

## 序

摔跤是两个人徒手在直接接触中，要把对方摔倒的竞技运动。它是历史最悠久的体育运动项目之一。最简单的摔跤技术产生于原始社会。原始人为了求得生存，在狩猎过程中，在部落间的冲突中，广泛地利用了徒手搏斗的形式，以取得食物和自卫。在这些活动过程中产生了一些摔跤动作，后来不断发展，传授，摔跤逐渐成为一项体育运动。

大量的历史材料表明，摔跤在古代已经是很完善的运动项目了。我国的古籍和文物记载，五千年前的黄帝时期就有了摔跤。南朝人任昉著的《述异记》中说：蚩尤部落擅长摔跤，并用以战斗。在《礼记·月令》中，明文记载了西周的摔跤：“孟冬之月……天子命将帅讲武，习射，角力。”公元十世纪有了专门叙述摔跤的书籍《角力记》。我国古代的摔跤名“角抵”，又名“角力”，后来称“相扑”，近代叫“摔跤”。

公元前三千年的巴比伦王朝的历史文物中，已有描绘摔跤的造型艺术作品。在埃及用罗河中游的古城“别尼·那桑（Beni Hasan）”的古墓壁画（公元前三千至二千年）上有大量完整的摔跤技术图。从古希腊的文学艺术作品中可以证实，摔跤在古希腊已相当普及。古希腊的著名诗人荷马在他的史诗中生动地描写了希腊英雄的摔跤比赛。摔跤是古代奥运会最受人欢迎的竞赛项目。当时许多著名哲学家、诗人、

国务活动家以及军队的统帅多是杰出的摔跤手——奥运会的参加者和优胜者。如大哲学家柏拉图就是当时闻名的摔跤能手。罗马受古希腊文化的影响，摔跤也很盛行，还有了职业摔跤。公元前284年在罗马举行了第一次职业摔跤比赛。

古代的摔跤多是裸体进行，或是系一根腰带。那时的摔跤实用性强，除了摔之外，可以拳打脚踢，还可以使用反关节动作。比赛往往形成流血场面。后来，技术和规则不断地改进，逐渐向安全的体育运动方向发展。

现在世界各国、各地、各民族中流行着各种各样的摔跤。这些摔跤由于服装、允许使用的动作、决定胜负的标准和技术复杂程度等特点分为许多种。我国除按统一规则比赛的中国式摔跤之外，还有蒙古族摔跤（搏克）、维吾尔族摔跤、哈萨克族摔跤、藏族摔跤、朝鲜族摔跤、云南摔跤、山西挠羊摔跤等等。

摔跤是有益于身心健康的运动。人们练习摔跤可以增强体质，培养高尚的道德意志品质，掌握防身自卫的本领。

两人对摔要把对方摔倒需要用劲，从而锻炼力量，促使肌肉发达。但摔跤运动员仅有直来直去的笨劲不成，要能以柔克刚，刚柔相济，会巧妙地借力用力才能事半功倍，这就促进了运动员的灵巧、协调性的发展，摔跤运动员不仅反应速度和位移速度快，动作速度更快。比赛时，运动员应用每个攻防技术都是在极短的时间里，身体在移动过程中作出各种屈伸、收展等一系列的复杂动作。摔跤运动员在使用技术时，为了发挥更大的弹性，卸掉对方进攻力量而需要有好的柔韧性。一场摔跤比赛两人不停地拼搏五分钟，需要强大的体力。运动员由于紧张激烈的对抗，使心血管系统和呼吸系统

得到锻炼，优秀摔跤运动员安静时每分钟脉搏跳40多次。对18届奥运会各项运动员的心脏每搏摄血量的测量，结果是在摄血量最多的前10名运动员中，摔跤和柔道运动员占了六名。练习摔跤对中枢神经系统及各分析器的影响很大。训练有素的摔跤运动员的反应潜伏期很短，前庭分析器的稳定性和运动分析器的敏感性都很高。摔跤比赛时，运动员的动作方向和用力程度不同，身体各部的变化也就不同。在与对方接触中，从对方的细微变动中，或者仅是肌肉的收缩上，要能判断出对方要做什么动作。因此，要求运动员全身每块肌肉协调放松，准备随时作出准确有效的行动。这对运动员的肌肉感觉力和方向控制力、以及肌肉与肌肉之间的传导作用提出了更高的要求，以防御对方的行动，并使自己的行动准确有效。这样就使运动员的分析器日趋完善，表现为运动员使用动作的协调性和准确性。

摔跤运动员除了具备从事摔跤活动的身体条件和掌握摔跤技术外，还要善于在比赛中利用自己的体能和技术相结合的一种战斗技艺——战术。要完成灵活机动的战术，还要具备一些心理品质，如自觉性、主动性、勇敢、顽强精神和自我控制能力等。这些心理品质是在平时的训练中培养、锻炼出来的。也只有具备一定的心理素质才能在比赛中发挥技战术和运动素质的作用。

摔跤要求运动员从开始练习摔跤就要成为优秀的运动员，在训练场和比赛场上爱护团体，维护集体荣誉，尊重教练，尊重对手，尊重裁判，尊重观众。陶冶有理想、讲文明、有礼貌、守纪律等美的情操。

现代奥运会比赛的摔跤是古典式摔跤和自由式摔跤（古

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>