

T · Y · S · K · L · K · Z · N

体育术科 临考指南

主 编 李艳翎 裴竟波
副主编 苏益华 赵贵保 舒楚农

湖南师范大学出版社

T · Y · S · K · L · K · Z · N 1.7/72

体育术科 临考指南

江苏工业学院图书馆

主 编：李艳芳 裴音游

副主编：苏益华 赵康保 舒葵农

藏书章

湖南师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育术科临考指南/李艳翎主编.

—长沙: 湖南师范大学出版社, 2003. 2

ISBN 7—81081—264—5/G · 160

I. 体… II. 李… III. 体育-师范大学-教学参考资料

IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 002318 号

体育术科临考指南

◇主编: 李艳翎 裴竟波

◇责任编辑: 李巧玲

◇出版发行: 湖南师范大学出版社

地址/长沙市岳麓山 邮编/410081

电话/0731. 8853867 8872751 传真/0731. 8872636

网址/www.hunnu.edu.cn

◇经销: 湖南省新华书店

◇印刷: 长沙市华中印刷厂

◇开本: 787mm×1092mm 1/32

◇印张: 12

◇字数: 308 千字

◇版次: 2003 年 2 月第 1 版 2003 年 2 月第 1 次印刷

◇印数: 1—5000 册

◇书号: ISBN 7—81081—264—5/G · 160

◇定价: 15.00 元



前言

为促进我国体育事业的发展,为选拔和培养更好的体育人才,根据教育部《面向 21 世纪教育振兴行动计划》精神和高等教育发展规划要求,湖南师范大学体育学院组织相关学者、教授、博士、硕士联合编写出版这本《体育术科临考指南》,以帮助考生在学习、训练中释疑解惑,快速掌握应试知识和技能、技巧,力求提高考生的自学自练能力。

《体育术科临考指南》以《湖南省普通高等学校招生体育专业考试手册》为蓝本。其创作特点反映了当今体育术科考试训练的改革和发展趋势,集科学性、时代性、创造性于一体。可谓是参加体育高考训练的学生和教练员必备之书,亦可供广大的中、小学体育教师和各级各类在校体育专业学生参考使用。

本书由李艳翎、裴竟波任主编,苏益华、赵贵保、舒楚农任副主编,参加编写的人员有(以姓氏笔画为序):王新强(第一、五单元),李艳翎、赵贵保(第九单元),肖宗涛(第六单元),赵小平(第七单元),陈瑞宁(第八单元),张继生(第十单元),何杰(第十一单元径赛部分),吴宇强(第十一单元田赛部分),宋春花(第十四单元),范运祥(第三、四单元),周嘉民(第十三单元),赵小平、苏益华(第七单元),胡湘(第十五单元),舒楚农(第四单元),裴竟波(第十二单元)。全书由裴竟波负责统稿,由张百振教授、周铁军教授、旷金坚副教授审稿。

面对体育专业招生考试改革的迅速发展,我们在借鉴、继承、探索中编写出版此书,不妥之处在所难免,恳请读者批评指正。

编者

2003 年 1 月 20 日于长沙



目 录

第一单元 速度性项目	(1)
第二单元 弹跳力项目	(4)
第三单元 力量性项目	(9)
第四单元 灵巧性项目	(15)
第五单元 耐力性项目	(21)
第六单元 篮球(专、辅项)	(24)
第七单元 排球(专、辅项)	(33)
第八单元 足球(专、辅项)	(46)
第九单元 体操(专、辅项)	(52)
第十单元 武术	(68)
第十一单元 田径	(78)
第十二单元 游泳	(94)
第十三单元 乒乓球	(105)
第十四单元 艺术体操	(114)
第十五单元 健美操	(128)
附录一 身体素质考试项目评分表	(133)
附录二 辅助技术项目评分表	(152)
附录三 专项技术项目评分表	(161)
参考文献	(186)



第一单元 速度性项目

速度性项目是历年体育高考考试中的必考项目,而100米跑是最能体现速度的项目之一。它的技术由起跑、起跑后的加速跑、途中跑和终点跑四个紧密联系的部分组成。

【要点聚焦】

1. 起跑

起跑的任务是使身体迅速摆脱静止状态,为起跑后的加速跑创造条件。根据田径规则,在考试中考生必须采用蹲踞式起跑,必须使用起跑器,并按发令员的口令完成起跑动作。

起跑过程包括“各就位”、“预备”和鸣枪三个阶段。

听到“各就位”口令后,考生可稍做放松练习,然后走到起跑器前,俯身,两手撑地,两脚依次蹬在前后起跑器的抵足板上,脚尖应触及地面,后腿膝关节跪地,通常将有力腿放在前起跑器上。接着两臂收回到起跑线后支撑地面,两臂伸直,两手间距离与肩同宽或比肩稍宽,四指并拢或稍分开与拇指成有弹性的“人字”形支撑,身体重心稍前移,肩约与起跑线齐平,头与躯干保持在一条直线上,颈部自然放松,身体重量均匀地落在两手、前腿和后膝之间,注意听“预备”口令。

