

書之性
集



古今圖書集成
博物彙編
人事典
卷一百一十五



专 门 性 练 习

主 编

宗华敬 郭寿亭 张亚男

编 著 者

田径.....宗华敬 杨福懿 张传忠
兰球.....廖启炳
足球.....陈书信
体操.....郭玉廉 王宗懿

审 订 者

田径.....蔡锡元 李淑芳
兰球.....郭寿亭
足球.....张亚男
体操.....李砚英

责任编辑

尚 可

封面设计

何九如

天 津 师 范 大 学

天津市体育科学研究所

目 录

田径专门性练习

跑的练习	(1)
跳跃练习	(10)
投掷练习	(30)

足球专门性练习

踢球	(50)
控制球	(67)
头顶球	(81)
抢截	(84)
综合技术	(87)

篮球专门性练习

脚步动作	(90)
投篮	(93)
传接球	(99)
运球和突破	(105)
防守	(111)
抢篮板球	(115)

体操专门性练习

自由体操	(119)
双 杠	(124)
单 杠	(128)
跳 跃	(134)

田径专门性练习

跑的练习

起跑

1、拉木起跑。在肋木前双手向后抓住肋木，两腿做起跑动作，松手跑出。

要求：主要体会重心前移动作。

2、踏板起跑 利用踏板的斜面做好起跑姿势体会动作要领。

要求：符合技术规格。

3、起跑钻双杠 在双杠一侧做好起跑动作后，起跑钻过双杠。

要求：起跑后不能立即抬起上体，符合疾跑技术规格。

4、弹式起跑 用榆皮条拉住身体，做好起跑的动作后冲出；冲出后榆皮条松开。

要求：注意步频和疾跑时的身体动作规格。

5、支撑起跑 在起跑器上做好起跑姿势，后腿屈膝高抬至胸，另一腿迅速蹬直。头不能抬起。

要求：动作协调，反复练习。

6、蹲姿起跑 两脚前后开立，屈膝，上体适当前倾，两臂前后屈肘，两眼视地面。然后两脚同时蹬地，后腿快速屈膝前摆，另一腿迅速蹬直，眼视地下，两臂快速前后摆动至后腿又迅速还原成预备姿势。

