

体质测试训练方法

【坐位体前屈】

一、技术要领

练习者两腿伸直，两脚分开约 10-15 厘米，上提前屈；两臂伸直前，用两手中指逐渐向前推动游标，直到不能前进。坐位体前屈是表现大腿后侧、内侧、腰腹部、背部及肩部关节活动幅度和范围。

二、训练方法

1. 站位体前屈

步骤：①双手放于头两侧，腰背挺直，双腿微曲，保持稳定；②身体前屈，臀部向后移动，向前俯至最大幅度，大致与地面相平。（或膝伸直，上体前倾，两手掌触地，上体与腿尽量贴近）



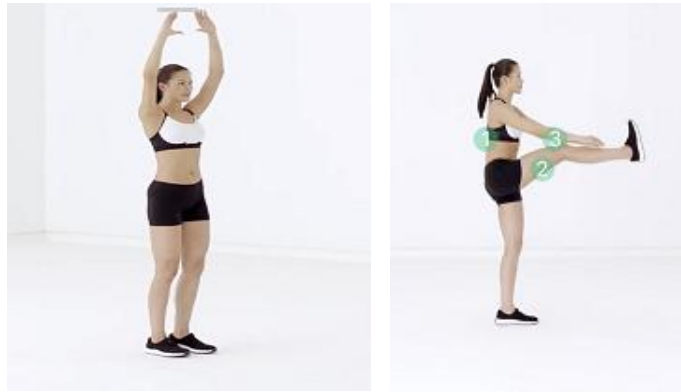
2. 髂腰肌拉伸

步骤：①双手放在右侧大腿上，左腿向后撤，整个身体呈弓步，躯干垂直地面；②身体向后侧扭转，保持静止，感受左腿根部拉伸感。



3. 正踢腿

步骤：①双脚微微分开站立，双手举过头顶；②保持上身固定，双腿交替抬起至最大幅度，抬腿的同时双臂下压去触碰小腿前侧，膝盖微屈；③抬腿时呼气，下放时吸气。



4. 横叉俯身

步骤：①双腿伸直，最大幅度展开；②身体向前倾，双手撑地，并往前伸。③自然呼吸，能感受大腿内侧有强烈的挤压感。



【引体向上】

一、技术要领

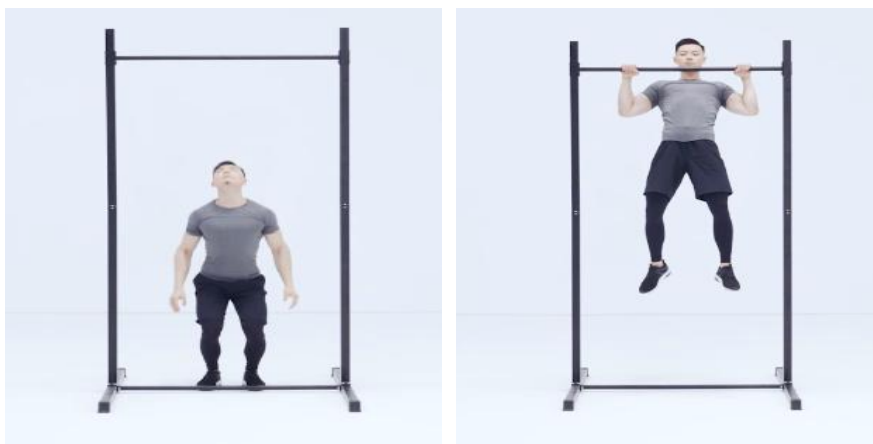
步骤：①双手正握杠，握距比肩宽，双腿曲膝交叉，脚离地；
②背部发力身体后倾，使胸部接近杠，至最高点时收紧肩胛骨，稍作停留后下放还原，全程尽量保持身体稳定。



二、训练方法

1. 跳跃引体

步骤：①跳起抓杠，双手正握住杠，握距比肩略宽，借助跳跃的惯性顺势拉起身体，至最高点（下巴过杠）稍作停顿后下落；②背部发力，身体后倾，收紧肩胛骨，稍作停留后下放还原。③呼吸下降吸气，上升呼气。每跳并回落为一次动作。8-12个为一组，5组。



2. 顶端保持

步骤：①跳起抓杠，借助跳跃的惯性顺势拉起身体到最高点（下巴过杠），并收紧肩胛骨。②肘关节向前，背部发力收紧保持住，保持下图姿势 5-10 秒，均匀呼吸。



3. 慢速离心引体

步骤：①跳起抓杠，借助跳跃的惯性顺势拉起身体到最高点（下巴过杠），并收紧肩胛骨。②肘关节向前，背部发力，稍作停留约 5 秒后，慢速控制下放还原，保持身体稳定。③下降吸气，上升呼气。