听到“预备”口令后,考生逐渐抬起臀部,同时使身体重心向前上方转动。此时,身体重心落在两臂和前腿上,两脚贴紧在前后起跑器抵足板上,注意力集中听枪声。

听到枪声后,两手迅速推离地面,屈肘做有力的前后摆动,同时两腿快速用力蹬起跑器。后腿快速蹬离起跑器后,迅速屈膝向前上方摆动,前腿有力地蹬伸。

2. 起跑后的加速跑

起跑后的加速跑是从蹬离起跑器到途中跑开始的一个跑段。它的任务是尽快加速达到自己的最高速度。

腿蹬离起跑器后,要积极加快腿与臂的摆动和蹬地动作。第一步的着地应尽量靠近身体重心投影点,脚着地后迅速转入后蹬。身体的前倾随着步长和跑速的增加逐渐减小。

在加速跑中,两臂动作与途中跑基本相同,但开始几步,大腿前摆幅度较大,与此相适应摆臂的幅度也较大。

3. 途中跑

起跑后加速跑结束即进入途中跑,它由后蹬和前摆、腾空、着地和缓冲几个部分组成。

(1) 后蹬和前摆:当身体重心移过支撑垂直面时,支撑腿开始积极有力地后蹬。后蹬的用力首先从伸展髋关节开始,依次蹬伸膝、踝关节,直到脚掌蹬离地面。随着支撑腿的蹬地,摆动腿迅速有力地向前上方摆出,并带动同侧髋前移,支撑腿与摆动腿的协调配合是途中跑技术的关键。

(2) 腾空:腾空是支撑腿结束后蹬离地面,进入无支撑状态。腾空期是从足尖离地后开

始,当左腿离地折叠前摆时,右腿的摆动已接近最高位置,当右腿摆至最高点后,大腿积极下压,小腿随大腿快速摆落,用“鞭打”着地。途中跑中,上体应正直,摆臂动作以肩为轴前后摆动,颈肩放松。

(3) 着地和缓冲:腾空结束时,摆动腿积极下压,用前脚掌富有弹性地着地。着地瞬间小腿与地面接近垂直,着地点距身体重心投影点较近。

在支撑腿缓冲过程中,另一侧摆动腿的大小腿折叠前处于最小状态,折叠越好,越能缩短摆动半径,减小摆动阻力,加快摆动速度,从而增大后蹬效果。

4. 终点跑

终点跑是全跑程的最后一段,应尽力保持途中跑的高速度跑过终点。要求考生在离终点线15~20米处时,尽力加快两臂摆动速度和力量,保持良好上体姿势。当考生离终点线前一步距离时,上体急速前倾,双臂后摆,用胸部或肩部撞终点线。

【训练指津】

1. 学习起跑器的安装方法。
2. 学习“各就位”、“预备”技术,体会起跑动作要领。
3. 学习起跑和起跑后加速跑。
4. 学习蹬离起跑器和迈第一步技术。
5. 站立式加速跑20米、30米。
6. 蹲踞式用单臂支撑加速跑。
7. 蹲踞式起跑,同对手对抗或用橡皮拉力器。
8. 发令和不发令的深蹲蹬起跑器跑。
9. 蹬起跑器的三级跳远,后顺惯性跑。
10. 按口令从坐姿、躺姿、背向跑的方向站立作起跑加速跑。
11. 保持“预备”姿势,5秒、10秒、15秒后蹬离起跑器跑出。
12. 蹲踞式起跑上坡。
13. 蹲踞式起跑,按标记跑过实心球。
14. 推离肋木和体操凳后,用发令和不发令摆臂作跑的模仿练习。
15. 蹲踞式起跑(发令)30米、40米、60米。
16. 同实力相当的手一起练习蹲踞式起跑。
17. 直腿、用前脚掌跑,力求踝关节充分伸直,准确向前推进。蹬伸踝关节,摆动腿同时迅速向前向上抬起的跑。原地和向前高抬腿跑。原地和向前跑、大腿下压,做“鞭打”动作,特别注意肩和臂的放松。
18. “车轮跑”,注意上体和肩的放松。
19. 交换腿跳着跑,力求后蹬腿充分伸直,摆动腿充分折叠。
20. 上坡跑,下坡跑,追逐跑等。
21. 加速跑80米。
22. 变换节奏跑,直道60米~80米~100米。
23. 用手支撑肋木,作高抬腿跑。
24. 弯道跑(顺时针或逆时针),躯干向里倾斜。
25. 行进间跑20米、30米、50米。
26. 变速跑,100米快跑、100米慢跑。