要求：动作协调，后腿屈膝高抬后马上还原。

7、起跑跳远 在起跑器上成蹲踞式起跑姿势，在蹬离起跑器瞬间，后腿屈膝前摆，前腿蹬直后迅速靠拢后腿，双脚落地。

要求：尽量加大两腿的分腿角及蹬离起跑器的用力程度。

8、跳蹲起跑 从不同高度跳下，两脚前后落地并屈膝，上体前倾成蹲姿；然后立即蹬地向前跑出。

要求：落地瞬间应成第一步起动姿势。

9、转身起跑 向前自然跑进，听到改号后，马上向后转身成蹲姿；然后立即摆腿摆臂向前跑出。

要求：转身要转向起跑方向，起跑动作迅速。

10、阻力起跑 练习者成支撑起跑姿势，后脚踝部系一皮条，听口令，后腿迅速屈膝前摆至胸。反复练习。

要求：抬腿幅度要求大，注意向前带髋送髋。

11、助力起跑 成蹲踞式起跑姿势，在起跑瞬间，教练用力击练习者摆动腿的臀部给予助力，使其送髋充分。

要求：努力加快摆腿速度，向前带髋。

12、下额夹物起跑 成蹲踞式起跑姿势，在起跑瞬间，尤其是前几步所夹物不能掉下。

要求：起跑后前几步头不能抬起，眼视地面。

13、俯卧撑起跑 练习者成俯卧撑姿势，臀部可抬起；然后一腿屈膝前迈，两手离地，另一腿迅速屈膝前摆成起跑姿势，向前蹬地跑出。

要求：两手用力推地，两腿动作迅速。

14、前滚翻起跑 练习者做前滚翻，待脚落地时应成两脚前后蹲姿站立，立即向前跑出。

要求：前滚翻方向正，起动方向正。

15、标志物下起跑 在标志物与地面夹角成 60° — 70° 条

件下，做好蹲踞式起跑姿势。然后蹬地起跑。

要求：起跑后在疾跑中头不能触及标志物。

16、弓箭步走 上体前倾，两腿成弓箭步姿势，做弓箭步走，两臂前后摆动配合。

要求：上体始终保持前倾姿势。

17、游戏性起跑 练习者站成圆圈，并做好起跑姿势。教练在中央，手握接力棒，突然指向某一练习者，被指者立即向圆心起跑。

要求：练习者时刻做好起动准备，反应迅速。

18、斜坡起跑 在一定倾斜度的斜坡跑道上做好蹲踞式起跑的预备姿势，然后在两腿用力蹬地瞬间，摆动腿用力前摆至胸，并迅速着地练习。

要求：加强后蹬力量，大腿高抬，上体前倾。

途 中 跑

19、上坡跑 在斜坡跑道上做由低向高处跑。

要求：加强后蹬力量，高抬前腿。

20、下坡跑 在斜坡跑道上做由高向低处跑练习。

要求：加快频率。

21、牵引跑 用绳子拴住练习者的腰部，另一头拴在轮胎上；做快速前跑。

要求：加强后蹬，尽力加大步幅。

22、计时后蹬跑 两手扶肋木或墙壁做一分钟或30秒的快速后蹬跑。

要求：充分蹬直踝、膝、髋关节，摆腿幅度大。

23、高抬腿走 两手叉腰，提高身体重心做高抬腿走。

要求：支撑腿伸展，摆动腿高抬。

24、高抬腿前伸小腿走 做高抬腿走时，摆动腿高抬后向前伸小腿落地。

要求：摆动腿落地点的投影点要靠近身体重心投影点。

25、后踢小腿跑 身体直立，两臂屈肘前后摆动，小腿后踢臀部前跑。

要求：小腿后踢时，膝部朝下。

26、后蹬趴地跑 做后蹬跑时，摆动腿落地后蹬，小腿稍前摆，脚掌向后趴地，落在身体重心稍远处。

要求：摆动腿膝部，踝部放松，便于完成趴地动作。

27、高抬腿趴地跑 高抬腿跑时，摆动腿落地时，积极下压，大腿，小腿顺势向前下摆，脚掌做趴地动作，落在身体重心投影稍前处，脚掌撑地。

要求：上体不能后仰，膝部高抬时放松。

28、跑跳高抬腿 练习者向前上方跳起，在空中连续做高抬腿动作，两臂大幅度摆动。

要求：腾空后体会向前的送髋动作。

