

第四章

田径运动专项体能

一、力量练习

(一) 仿生爬行练习

学生模仿动物进行爬行练习，做4组，每组8~10米。发展学生的上肢肌肉力量和核心力量。

(二) 阻力跑

学生拉雪橇、小轮胎等可滑行的重物做负重跑练习。发展学生的下肢蹬地力量。

(三) 仰卧交替抬腿

仰卧于垫上，两腿屈膝，两手放于髋骨处，收腹，右腿抬起直至膝关节到达最高点。发展学生的核心力量。

(四) 仰卧顶髋

学生仰卧在垫子上，髋部放置沙袋，进行负重顶髋练习，每组15次，进行3~6组(图4-1)。

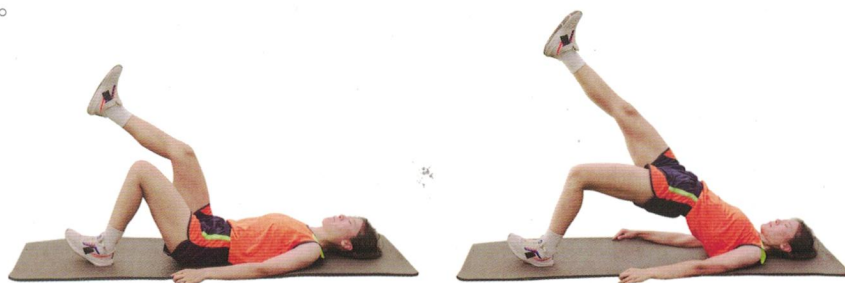


图 4-1 仰卧顶髋

(五) 起跑

学生面对起跑器，每组做8~12次。

(六) 负重跑

学生原地负重跑，每组做3~5次。



图 4-2

(七) 单脚跳

学生面对小障碍物，每组做8~12次。



(八) 收腹

两脚开立与肩同宽，每组做8~12次。

(五) 起跳腿蹬伸练习

学生面对台阶站立，将摆动腿抬起放在台阶上，起跳腿迅速蹬伸髋、膝、踝关节。每组做 8 ~ 12 次，做 3 ~ 5 组为宜，组间间歇 30 秒（图 4-2）。

(六) 负重半蹲跳

学生原地双手持壶铃或药球，放于两腿之间，原地快速做半蹲跳起。每组做 8 ~ 12 次，做 3 ~ 5 组为宜，组间间歇 30 秒（图 4-3）。



图 4-2 起跳腿蹬伸练习

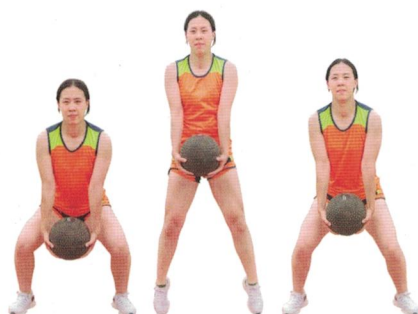


图 4-3 负重半蹲跳

(七) 单脚跳小栏架

学生面对小栏架，以单脚跳的形式快速连续跳过数个小栏架。每组跳 4 次，共做 3 组（图 4-4）。



图 4-4 单脚跳小栏架

(八) 收腹收腿跳

两脚开立与肩同宽，连续摆臂做收腹跳，腾空时两条腿的膝关节尽可能地向前胸靠拢。每组做 8 ~ 12 次，做 3 ~ 5 组为宜。

(九) 跳深练习

站在高台上，两腿开立，膝关节微屈，上体稍前倾，两臂向后拉，从高处跳下后立即向上跳，争取最大高度。每组做 8 ~ 12 次，做 3 ~ 5 组为宜，组间间歇 30 秒。

(十) 助跑纵跳摸高

提高学生下肢肌群最大爆发力，以达到最佳纵向起跳效果的技术动作。

(十一) 药球头后上举

学生两脚开立与肩同宽，双手持药球的两侧上举，吸气缓慢屈肘下放药球至头后，呼气快速伸直肘关节还原上举，核心收紧，保持身体稳定（图 4-5）。



图 4-5 药球头后上举

(十二) 弹力带负重蹬转

两脚以旋转式投掷最后发力动作站立，手持弹力带固定做用力蹬转练习。发展学生的核心力量 and 下肢肌肉力量。

(十三) 网球掷远

学生原地前后脚开立，手持网球，蹬地转体挥臂向前上方掷出，共 4 组，每组 8 ~ 10 次。发展学生的上肢爆发力和上下肢协调用力能力。

提示

练习的次数和组数可根据学生的练习情况适当增减。

(十四) 双手下砸药球

学生两脚平行站立，双手持药球，缓慢举过头顶后快速向前下方砸。

二、位移速度练习

(一) 站立式 30 米跑

学生以站立式起跑姿势进行 30 米冲刺跑练习，跑 6 组，组间间歇 30 秒。

(二) 变速跑

学生进行 100 米快跑接 100 米慢跑。

(三)

学生进

(四)

学生在

(五)

学生两

(六)

学生面
做加速跑冲

(七)

学生从

(八)

学生做

三、而

(一) 变

采用 100
米为一组，完

(二) 间

600 米长

(三) 1

以 1 000

(四) 20

控制间歇