【释疑解难】

1. 前后腿蹬起跑器用不上力

原因：① 起跑“预备”姿势臀部抬得过高或过低。② 两脚没压紧起跑器。③ 两臂前后摆动无力。

纠正：① 调整“预备”姿势，使两腿的膝角适当减小，让两腿处于最佳状态。② 反复练习蹬离起跑器动作。③ 做迈第一步与摆臂组合的练习。④ 做摆臂的辅助练习。

2. 起跑后加速跑上体抬起过早

原因：① 支撑腿力量差，怕跌倒。② 起跑后头过早上抬，使上体过早抬起。③ 两个起跑器之间的距离太近。

纠正：① 强调起跑后加速跑动作要领。② 加强摆臂、摆腿和蹬离起跑器练习。③ 适当拉开两起跑器间的距离。

3. “坐着跑”

原因：① 腿后蹬动作不充分。② 支撑力量差。③ 腰、腹、背肌力量差。④ 髋关节前送不充分。⑤ 下压着地不积极。

纠正：① 强调后蹬腿后蹬用力顺序。② 加强腰、腹、肌及支撑腿伸肌群力量。③ 多做跑的专门性练习，做上坡跑和下坡跑练习。④ 后蹬强调摆动腿带动髋前送。

4. 摆动腿向前上方摆动幅度小，摆动速度慢

原因：① 后蹬结束后，大小腿没有充分折叠，致使摆动腿前摆困难。② 髋关节的屈大腿肌群力量不足及伸肌群不放松。③ 上体过于前倾，限制抬腿动作。④ 后蹬结束后，小腿后甩过高。

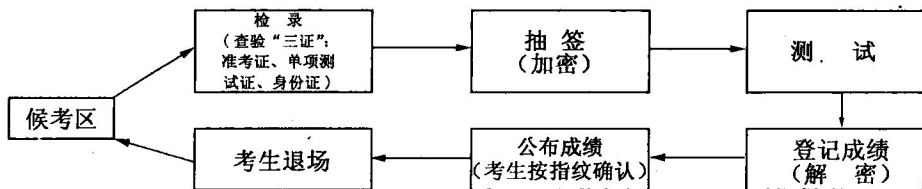
纠正：① 用语言强化向前上方摆抬。② 加强抬大腿屈肌群的练习。③ 纠正上体过分前倾错误，强调髋关节前送。

5. 摆臂紧张，左右横摆，前后摆动幅度不适当，甩前臂等

原因：① 对正确的摆臂技术概念不清。② 肩关节紧张。③ 肩关节力量差。

纠正：① 反复做原地摆臂练习。② 在中等速度中改进摆臂技术。③ 增强上肢力量，特别是肩关节的力量。

【测试程序】



【注意事项】

1. 考生必须牢记各项目的测试时间、地点，准时到候考区。在候考区听取广播通知入场测试，测试开始半小时后禁止入场。

2. 考生必须持准考证、分项测试准考证和身份证入场。

3. 考生进入考场后，不得进行试跑等准备性练习。应提前做好准备。

【评分标准】

详见附录一中表 1、表 2。

第二单元 弹跳力项目

弹跳力考试项目分远度项目和高度项目。远度项目包括立定跳远、二级蛙跳和立定三级跳远，高度项目为原地纵跳摸高。

【要点聚焦】

1. 立定跳远

立定跳远是通过下肢和腰腹肌作用，加上手臂摆动和全身协调配合用力，使人体在水平方向有较大的腾越距离。主要由预蹲、起跳、腾空、着地四个技术环节组成。

起跳要在快速下蹲速度尚未减慢时，双足立即原地蹬地起跳。双脚蹬离地面腾空后，尽可能在空中形成“反弓”姿势，以合理的空中动作维持身体的平衡和充分利用腾起高度，延长腾空时间。收腿团身后，随着重心前移，前伸小腿。脚跟触及地面后下肢各关节弯曲，使身体重心移过支点，以有效的落地完成整个动作过程。应该指出，从预蹲开始，在立定跳远全过程双臂都应协调用力摆动。立定跳远各技术环节训练的重点与难点见表2-1。

表2-1 立定跳远各技术环节训练的重点与难点

技术内容	训练重点	训练难点
预蹲	快速下蹲	下蹲的膝关节角度要适宜
起跳	起跳腿的蹬伸	预蹲到起跳的转换时间要短
腾空	形成“反弓”	收腹举腿前伸准备落地展髋
落地	两脚向前伸的技术	落地缓冲迅速将重心移过支点

