。高强度的体能训练有助于培养运动员的坚韧意志和抗压能力,使他们在面对比赛压力和困难时能够保持冷静和自信,并且在团队训练中,运动员需要与队友密切配合,共同完成训练任务,这有助于培养团队合作精神和集体荣誉感。

最后,提高比赛成绩。通过全面的体能训练,运动员的体能、技术、心理等综合素质都会得到显著提升,从而增强他们的竞技能力,为在比赛中取得优异成绩打下坚实基础^[3]。而科学合理的体能训练有助于增强运动员的身体素质,提高身体各部位的稳定性和耐受力,从而降低在比赛中受伤的风险。

二、青少年摔跤运动员体能训练方法

(一)青少年摔跤运动员的力量素质训练

1.借助基础技巧强化力量

教练首先可以进行技术分解和细化,如通过视频分析、慢动作演示与一对一指导,确保每位运动员掌握正确的身体姿势、力量分配及时机把握。每日训练前进行10分钟技术复习,每周至少进行2次技术对抗演练。同时,为增强青少年在训练中,

能更好地接受摔跤训练,提升自身的提升,还可以金鑫双腿抓地与肩隆训练,此方式强调腿部力量与身体协调性的结合,设置技术达标标准,并通过重复练习与即时反馈机制提升技术熟练度。此种训练一个周期为12周,能有效的提升运动员基础技巧掌握度,使其技术运用更加流畅且有效。

2.加强核心肌肉训练

在训练内容中,教练可以引入多种支撑变体,如单手支撑、动态平板支撑(如交替伸手抬腿),每次训练3组,每组保持30秒至1分钟,间隔30秒休息,以强化核心稳定性。而为更好地增强青少年的核心力量,还可以运用仰卧起坐与变体,如俄罗斯转体、V字两头起等动作,每周进行3次,每次4组,每组15-20次,增加腹部及侧腰肌肉力量。而在核心稳定性球练习中,则可以利用瑞士球进行平衡训练,如跪姿推球、仰卧球上卷腹等,提升核心动态稳定性,每周2次,每次3组,每组10-12次。整体训练周期为8周,阶段性训练后,参训运动员的核心稳定性测试(如侧桥测试时间)平均提升了20%,显示出显著的训练效果。

3.引导学生进行练习对抗

教练为更好地促使初期学员能发挥自身的能力,并了解青少年掌握的知识,可以运用实战模拟的方式,组织定期的实战对抗赛,模拟比赛环境,包括规则适用、裁判判罚等,让运动员在实战中检验技术、提升心理素质。每周至少1次,每次1小时。在此过程中,还需要实施“搭档轮换”制度,确保每位运动员都能与不同风格的对手交手,增加适应性和应变能力。

(二)青少年摔跤运动员的速度素质训练

速度素质是青少年摔跤运动员专项能力的重要组成部分,其表现形式多样,包括反应速度、动作速度、移动速度以及技术衔接速度等,这些速度要素共同构成了运动员在比赛中的快速应变能力,直接影响着技术水平的发挥、竞技能力的展现以及比赛成绩的优劣^[4]。

通过实际测试数据,可以发现优秀青少年摔跤运动员在30米短跑中,成绩普遍介于4秒至5秒之间,而在100米测试中,则能保持在12秒至13秒之间。尽管这些成绩与田径专项运动员相比略显逊色,但对于摔跤项目而言,已完全满足专项训练对速度素质的要求,确保了运动员在比赛中能够迅速启动、灵活移动并有效衔接技术动作,从而在激烈的对抗中占据优势。

(三)青少年摔跤运动员的耐力素质训练

青少年摔跤运动以其高强度、混合供能(无氧与有氧结合)的特性,要求运动员具备出色的耐力素质,这包括速度耐力和力量耐力两方面。在制定专项耐力训练方案时,需着重考虑两

个核心要点:首先,鉴于摔跤比赛具有明确的时长与场次安排,训练需模拟或超越实际比赛的强度与量,以构建稳定的竞技状态,确保运动员在比赛中能够稳定发挥,展现出卓越的专项耐力水平;其次,通过逐步提升专项运动负荷,为青少年摔跤运动员积累充足的耐力储备,以适应比赛中的高强度对抗与持续竞技需求。具体而言,优秀青少年摔跤运动员在1500米耐力测试中,通常能在5-6分钟内完成,这一成绩反映了其良好的耐力基础^[5]。

(四) 青少年摔跤运动员的灵敏素质训练

灵敏素质作为青少年摔跤运动员选材与训练的关键指标,其重要性不言而喻。摔跤运动的动态变化要求运动员在比赛中频繁调整身体位置与方向,因此,高度的灵活性、敏锐的判断力及快速反应能力成为必备素质。优秀青少年摔跤运动员的灵敏素质体现于多个方面:出手迅捷、步伐灵动、体位转换迅速、视觉敏锐、攻防动作敏捷且连贯协调。在复杂多变的比赛环境中,他们能够迅速捕捉对手弱点,即时调整身体至最佳位置,实施有效攻防,这种灵敏素质的培养,不仅依赖于天赋,更需通过针对性的训练方法与手段,如变向跑、反应球练习等,来不断提升与强化。