29、走步鞭打练习 练习者在前走时，一腿高抬，当大腿积极下压时，小腿顺惯性向前摆出、趴地，足掌撑地；另一腿做相同动作，交替进行。

要求：膝关节放松，重心提高。

30、后蹬腿送髋走 由垂直支撑开始，身体重心前移，移过支撑点，支撑腿屈膝蹬伸，另一腿屈膝前摆大腿至脚落地。

要求：摆动腿带动支撑腿，同时将髋送出。

31、双臂背后夹棍跑 双臂背后屈肘夹住体操棒，上体正直，眼视前方，跑步时上体正直，腰肩放松。

要求：上体在跑步时保持正直姿势。

12、顺风跑 顺风跑进，高抬大腿至腰际，加强后蹬，将髋送出；步频步幅相应加大。

要求：采用中速跑，体会技术。

33、顶风跑 逆风跑进，根据风速，上体适当前倾，加快摆臂，摆腿，加大后蹬力量。

要求：臂、腿摆动半径要小。

34、节奏跑练习者做跑台阶或踏跑标志线练习。

要求：注意自我控制步长或步频。

35、曲线跑注视固定目标，向前或向后跑。

要求：跑的距离要在100米以上。

36、超人跑在跑进途中，只要前面有对手，就加速赶超。

要求：运动员要有坚强的毅力，必须超过对手。

37、仰卧高抬腿 练习者仰卧于垫上，一腿屈膝高抬，另一腿伸直；屈膝的腿向下伸时，另一腿曲膝高抬至胸，循环进行。

要求：两腿逐渐加快频率，协调配合。

38、肩肘倒立前后摆腿练习练习者成肩肘倒立，一腿屈膝，一腿向前上伸出，两腿交替做摆动练习。

要求：向步幅逐渐加大，配合协调。

弯 道 跑

39、弯道走画一弧线，练习者沿弧线快速走。

要求：身体内倾，配合摆臂

40、弯道变速跑 练习者在弯道上跑进，随跑速调整身体内倾角度。

要求：根据跑速及弯道大小调整内倾角。

41、大小圈弯道跑以36米或小于36米为半径画一圆圈，沿圆圈逆时针跑进练习。

要求：体会身体内倾角及摆臂幅度的变化。

42、直道转弯道跑练习者在直道上跑10米后转入弯道跑。

要求：过渡弯道时动作协调自如。

终 点 跑

43、原地模仿 原地站立做终点冲刺动作，反复练习。

要求：可拉终点线进行练习，上体迅速前倾。

44、行进间模仿在快速走中做终点冲刺动作练习。

要求：上体迅速前倾，用胸部或肩部撞线。

45、起跑后冲刺起跑 5 至 10 米后做快速冲刺动作。

要求：同上

46、连续冲刺练习练习在 30 米跑道上，每 5 米做一次终点冲刺动作。

要求：动作幅度不要太大。跑速可稍慢。

47、并肩撞线跑 二人（或更多的人同等速度跑进距终点线，至 2 米时做快速撞线动作。

要求：动作迅速。

跨 栏 跑

48、肋木前蹬摆练习 距肋木一步远，一腿支撑攻栏腿伸展攻向肋木，用脚掌蹬住肋木，蹬回再做，连续进行。

要求：攻栏腿向前蹬直，两臂配合摆动。

49、原地攻摆练习面对栏，距栏一米左右，做摆动腿的摆动攻栏练习。

要求：

50、走动中攻栏模仿练习 练习者向前直线走动 3 至 5 步摆动腿做攻栏的模仿练习。

要求：

51、走动中攻栏练习练习者向前直线走动，走到栏侧时摆动腿做攻栏动作，摆动腿从栏侧过栏。

要求：摆动腿抬到栏上高度，前伸小腿。

52、原地起跨练习手扶肋木，体侧放一栏架，起跨腿做提

拉过栏练习。

要求：练习速度由慢到快，栏架高度因人而异。

53、走动中起跨练习 肋木前一米处放一栏架，走几步后起跨腿贴着栏架上沿跨过去，双手迅速扶住肋木。

要求：动作自如，迅速。

54、原地摆划臂练习 练习者两脚左右开立，上体稍前倾配合臂在后，摆动臂在前，眼前视，配合臂前伸同时向下，侧划臂经体侧后摆，摆动臂后摆臂又向前摆。反复练习。