2. 二级蛙跳

二级蛙跳是双脚原地从起跳板起跳，双脚同时落地（落地后不得停顿或垫步），立即再做双脚起跳，双脚落入沙坑。技术可分为预蹲、第一跳、第二跳和落地动作。预蹲技术动作与立定跳远基本相同。为了动作的连贯和第二跳有一定水平速度，第一跳不能跳得太远，上体尽可能快速跟上，落地后随躯干的缓冲压缩，再加速蹬伸起跳，配合手臂摆动和躯干动作，完成第二跳。一般第二跳的距离较第一跳远（约为总成绩的55%）。落地动作与立定跳远基本相同（见表2-2）。

表2-2 二级蛙跳各技术环节训练的重点与难点

技术内容	训练的重点	训练难点
预蹲	快速下蹲	下蹲的膝关节角度要适宜
第一跳	起跳腿的蹬伸落地缓冲技术	预蹲到起跳的转换时间要短，落地缓冲后迅速接第二跳
第二跳	形成“反弓”姿势	收腹举腿前伸准备落地展髋
落地	两脚前伸技术	落地缓冲迅速将重心移过支点

3. 立定三级跳远

立定三级跳远可分为预蹲、第一跳、第二跳、第三跳和落地等几个技术环节。预蹲动作



与立定跳远基本相同。第一跳（双足跳）是在完成预蹲或半蹲姿势后，双脚蹬伸，使身体重心腾起，双脚蹬离地面腾空后，一侧腿迅速屈膝前摆，小腿前伸准备落地，另一侧腿自然屈膝留在身后。第二跳（跨步跳）摆动腿屈膝高抬前跨，并以髋发力，摆动腿积极下压，小腿自然前伸加速，向下做摆动式“扒地”，以全脚掌落地或者用脚后跟先着地，迅速过渡到全脚掌触地，落地点接近身体重心投影点。第三跳（跳跃），摆动腿落地后，异侧腿迅速屈膝前摆，支撑腿快速转入伸髋、伸膝以带动蹬伸，再次跨步以双脚落入沙坑，落地动作与立定跳远基本相同。

立定三级跳远的重点是预蹲结合第一跳的训练，第二跳的落地技术和三跳节奏。教学中的难点是第一跳起跳腿的蹬伸技术，第二、三跳积极落地动作和适合个人特点的三跳比例。

4. 原地纵跳摸高

原地纵跳摸高的动作是原地两脚开立约与肩同宽、两腿屈膝、两臂后摆，下蹲至半蹲位置后，双脚立刻爆发式地向上跳起，尽量高跳。同时，双臂由身后经体侧快速有力向前上方摆起，当身体重心上升到最高点时，手臂伸直单手触摸高度。原地纵跳摸高动作可分为预蹲、起跳单手触摸高度、落地等技术环节。

【训练指津】

1. 弹跳力远度项目基本训练方法

- (1) 肩负杠铃向前跳。要求落地瞬间要及时缓冲。
- (2) 肩负杠铃提踵。要求快速提踵。
- (3) 肩负杠铃跳上与跳下。要求跳上与跳下时屈膝缓冲，减少支撑时间。
- (4) 双腿往返跳上、跳下高台。要求减少制动，减少支撑时间，快速跳上与跳下。
- (5) 负重深蹲起。要求退让下蹲4秒完成。
- (6) 多级跳。要求脚滚动着地。
- (7) 半蹲蛙跳。要求双腿着地缓冲和蹬伸转化速度快。
- (8) 单脚跳。要求小步幅、快频率。
- (9) 屈体跳。要求直腿体前屈。
- (10) 单足跳和跨步跳的组合。要求脚滚动着地，蹬伸充分，以摆促蹬。

2. 弹跳力高度项目基本训练方法

- (1) 肩负杠铃直腿跳，要求杠铃重量适中，用单脚掌“扒地”。
- (2) 单腿蹲起。要求徒手蹲起10次以上，再持杠铃练习。
- (3) 持壶铃深蹲。要求两腿跳起时两臂持铃不动。
- (4) 下蹲腿后提铃。要求练习中不能弯腰，注意背部挺直。
- (5) 收腹跳。要求膝触胸部，落地用前脚掌。
- (6) 沙坑直腿跳起。要求每步50厘米长，可以负80%的重量。
- (7) 分腿蹲跳。要求两脚充分蹬伸，垂直跳起。
- (8) 蹲跳。要求跳至最大高度。
- (9) 双脚脚踝跳。要求完成规定的数量为止。
- (10) 单腿助跑摸高。要求屈膝缓冲到发力起蹬转化要快。