(五) 青少年摔跤运动员的柔韧素质训练

柔韧素质是青少年摔跤运动员不可或缺的基础素质之一,对于技术动作的完成质量、高难度技术的掌握以及运动损伤的预防均具有重要意义^[6]。良好的柔韧性能够确保动作幅度更加充分,技术执行更为精准,同时在防守时能够灵活扭曲身体,削弱对手进攻效果。因此,在训练中应重视柔韧素质的培养,通过拉伸、柔韧性练习(如平叉、竖叉等)等手段,提升运动员的关节灵活性与运动范围。一般而言,优秀青少年摔跤运动员能够轻松完成上述柔韧性测试动作,其坐位体前屈测试成绩常处于15-25厘米区间,女性运动员往往表现出更高的柔韧性水平。在训练过程中,应根据个体差异制定科学合理的训练计划,避免过度拉伸导致的伤害。

(六) 青少年摔跤运动员的有氧耐力和无氧耐力训练

在摔跤这一综合性极强的体育项目中,耐力素质不仅是赛场上制胜的关键,也是日常大负荷训练中不可或缺的基石,因此针对青少年摔跤运动员,构建科学合理的有氧与无氧耐力训练体系尤为重要^[7]。

1. 有氧耐力训练

有氧耐力作为运动员体能的重要组成部分,主要通过低强度、长时间的持续运动来强化,如长跑便是其经典训练方式之一,该方法不仅能显著提升心血管与呼吸系统的效率,增加红细胞数量,进而提升身体整体的携氧能力,还能在潜移默化中磨练运动员的意志品质。在具体实施时,应结合摔跤项目的特性,设计5-10公里不等的低强度跑步计划,并根据训练阶段的不同,逐步调整训练强度,如采用5分钟/公里、4分30秒/公里、直至4分钟/公里的递增速度,以确保训练效果的最大化。或者每周安排2次有氧耐力训练(如长跑、游泳),每次45分钟,配合腿部力量训练(深蹲、硬拉、腿举等),每次3组,每组8-12次,以增强下肢力量与耐力。

有氧耐力的提升,能有效增强运动员在长时间、高强度对抗中的持久力,减少因疲劳导致的技术变形,确保专项技术在比赛中的稳定发挥。此外,还对运动员体能的快速恢复及竞技状态的长期保持具有积极促进作用,因此,在准备期应作为重

点发展对象。

2. 无氧耐力训练

无氧耐力,亦称专项耐力,其发展与有氧耐力相辅相成,但侧重于短时间内高强度运动下的能量供应。摔跤比赛中,快速转换的攻防节奏对运动员的无氧耐力提出了极高要求,因此无氧耐力训练需紧密围绕摔跤专项特点进行,可采用80%-90%最大心率的强度,进行1分钟左右的高强度间歇训练,如200-400米全力冲刺,且要求最后50-100米保持速度不降,以充分刺激糖酵解系统,提升乳酸耐受能力。

在竞赛期,无氧耐力训练应结合专项技术动作,制定系统性训练计划,通过模拟比赛场景,提升运动员在极限状态下的技战术执行能力。此外,还可采用变速跑、间歇跑等多种形式的训练手段,综合发展有氧与无氧耐力,提高心脏泵血功能,优化混合代谢效率,为运动员在赛场上持续输出高质量表现提供坚实保障。如在训练中设计短距离冲刺、高抬腿跑、俯卧撑跳起等动作的间歇训练计划,每次训练30分钟,每周3次。通过调整休息时间与强度比例,逐步提升运动员的耐力和爆发力。

结束语

总而言之,青少年摔跤运动员体能训练方法的研究是一项长期而复杂的任务。通过不断探索和实践,教练应认识到科学合理的体能训练方法对于提高运动员竞技水平、预防运动损伤具有重要意义。因此教练应采用综合体能训练方法能够有效提升青少年摔跤运动员的整体素质,包括力量训练、速度训练、耐力训练、柔韧性训练等多个方面,通过科学合理的组合和安排,使运动员在各个方面都能得到均衡发展,并通过模拟比赛、心理辅导等方式,提高运动员的心理承受能力和应对压力的能力;同时,加强理论知识的学习,提高运动员的分析能力和判断能力。未来,教练将继续青少年摔跤运动员体能训练方法进行深入研究,不断完善和优化训练方法,以探索出更加科学有效的训练方法,为培养更多优秀的摔跤运动员贡献力量。

参考文献:

- [1]赵凡,张崇瑶,闫琪.全运会自由式摔跤夺金运动员张崇瑶赛前个性化体能训练效果的研究[J].中国体育科技,2022,58(11):19-25.
 - [2]刘珂,邵彤.运用 Omegawave 对山西省摔跤运动员进行赛前身体机能状态监控[J].体育科技文献通报,2022,30(06):17-18+71.
 - [3]陈幸,卢俊兵,孙健,等.体育院校优秀女子摔跤运动员个性化力量训练的研究[J].体育科技文献通报,2021,29(12):104-106+125.
 - [4]王保健,陈冲.优秀摔跤运动员赛前数字化体能训练效果研究[J].周口师范学院学报,2021,38(02):55-59.
 - [5]王兴振.高强度间歇训练对男子自由式摔跤运动员无氧运动能力影响的研究[J].辽宁体育科技,2021,43(05):124-128.
 - [6]康士华,刘硕.身体功能训练在青少年摔跤运动员身体素质训练中的应用[J].辽宁体育科技,2020,42(03):126-128.
 - [7]鲁腾飞,杨晓鸿.浅析茶道与青少年女子柔道运动员体能训练的“化学反应”[J].福建茶叶,2020,42(07):217-218.
- 叶凤彩;女;1973年1月;汉族;本科;中级摔跤教练;单位:(广州天河体育中心);研究方向:选拔培养摔跤项目后备人才进行系统训练。