4. 双杠反向划船

步骤：①准备姿势：双手比肩稍宽握住杠，身体绷紧成一个平面。②拉起：肩胛骨后缩背部发力将身体拉起，尽可能靠近杠，保持臀部腰腹绷紧。③下落：缓慢卸力下落，在最低点不完全放松双脚踩地支

撑，可调整身体和地面角度和弯曲膝盖来改变动作难度。④拉起时呼气，下落时吸气。



【仰卧起坐】

一、技术要领

身体仰卧于垫子上,屈膝 90 度左右,脚平放在地上。利用腹部发力使身体离地 10 到 20 厘米后,应收紧腹部肌肉并稍作停顿,然后慢慢把身体下降回原位。当背部着地迅速开始下一个循环的动作。

二、训练方法

仰卧起坐是体测项目中测试人体腰腹力量的一项内容,反映了一个人的腰腹力量的强弱。

1. 卷腹

步骤:①平躺在瑜伽垫上,屈膝,双脚踏实;②双手扶于两耳旁,用腹肌的力量将肩部与上背部卷离地面,在最高点略作停顿后,缓慢回到起始位置;③卷腹时,下背部保持紧贴地面,手肘保持向外打开。卷腹时呼气,下落时吸气。



2. 仰卧交替抬腿

步骤:①仰卧在瑜伽垫上,下背部用力贴紧地面,双腿伸直,勾起脚尖;②双腿交替在与地面呈 45° 角和 10° 角之间内抬起落下,全程保持匀速呼吸。



3. 俄罗斯转体

步骤：① 坐于垫上，双腿屈膝抬起，脚踏实（或脚离地），下背部挺直；② 转动双肩来带动手臂的移动，手接触身体两侧地面，目光跟随双手移动。转身时呼气，身体转正时吸气。



4. 平板支撑

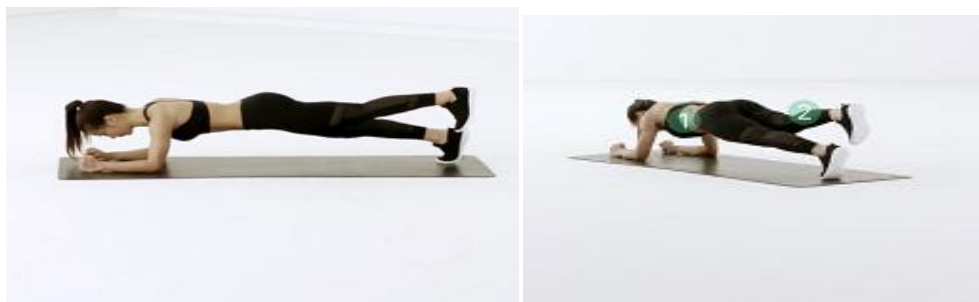
步骤：① 练习者屈肘，小臂与前脚掌撑地，耳、肩、髌、膝、踝呈一条直线；② 手肘朝脚的方向用力，脚尖用力向前勾起，与地面摩擦对抗，小臂按紧地面。自然呼吸。



5. 平板交替伸手抬腿

步骤：① 俯卧在垫上，双手肘撑地，保持头肩、背、臀、膝、踝

呈一条直线；② 双腿交替向上抬起至最高点；③ 练习过程，双腿完全伸直，抬腿时呼气，下放时吸气。



6. 俯身跨步登山

步骤：①俯撑在瑜伽垫上，双手与肩同宽，一侧脚踏在侧手旁；②腹部收缩发力跳跃，在空中换腿；③收紧肩部、腹部。



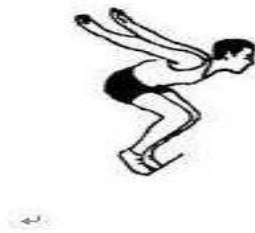
【立定跳远】

一、技术动作

测试时，从立定姿势开始，在起跳时，只准离地一次，如果双脚离地后不起跳落下后再起跳，为连续离地两次，即试跳失败。若试跳成功，则从起点到（双脚离起点较近的）脚后跟的垂直距离，即为立定跳远的距离。