3. 弹跳力远度项目提高训练法

- (1) 阻力高抬腿。要求高重心，高抬腿。
- (2) 负重提踵。要求发展下肢小肌群力量时，首先发展其最大重量。

- (3) 向前跑过递增高度的跳箱盖。要求逐渐增加速度,用前脚掌落地。
- (4) 单腿跳上递增高度的高台。要求跳下距离为30~50厘米,及时缓冲跳上与跳下。
- (5) 连续屈膝跳过栏架。要求栏架逐增,落地点不能太远,积极蹬伸。
- (6) 连续蛙跳。要求动作连贯,两腿蹬伸与两臂前摆配合协调。
- (7) 左腿连续跳。要求在一定步长情况下减少制动。
- (8) 跨步跳。要求蹬摆结合,以摆促蹬。
- (9) 跑跳。要求落地时身体重心较低。
- (10) 上坡跳和下坡跳。要求动作尽量快,努力做到“脚下轻松”。

4. 弹跳力高度项目提高训练方法

- (1) 跳深接纵跳摸高。要求单腿落地后迅速再跳起。
- (2) 极限半蹲起。要求每组都达到运动极点,每组间歇时间为3~5分钟。
- (3) 提杠铃纵跳。要求脚落地时屈膝缓冲。
- (4) 肩负杠铃半蹲跳。要求膝关节角度始终保持相对固定,步长逐增。
- (5) 半蹲提铃成直立。要求用力顺序由下向上。
- (6) 跳深接纵跳摸高。要求落下时,两腿屈膝成 $90^{\circ}\sim 120^{\circ}$ 为宜。
- (7) 前后蹲跳。要求连续向前动 $\longleftrightarrow$ 向后跳。
- (8) 负重直腿跳。要求充分屈踝伸踝。
- (9) 单腿蹬伸。要求摆动腿屈膝高抬,起跳腿充分蹬伸。
- (10) 连续摸高。要求落地后迅速跳起用手触摸规定的高度。

【释疑解难】

1. 弹跳力远度项目练习中起跳时髋、膝、踝关节没有蹬直

原因:①起跳的蹬伸时机掌握不好;②动作不协调和力量素质差;③摆动腿的摆动速度慢。

纠正:①进行多种起跳的专门练习;②发展脚部和踝关节力量;③强调摆动腿在起跳中的重要作用,发展和提高摆动腿的摆动速度及幅度。

2. 弹跳力远度项目练习中起跳跳不起来

原因:①起跳时,起跳腿尚未蹬直就离地收起;②起跳时,上体过于前倾或后仰;③起跳时摆腿、摆臂动作不正确。

纠正:①起跳要充分,加强摆动腿的摆动,以摆促蹬,适当加大起跳蹬地角度;②注意起跳时头和上体的正确姿势;③强调正确的摆腿、摆臂动作,注意加强手臂和摆动腿的积极摆动动作。

3. 弹跳力远度项目练习中落沙坑时小腿前伸不够

原因:①两臂没有积极配合向体后摆动;②着地前低头,上体过于前倾,腰腹力量和下肢柔韧性差。

纠正:①要求着地前抬高大腿,小腿向前伸;②发展腹肌力量和大腿后侧肌群、韧带的柔韧性。

4. 弹跳力远度项目练习中落沙坑后臀部后坐

原因:①脚跟着地后,没有迅速屈膝前跪;②着地后身体没有积极前移;③摆臂动作不正确。

纠正:①强调及时屈膝、屈踝和向前送髋;②强调在着地前将两臂摆向体后,着地后用力前摆,协助身体迅速移过支撑点。



5. 弹跳力远度项目练习中第一跳跳不起来(即立定跳远的跳跃,二级蛙跳和立定三级跳远的第一跳)

原因:①上体过分前倾,起跳蹬伸太晚;②起跳腿没有充分蹬伸;③摆动腿及摆臂配合不协调;④蹬伸腿力量弱。

纠正:①要求身体重心快速前移至起跳腿支点上方,快速蹬地起跳,上体不能前倾过大;②起跳时充分伸展髋、膝、踝关节;③加强摆腿、摆臂的协调及摆动的力量;④加强蹬伸腿的力量训练。

6. 弹跳力远度项目中第一跳腾空过高(即立定跳远的跳跃,二级蛙跳和立定三级跳远的第一跳)

原因:①上体后仰;②盲目追求第二跳远度;③摆臂方向向上;④起跳时身体重心没有及时前移。

纠正:①注意上体姿势,可适当前倾,起跳要充分;②明确立定跳远的第一跳(跳跃)与二级蛙跳和立定三级跳远的技术区别,强调摆动更向前,蹬地更向后;③加强摆臂力量及摆动的方向。

7. 弹跳力远度项目中第二跳跳不起来(即指二级蛙跳的跳跃、立定三级跳远的第二跳)