要求：两臂动作协调。

55、高抬脚地跑练习者高抬腿跑，当腿下落时，小腿稍向前迈出，前脚掌趴地。

要求：动作幅度要大，提踵完成动作。

56、折体练习 原地提踵，手倒背，当摆动腿屈膝高抬时上体前倾，用胸触大腿，然后积极下压趴地，起跨腿在后垫步
要求：逐渐养成攻栏意识。

起跨腿过栏角模仿 一腿支撑，另一腿按口令，做分解练习。口令：①起跨腿侧屈，②起跨腿侧屈经体侧向前提拉，膝向前，③向前提拉大腿积极下压小腿趴地。

要求：膝盖高于踝关节，大小腿夹紧。

58、原地过栏 站在栏后20至30厘米处，摆动腿屈膝放在栏架上，待起跨腿蹬伸后，摆动腿伸直小腿，做趴地动作；起跨腿屈膝经侧前提落地后向前蹬伸。

要求：两腿配合协调，两臂配合。

59、栏侧高抬腿跑过栏 在栏侧做高抬腿跑，接近栏时做快速的攻栏，摆越过栏动作。

要求：注意剪绞速度和臂的配合动作。

60、起跨腿过两栏 放松跑至栏侧时，摆动腿做攻栏动作

起跨腿要跨过两个前后排列的栏架（两栏相距20—30厘米）。

要求：动作正确，过栏动作果断、迅速。

61、跨山羊练习 站在低山羊前，摆动腿用攻栏动作放置在山羊上，然后蹬伸起跨腿，使身体重心置于山羊上。接着做起跨腿过栏动作。

要求：随起跨腿的动作重心继续前移，两臂配合协调一致

62、肋木体前屈，侧对肋木，起跨腿屈膝放置在肋木上，两手上举后做体前屈动作。

要求：体前屈时两手触及支撑腿的脚背。

63、一步跨栏练习用小步跑至栏前，跨一栏后，向前跑一步再跨第二栏，依次练习。

要求：栏间距女2米至2.5米；男3米至3.5米。两腿都会跨栏者，可先跨栏角，再从中过栏。

64、起跨空栏练习在地面上按标准栏间距画上标记，练习者按标志线做跨空栏练习。

要求：跑3至5步起跨空栏；动作规格。

65、栏间标志跑 练习者的步点按实际水平做好栏间的下栏点，及第一、二、三步的步点，起跨点，练习者踩标志线练习栏间节奏。

要求：不要有意拉大步，加强后蹬力量。

66、栏间计时跑 由摆动腿下栏起开表，起跨腿完成第二步，第二步起跨停表。

要求：尽力加快栏间跑速度。

67、超程跨栏跑，练习者由蹲踞式起跑开始，连续跨越十二个栏架。

要求：后几栏要加强摆臂，后蹬力量。

68、半程栏计时，练习者用蹲踞式起跑开始，起跑跨第一

栏至第五栏练习，至55米处停表。

要求：步数准确，顺利。

69、跨栏坐练习 练习者坐在地面或垫上，摆动腿前伸，起跨腿在后侧屈平放，上体直立，两臂前后摆动，配合臂前伸时，另一臂后摆，上体向前倾至最大限度，同时摆动腿膝向下压平，起跨腿膝部抬起，眼视前方。

要求：腿臂动作尽力协调。

70、侧重跨栏 练习者由蹲踞式起跑连续跨越十个栏的全程练习。

要求：将力量集中在前三栏及后三栏上。

71、回返跨栏 将两排栏架摆好，运动员起跑连续跨5个栏，然后再返回从另一侧栏跨回。

要求：两排栏架方向相反，依练习者跑动方向放置。

跳 跃 练 习

跳 高（俯卧式）

助跑起跳

1、半蹲走：两腿弯曲 90° ，尽量降低身体重心，以脚跟先着地过渡到前脚掌。

要求：动作协调，重心移动平稳。

2、段落跑：将15米直道划分为两段，中间划分界线。练习者从起点跑第一段时重心稍高，上体稍前倾，以脚掌着地跑进。过界分线后，重心逐渐降低并稍向后移，以脚跟先着地过渡到脚掌。至终点时重心降至最低点，与起跳时的跪蹬步近似。