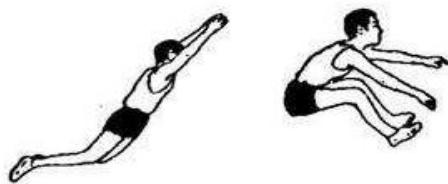
1. 预摆

两脚左右自然站立，与肩同宽。两臂前后摆动，前摆时，两腿伸直，后摆时，屈膝降低重心，上体稍前倾，双手尽量直臂后摆，上下肢动作协调配合，摆动时一伸二屈降重心。



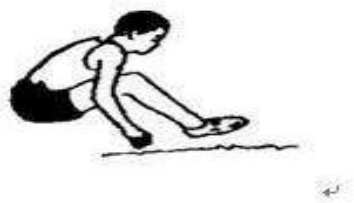
2. 起跳腾空

两脚快速用力蹬地，同时两臂稍屈，由后往前上方摆动，向前上方跳起腾空。蹬地快速有力，腿蹬和手摆要协调，空中展体要充分，强调离地前的前脚掌瞬间蹬地动作。



3. 落地缓冲

落地时，收腹举腿，小腿往前伸，同时双臂用力往后摆动，并屈膝落地缓冲。落地时屈腿前伸臂后摆，落地后重心往前。



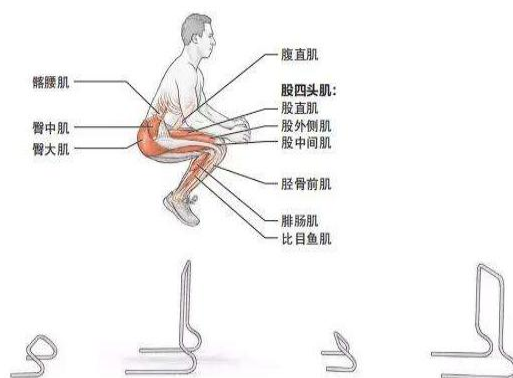
二、训练方法

注意：提高爆发力的练习，重复次数一般不超过 10 次。提高力量耐力练习，重复次数必须在 10 次以上，并尽可能增加重复次数。

1. 连续跳跃障碍（主要发展小腿和踝关节力量。）

步骤：①两脚自然开立与肩同宽，屈膝半蹲，同时两脚前掌用力蹬地，两腿用力前抬，提膝越过栏架，脚前掌屈膝缓冲落地。跳跃动作应连贯，连续跳跃，越过最后一个障碍再迅速快跑 20 至 30 米。

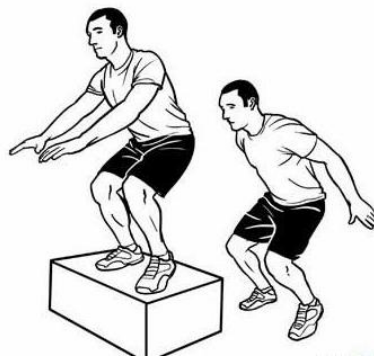
栏架高度的设置按照性别与能力的不同，栏架成一行摆放，一般是 6 到 12 个，障碍间距调整为 1.5 米左右。重复 5 到 8 组，随着跳跃能力的提高，逐渐调整障碍间距和栏高。



2. 跳台阶（发展腿部力量和踝关节力量）

步骤：两脚自然开立屈膝，脚前掌用力跳起，根据自己的能力，跳台阶，随着弹跳能力的提升不断增加高度。

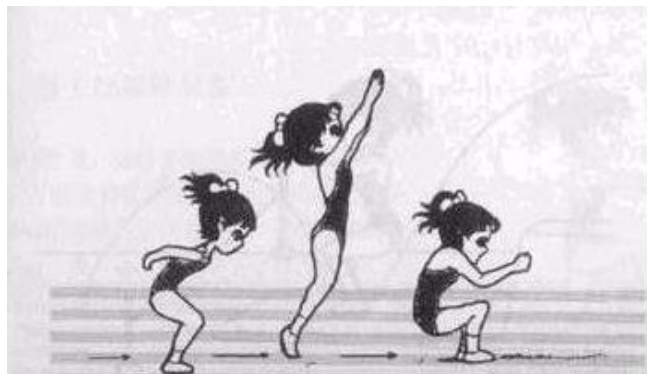
一般选择坡度大的台阶，有条件可以采用跳箱。距离约为 30 米，重复 5 到 8 组。



2. 蛙跳（发展大腿肌肉力量和髌关节力量）

步骤：两脚自然开立与肩同宽，屈膝半蹲，上体稍前倾，手臂向体后摆成预备姿势，两腿用力蹬伸，使髌、膝、踝关节充分伸直，同时两臂迅速前摆，手臂带动身体向前上方跳起；③落地伸小腿后，脚跟先着地屈膝缓冲。