原因:①第一跳着地消极,缓冲过度,重心太低;②第一跳腾空过高,着地冲击力过大,支撑腿被迫深屈,无法起跳。

纠正:①适当限制第一跳高度、远度,全力跳好第二跳;②注意头和上体的正确姿势;③以跳跃手段为主,发展腿部力量;④培养积极着地意识,加强第二跳的向前上方用力。

8. 弹跳力远度项目中第二跳步幅太小(即指立定三级跳远第二跳)

原因:①第一跳过大、过高,产生制动太大;②落地腿支撑力量弱;③第一跳落地时上体过于前倾。

纠正:①加强支撑腿的力量训练;②适当缩小第一跳距离,增加第二跳的远度,可采用画标记办法进行。

9. 弹跳力远度项目中第三跳跳不起来(即指立定三级跳远的跳跃)

原因:①腿部力量差,蹬地起跳慢;②用弱腿跳跃少,动作不协调;③第二跳着地制约。

纠正:①加强弱腿的力量练习;②适当限制第一、二跳的远度;③经常做弱腿跳远练习;④做多种助跑接多级跳练习,最后一跳用蹲踞式跳远落入沙坑。

10. 弹跳力远度项目中三跳节奏不好(所指立定三级跳远)

原因:①第一跳过远,第二跳过小;②各跳的起跳不充分;③腿部力量差。

纠正:①加强腿部力量练习,特别是弱腿的力量练习;②按节奏进行各种形式的各级跳练习;④按三跳的比例标志进行练习。

11. 原地纵跳摸高起跳跳不起来

原因:①腿部力量差;②摆臂力量和躯干的屈伸力量差;③蹬摆配合技术差;④起跳时身体重心太高或太低;⑤摆臂没有带动躯干伸直。

纠正:①加强腿部力量训练;②加强双臂的摆动力量及躯干的屈伸力量;③注意手臂摆动与起跳腿的蹬伸配合;④保持适宜起跳时身体重心高度,建议采用固定膝关节角度来控制。

12. 原地纵跳摸高手臂伸直时机太早或太晚

原因:①手臂伸直动作的适时性不好,节奏的正确性偏低;②腾空后空间的位置感、时

间感差,不能及时把握时机伸直手臂;③起跳腿蹬伸与手臂摆动不协调。

纠正:①注意手臂动作适时性,动作顺序和节奏的正确性;②反复强化腾起后身体空间位置腾起感、时间感,身体重心升到最高点时及时伸直手臂;③加强起跳腿蹬伸与手臂配合。

【测试程序】

详见第3页测试流程图。

【注意事项】

- (1) 听从考务人员指挥,认真做好充分的准备活动。
- (2) 认真听主考老师讲解考试细则和要求以及注意事项。
- (3) 考前练习时,要像正式考试一样认真练习。
- (4) 考生测试前可做几次下蹲或纵跳练习来减轻紧张心理。
- (5) 正式试跳前一定要集中注意力,深呼吸,脑海中重现正确动作技术。
- (6) 试跳过程中,要善于自我发现错误,抓住技术关键。
- (7) 落地时注意屈膝缓冲,避免踝关节受伤。
- (8) 要消除紧张心理,尽可能保证第一次试跳有成绩。
- (9) 要沉着自信,敢于拼搏。
- (10) 客观评价自我水平,注意自我心理调整,争取最佳成绩。

【评分标准】

详见附录一中表3、表4、表5、表6、表7、表8、表9、表10。



第三单元 力量性项目

力量项目主要是以计远度或数量来决定成绩优劣。计远度项目包括原地推铅球和原地双手后抛铅球,计数项目为引体向上(男)、双杠臂屈伸(男)、俯卧撑(女)、1分钟屈膝仰卧起坐(女)、杠铃连续挺举1分钟。

【要点聚焦】

1. 原地推铅球

原地推铅球属爆发性力量项目,要求动作衔接紧凑,快速有力,发力顺序是由下至上,“鞭打”式发力。动作可用侧向原地投,亦可用背向原地投。其关键是最后用力,要求掌握正确的用力顺序,强调稳固的左侧支撑。教学难点是上下肢力量的协调配合,提高用力实效性。

2. 原地双手后抛铅球

原地双手后抛铅球属爆发性力量项目,用力要求蹬地,顶髋肩,甩手臂依次快速连贯完成,且腰腹肌力量要求较高。其重点是最后用力,教学难点是掌握合理的发力时机,良好的出手角度,最佳的出手速度,以及整个身体的一致协调动作。

3. 引体向上(男)

向上发力引体时要求快速屈肘,不要借助身体摆动和屈膝腿的力量。身体下垂时两臂充分伸展。引体向上的教学重点是发力引体,教学难点是上引时要求借助身体摆动和屈膝腿的力量。