要求：重心变化明显且平稳，不得突然下降或忽高忽低；前倾角的变化要自然，不要有意识地做后倒动作。

3、全程助跑：量好全程助跑距离，将每一步的落地点做上明显标记，进行全程助跑。

要求：步点准确，每一步均踏在落点标记上；重心变化自然、平稳、协调。

模仿跪蹬步：原地扶支撑物站立，摆动腿屈膝支撑，足跟抬起。起跳腿屈膝靠近摆动腿，向前迈起，跳脚做起跳放脚动作模仿练习。

要求：必须达到技术规格。摆动腿要进行跪蹬，起跳脚擦地面前迈。

4、蹬伸摆腿：上一步放起跳脚，随起跳腿蹬伸动作摆动腿直腿向前上方摆起；两臂同时上摆。

要求：起跳脚不离开地面，提高身体重心，上体保持正直。

可悬挂和放置标志物以示高度。

5、上一步起跳：手扶低双杠，向前迈起跳腿，放脚起跳，随起跳蹬伸离地，摆动腿直腿摆上双杠，而后撤回落地。

要求：动作幅度尽量大；起跳放脚时脚尖不得改变方向；摆动腿和髋关节始终方向一致。

6、三步助跑起跳：模仿最后三步助跑结合起跳。

要求：注意三步节奏：第一步中，第二步大，第三步小。

连续三步助跑起跳：要求同上。

半程助跑起跳：从第二标志处开始助跑，结合起跳练习。要求同上。

8、靠墙起跳：原地贴近障碍物向前迈，起跳腿放脚起跳。

要求：上体始终保持正直，不要向障碍物偏转；摆动腿的脚要摆过肩部或触及“墙”上的标记。起跳脚与摆动腿方向始终保持一致。

9、连续起跳：在跑道上连续做起跳动作练习。

要求：动作规格，尤其是制动和蹬摆动作协调配合；不用全力，放松做。

10、触悬挂物：在起跳点前上方悬挂标记物，助跑三步快速起跳后，头和摆动腿触及标记物。

要求：向前上跳起不能向前冲出，注意蹬摆配合、动作规格。

11、起跳上箱：原地向前迈，起跳腿放脚起跳，摆动腿随之奋力上摆，至跳箱上时双手撑住。身体保持起跳动作不变，以备检查动作规格。

要求：撑箱时身体不得转向跳箱；摆动腿的摆动方向始终不变。

12、起跳上“马”：正面对跳马，助跑3~5步起跳。保

持起跳姿势骑在马上。

要求：起跳动作快速、果断，规格化；摆动腿直腿摆并且不得触马；双臂用力配合。

13、跳低栏：放置0.8~1.2米高的横竿。三步助跑起跳后保持起跳腿蹬伸，摆动腿直腿上摆的动作过杆。

要求：过竿时，起跳腿只允许稍屈一点，不得过大；落地时，摆动腿保持上摆动作不变。

14、跳上高台：面对0.6~1米的高台，助跑3~5步起跳摆腿上高台。

要求：摆动腿摆过肩部水平；起跳腿不可屈膝或提起。

15、摆腿摆臂练习：侧对肋木站立，左手扶肋木。右臂、右腿向后摆出，而后向前上方勾脚尖摆起。

要求：至少摆至头高水平；左腿在右腿上摆时以脚掌支撑，右臂摆至与肩平时加以制动。

16、摆腿摆臂跳起：预备动作同上。在摆动腿摆至最高点时，左腿蹬离地面跳起。

要求：当腿摆至最高点时，注意摆腿、摆臂的突停动作俯（制动动作）

腾空

17、骑马翻滚：在跳马上俯卧成起跳姿势后，提起跳腿同时翻转髋关节。

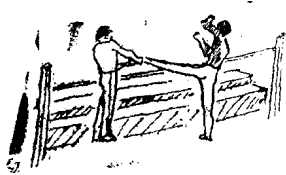
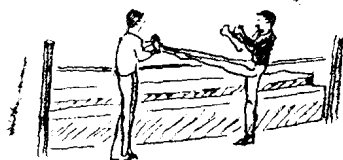
要求：注意两臂配合；翻转时摆动腿的足尖先一步扭转牵引；起跳腿尽力上收。

连续翻转：在垫子上俯卧，连续做2~3次翻转动作。

要求：摆动腿充分伸展；起跳腿上收速度要快。

18、扳脚旋转站在斜竿前，将摆动腿抬起置竿的低处。另一人双手抓住摆动腿的脚向垫子方向扭转。练习者顺势蹬伸

起跳腿、摆臂、翻转髋关节，外翻起跳腿过斜竿。



要求：体会摆动腿先一步扭转的牵引作用和髋关节顺势翻转的时机。

19、过低竿：连续放置几付低横竿，做连续上一步起跳，摆腿翻转动作。

要求：不用全力跳。主要是熟练掌握摆动、翻转技术；注意摆动腿须先于躯干过竿。

20、支撑旋转外翻：迈步起跳后，先以起跳脚支撑，形成髋关节和摆动腿的旋转。而后以摆动腿为支撑形成起跳腿的上收外翻。

要求：动作连贯、协调，完成得越快越好。

31、过斜竿：（A）原地上一步起跳后，摆动腿摆至低竿上方迅速扭转，以带动髋关节翻转和起跳腿快速上收外翻。

要求：必须以摆动腿的扭转，牵引髋关节翻转；注意各肢体依次过竿的顺序。

（B）助跑3～5步起跳过斜竿。

要求：竿的高度可适当升高，摆动腿过竿处应比上体过竿处高10～15公分。

22、完整动作模仿：单手抓住双杠一侧，做原地迈步起跳和摆腿、翻转、上收外翻动作。

要求：摆动腿要尽力向杠面上方摆起，起跳腿必须于躯干