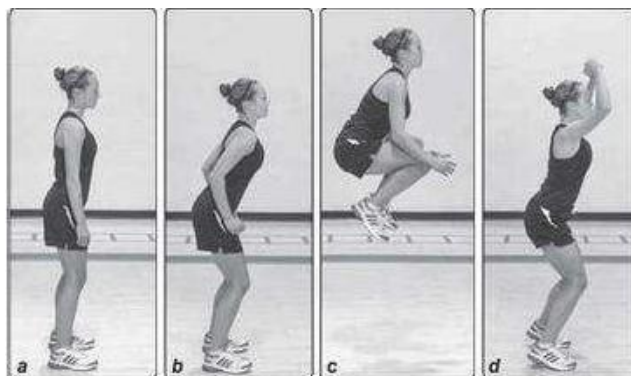
连续进行 8 至 10 次，重复 3 至 5 组，（跳完接 20-30 米加速跑），最好在沙坑内进行，可保护膝、踝关节。



3. 原地收腹跳（发展腿部腹部力量和足弓弹性）

步骤：两腿自然开立与肩同宽，屈膝半蹲，脚前掌用力起跳上体保持正直，用力抬大腿，屈膝收腹，使大腿靠近胸部，两手下伸抱膝，脚前掌落地屈膝缓冲。

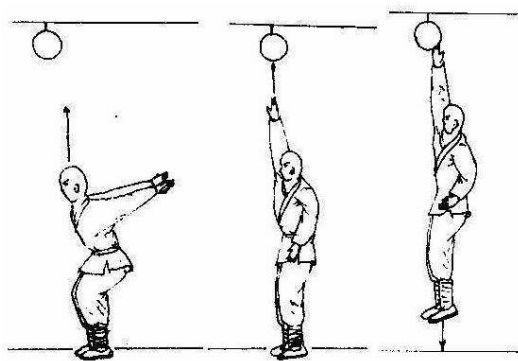
连续进行 10 至 15 次，重复 3 到 5 组。



4. 原地纵跳摸高（发展腿部力量和踝关节力量练习）

步骤：两腿自然开立，与肩同宽，微屈膝两腿用力蹬伸，向上跳起，充分伸展髋、膝、踝关节，用双手或单手摸悬挂物，落地屈膝缓冲。原地纵跳摸高一般在篮球架下进行，也可使用悬挂物体进行摸高练习，男生直接摸篮板或者篮网。

连续进行 10 次左右重复 3 到 5 组。



【50 米跑】

一、技术要领

1. 摆臂技术

以肩为轴，肩部放松，大幅度前后摆臂。前摆时，一般左右不超过中线，高度稍超过下颌。



2. 起跑技术

① 站立式起跑，两脚前后开列，与肩同宽或稍比肩宽。有力腿放在前面，重心在两腿之间。两手臂自然前后摆放，前脚的异侧手在体前（注意不要同手同脚）。

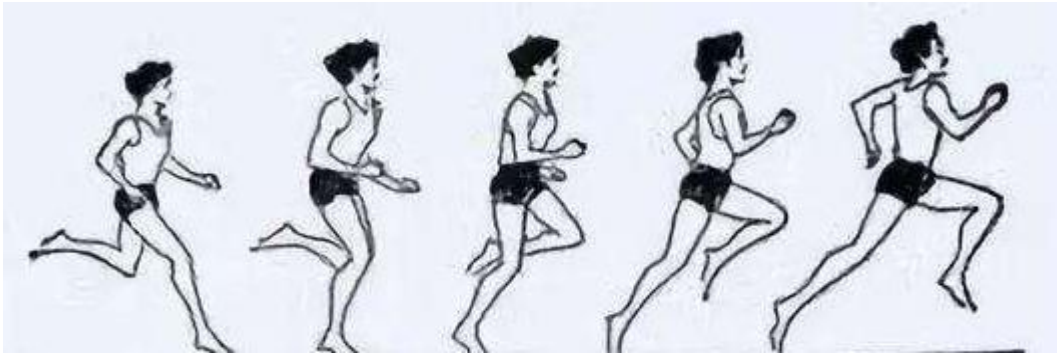
② 听到枪响后，两腿与手臂快速蹬摆，保持低重心小步幅高频率向前跑（注意不要突然抬头或提高重心）。