4. 双杠臂屈伸(男)

双杠臂屈伸要求身体要直,下肢自然下垂,腿不要屈伸摆动,推杠成直臂支撑要求快速有力。双杠臂屈伸的教学重点是推杠成直臂支撑,教学的难点是屈伸臂时,身体要直,下肢自然下垂,身体禁止摆动或腿不要屈伸摆动。

5. 俯卧撑(女)

俯卧撑要求屈膝后肘与肩平时快速推起。完成动作过程中要保持身体平直,不得弓身或塌腰。俯卧撑的教学重点是推臂向上成直臂支撑姿势,教学难点是在完成动作过程中不能塌腰成“凹”形或拱臀成“凸”形,要保持身体平直。

6. 1分钟屈膝仰卧起坐(女)

1分钟屈膝仰卧起坐要求起坐速度要快,双肘触及两膝,下卧时动作速度稍慢,两手背触及垫面。1分钟屈膝仰卧起坐的教学训练重点是快速起坐,教学难点是起坐时,双肘须触及两膝,仰卧时,两手背须触及垫面。

7. 杠铃连续挺举1分钟

杠铃连续挺举1分钟由预蹲、分腿挺举、收腿直立、屈臂收杠铃等组成。肩关节屈肘群、肘关节伸肌群和躯体挺胸动作的肌群的爆发力、力量耐力(挺举杠铃1分钟)以及全身协调用力的能力是完成动作的关键。要求挺举杠铃至最高点后,收腿成直立姿势,屈臂将杠铃放回锁骨部位为完成一次挺举,不得停留,立即开始下一次挺举。杠铃连续挺举1分钟的

教学重点是分腿挺举，要求屈膝下蹲后迅速转入挺举阶段，教学难点是先挺举杠铃至最高点，再收腿后直立姿势。切忌分腿动作与收腿直立动作同时完成。

【训练指津】

1. 远度力量项目基本训练方法

- (1) 仰卧快速推举杠铃。
 - (2) 斜面后仰快速推举杠铃。
 - (3) 抓举杠铃。
 - (4) 高（从头向上）、中（从眼部高度向上）、低（从肩部高度以上）推举杠铃。
 - (5) 屈膝推举杠铃。
 - (6) 肩负杠铃体前屈或体前屈转体。
 - (7) 肩负杠铃体侧屈、或体侧屈转体。
 - (8) 抛接实心球、双手胸前传、抛实心球、双手投上前抛实心球。
 - (9) 卧推、推手倒立。
 - (10) 单足跳、跨步跳、跳深、各种跳绳。
 - (11) 各种技巧练习（包括前后滚翻、跪跳起、肩肘倒立、头手倒立、手倒立、头手翻、前手翻等）。
 - (12) 30~40米加速跑。
 - (13) 仰卧后抛实心球。
 - (14) 后仰体抛铅球。
 - (15) 直立推墙。
 - (16) 推悬挂铅球。
 - (17) 单手连续快推重物。
 - (18) 推杠铃片。
 - (19) 坐姿推杠铃。
 - (20) 深蹲推铅球或杠铃片。
 - (21) 转体双臂推杠铃。
 - (22) 铅球的前抛、后抛、侧抛。
- #### 2. 计数力量项目基本训练方法
- (1) 1分钟卧撑（由直立姿势开始，下蹲两手撑地，伸直腿成俯撑，然后收腿成蹲撑，再还原成直立）。
 - (2) 连续跳推举（原地蹲立，双手握杠铃杆，提铃至胸后，连续做跳推举杠铃杆）。
 - (3) 双杠支撑连续摆动（双杠上直臂支撑，以肩为轴摆动）。
 - (4) 双杠支撑前进（双杠上直臂支撑，两臂交替前移）。
 - (5) 肋木悬垂举腿。
 - (6) 手、脚负重仰卧两头起，仰卧举腿。
 - (7) 负重引体向上。
 - (8) 高杠负重悬垂。
 - (9) 单杠背握悬垂、前后摆体、背握成背水平。
 - (10) 斜板上臂提杠铃。
 - (11) 攀爬竿练习、单手握云梯交替前移。