3. 起跑后加速跑

起跑后加速跑距离为一般为 30 米。其技术要求：前倾角适宜，蹬摆迅速有力。起跑前两步不宜过大，随后渐增步幅，渐抬重心，（两脚印）渐成直线，直到正常姿势即转入途中跑。

4. 途中跑

途中跑任务是继续发挥和保持较长距离的最高速度。其技术要求是后蹬、折叠、抬腿、扒地。在途中跑时，注意动作轻松、协调、有弹性、接着快、屈蹬效果好。



5. 终点跑

重点跑任务是尽可能保持途中跑的最高速度跑。其技术要求：上体要迅速前倾，用躯干部位撞终点线。跑过终点后再逐渐减速，不要突停，以免跌倒受伤。

二、跑的训练方法

1. 小步跑（体会跑动时摆动腿积极下着地技术，发展步频）

小步跑要求高重心、小步幅、快频率、有扒地，动作放松自然。摆动腿大腿抬起与水平线约成 35 到 45 度角，（原地小步跑→行进间小步跑）。

2. 高抬腿（发展抬腿肌肉群力量和步频）

改进跑时摆动腿高抬和下压技术，挺直背部，目前前方，前脚掌着地快速交替抬腿；保持身体稳定，随着抬腿节奏用力摆臂；保持最快速度，高抬腿跑要求高重心，快频率，高抬膝。（原地高抬腿→行进间高抬腿）

3. 后蹬跑（发展后蹬肌群力量）

体会和完善跑的蹬摆技术和动作幅度，发展后蹬肌群力量。后蹬跑要求支撑腿快速有力蹬伸，方向要正，后蹬角要小，髁、膝、踝充分蹬伸。重心移动平稳，动作轻快。

4. 推墙跑（强化在前倾时的姿势和腿部动作）

技术要领：运动员朝一面墙前倾，呈加速姿势，双脚着地，重心平均分布在脚的前脚掌。运动员交替向上和向前抬起左腿和右腿，就如同在跑步一样。

三、训练计划（仅供参考，可根据个人情况制定运动方案）

组成	内容		
第一部分 (准备活动)	慢跑至微出汗 (400米/3-5圈)	动作一：包膝（15次/2组） 动作二：股四头伸展（12次/2组） 动作三：腿部拉力（12次/2组） 动作四：箭步蹲转体（8次/2组）	
第二部分 (辅助练习)	小步跑： 30米/2组	高抬腿： 30米/2组	后瞪跑： 30米/2组
第三部分 (专项练习)	起跑12次	中速跑： 50米/2组	加速跑： 50米/四组
第四部分 (放松练习)	慢跑	拉伸	按摩

【800米 1000米】

一、技术要领

1. 跑步姿势
2. 合理分配体力
3. 弯道跑技术与呼吸技术

二、训练方法

1. 第一阶段：基础耐力（以匀速跑为主，逐渐增加运动负荷量）

练习者在规定时间或规定距离内，用中等或中等以下速度的匀速跑来发展一般耐力。

运动量：每次课的跑量约 800/1000 米专项距离的 3 至 4 倍。

2. 第二阶段：速度提升（以变速跑为主）

练习者在增加运动负荷量同时加大运动负荷强度。练习者在规定的距离内，快慢相间的跑法。先快跑一段距离（约 100 米），再慢跑一段距离（100 米），交替进行。

运动量：每次课的跑量约 800/1000 米专项距离的 3 至 4 倍。

3. 第三阶段：速度耐力（以间歇跑为王）

练习者可适当增加强度而运动量不增加（或适量减小运动量）。一般要求跑完一个规定距离段落心率达到 170 次/分钟左右，待心率恢复到 120 次/分钟左右时，就立即进入下一次跑此来控制每次跑之间的间歇时间。间歇的方式可采用原地休息、走路或慢跑。

运动量：每次训练课的跑量约 800/1000 专项距离的 3-4 倍。

三、训练计划（仅供参考，可根据个人情况制定运动方案）

周/次数	第一次	第二次	第三次
第一周	2800 米匀速跑	3400 米匀速跑	4200 米匀速跑
心率	140 次/分钟	140 次/分钟	140 次/分钟
第二周	2000 米变速跑	2200 米变速跑	2400 米变速跑
方式	100 米快跑+100 米慢跑；2 组，每组 1000 米	150 米快跑+150 米慢跑；2 组，每组 1200 米	200 米快跑+200 米慢跑；3 组，每组 800 米
第三周	1500 米间歇跑	1500 米间歇跑	1500 米间歇跑
方式	150 米冲刺跑 x10 组	200 米冲刺跑 x8 组	300 米冲刺跑 x6 组