(12) 俯卧撑或俯卧撑移动 (在垫上连续做俯卧撑或成屈臂俯卧撑姿势, 用双臂脚力量左右移动)。

(13) 高支、平地、低支撑俯卧撑。

(14) 两手拉橡皮条的仰卧起坐。

(15) 斜板仰卧起坐。

(16) 仰卧杠铃挺支撑。

(17) 快速抓举轻杠铃。

(18) 屈肘上提杠铃。

(19) 双杠支撑臂屈伸, 悬垂臂屈伸。

(20) 单杠悬垂举腿, 杠下摆越或吊臂悬垂及还原。

(21) 单臂引体向上。

(22) 跳攀吊绳, 爬两杆。

(23) 手脚并用爬绳。

3. 远度力量项目提高训练方法

(1) 肩负杠铃左右转体。

(2) 肩负杠铃体侧区。

(3) 快速推举杠铃。

(4) 单臂屈肘由后向前摆动哑铃。

(5) 两手于头后向前抛实心球。

(6) 两手于体后向前抛球。

(7) 仰卧斜上举杠铃。

(8) 直立提杠铃至胸。

(9) 向上推杠铃。

(10) 连续前后摆壶铃 (要求后摆时向前挺髋, 两腿蹬直至提踵, 向前摆肘抬头)。

(11) 原地转体连续推铅球。

(12) 连续推“摆动铅球”。

(13) 利用斜坡场地原地推铅球。

(14) 两手连续向后抛铅球。

(15) 体前屈抛实心球。

(16) 向后抛球挺身跳, 向后抛壶铃。

(17) 连续推大、小铅球。

(18) 转体推铅球。

(19) 原地背向转体推铅球。

(20) 原地持球连续蹬转, 持铅球右脚蹬转。

(21) 转体向后抛铅球。

(22) 单手侧抛球, 双手侧抛球。

(23) 仰卧起坐向前抛实心球。

4. 计数力量项目提高训练方法

(1) 手掌撑变为手指撑, 连续做俯卧撑动作。

(2) 两臂宽撑连续做俯卧撑动作。

- (3) 两臂宽撑, 两手推砖连续做俯卧撑动作。
- (4) 脚负小沙袋在单杠上连续做引体向上动作。
- (5) 脚背放置小沙袋或壶铃连续做屈伸臂动作 (单杠)。
- (6) 腰负重物或身穿沙背心连续做屈伸臂动作 (单杠)。
- (7) 仰卧在长凳上, 两手持杠铃片置于脑后, 两脚固定连续做仰卧起坐。
- (8) 仰卧在木马上或斜板上, 两脚钩住肋木, 两手持球, 两臂伸直, 连续做仰卧起坐。
- (9) 胸前持杠铃仰卧起坐。
- (10) 肩负杠铃仰卧起坐转体。
- (11) 快速向前上推举杠铃。
- (12) 向前上推举杠铃的等动与退让练习。
- (13) 一腿抬起, 另一腿着地, 连续做俯卧撑动作。
- (14) 两脚放在横木上, 连续做俯卧撑动作。
- (15) 两手正握单杠悬垂, 连续做引体向上头触杠头前伸动作。
- (16) 一手反握单杠, 另一手腕扣杠, 连续做引体向上动作。
- (17) 在吊环或双杠上连续做屈伸臂动作。
- (18) 坐在跳箱上两脚由同伴握着, 两手持杠铃置于脑后连续做仰卧起坐动作。
- (19) 仰卧, 连续做元宝收腹动作。
- (20) 连续弓步抓举杠铃。
- (21) 直体上举杠铃, 弓步胯下提杠铃。
- (22) 转体推举杠铃。
- (23) 双杠直臂支撑前移或连续摆动。
- (24) 手倒立, 推倒立。

【释疑解难】

1. 远度力量项目练习握球时满把手抓, 并将球托在肩上或离开颈部 (原地推铅球)
原因: 持球手形及球的置放部位不正确。
纠正: ①明确技术要领; ②反复做握球的练习。
2. 远度力量项目练习推铅球时肘部下降, 造成抛球
原因: ①持球时肘部位置太低; ②最后用力时, 头部过早地转向投掷方向, 使铅球离开颈部。
纠正: ①多做正面推球练习, 强调转体时的抬肘动作; ②持球做最后用力的慢动作, 体会头与肩的转动时机。
3. 远度力量项目练习推铅球时单纯用手臂推球, 用不上右髋和下肢力量
原因: ①用力顺序不明确, 手臂用力过早; ②投前姿势不好, 重心在两腿之间。
纠正: ①讲解蹬伸右腿转右髋的道理, 反复做模仿练习; ②做好投前准备姿势, 慢速徒手或持球做原地推铅球练习; ③利用上肢和躯干的“鞭打”动作将球顺势推出。
4. 远度力量项目练习推铅球时身体向左倒左屈
原因: ①左脚的位置太偏左; ②未能及时做好左侧支撑, 左肩过分左转。
纠正: ①推球时头要正直, 目视铅球的飞进方向; ②预先画好标志, 做放左脚推球的练习, 可在练习者左侧用手抵住左肩帮助练习; ③做左腿用力蹬伸练习。
5. 远度力量项目练习推铅球时臀部后坐
原因: ①推铅球时, 右腿蹬动无力, 右髋顶送不充分; ②用力前两脚距离过大。