

水球项目全国比赛体能测试方法 指导手册

一、体重测试

所需器材：体重计

测试要求：早晨空腹测试，不佩戴金属首饰。测试体重时尽量少穿衣服，男性受试者身着短裤，女性受试者身着短裤、短袖衫，赤足，自然站立在体重计中央，保持身体平稳。体重不单独计算成绩，只用作深蹲相对力量和卧推相对力量计算。

二、深蹲最大力量

所需器材：杠铃杆、杠铃片、深蹲架

测试要求：被测者两脚稍宽于肩站立，脚尖可外旋 15-30 度，下蹲至大腿前侧达到或低于水平线再发力蹲起（见图 1），有明显技术质量问题的深蹲不计数，计量单位为公斤，精确到整数。

测试流程：每队有15分钟热身时间，每人测验三次，取最好成绩带入计算公式。

计算公式：深蹲相对力量 = 深蹲重量 (kg) / 体重 (kg)

例：一个80kg 的人，深蹲重量 100kg，则深蹲相对力量= $100 \text{ (kg)} \div 80 \text{ (kg)} = 1.25$ 。

注意事项：杠铃杆两旁需要各安排 1 人进行保护。



图1：深蹲测试

三、卧推最大力量

所需器材：杠铃杆、杠铃片、卧推架

测试要求：被测者仰卧于卧推架，调整到合适的高度，双脚踩住地面，脊柱靠在卧推椅上，头部平放在卧推椅上，枕骨接触椅面，双手以适合的宽度抓握杠铃杆（见图2）。拿起杠铃，向下曲臂，双肘要达到或小于90度，然后发力向上推起至双肘完全伸展，不得借助惯性完成动作，身体不得借力，有明显技术质量问题时不计数，计量单位为公斤，精确到整数。

测试流程：每队有15分钟热身时间，每人测验三次，取最好成绩。

计算公式：卧推相对力量 = 卧推重量（kg）/体重（kg）

例：一个80kg的人，卧推重量100kg，则卧推相对力量= $100\text{ (kg)} \div 80\text{ (kg)} = 1.25$ 。



注意事项：卧推架后面需要安排 1 人进行保护。

图2：卧推测试

四、引体向上

所需器材：单杠

测试要求：要求被测者双手**正握**，间距比肩略宽，发力拉起过程中不允许突然发力或身体摆动，上拉至下颌过杆（见图 3）。计算被测者按要求完成动作的次数，有明显技术质量问题的引体不计数。



图3：引体向上测试

五、10×200 米自由泳（守门员不测）

所需器材：秒表（40 块）

测试要求：3 分钟包干；运动员必须完整的完成 10 个 200 米，如果某个 200 米超出包干时间，运动员到边后直接开始下一个 200 米；听到发令，运动员蹬边出发启动；最终得分以 10 个 200 米平均成绩为准。计量单位为 min's（分'秒），请填写时把“分”和“秒”用小数点分开，“秒”要用两位数表示。如：2 分 5 秒，应填写为 2.05。



图4：10×200米自由泳测试

六、水中原地纵跳摸高

所需器材：摸高器

测试要求：池边原地踩水起跳 3 次，记最好成绩，计量单位为厘米，计数精确到整数。



图 5: 摸高测试器

七、20 米移动摸高踩水

所需器材：长 20 米并与水面平行高 90 厘米的钢丝及水线标志轴，秒表（2 块）

测试要求：正面高位移动踩水，单手推水线轴移动 20 米，中途掉落，原地继续支撑推水线轴向前移动，摸边停表。计量单位为秒，计数精确到小数点后两位。如：32 秒 35，应填写为 32" 35。

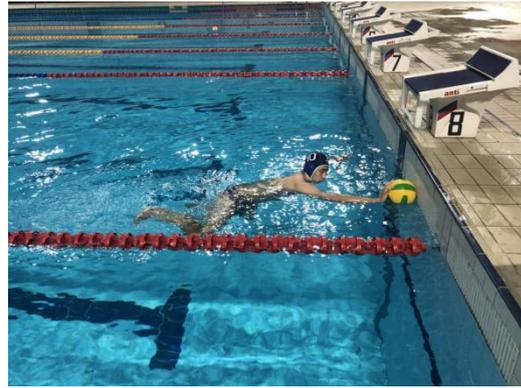
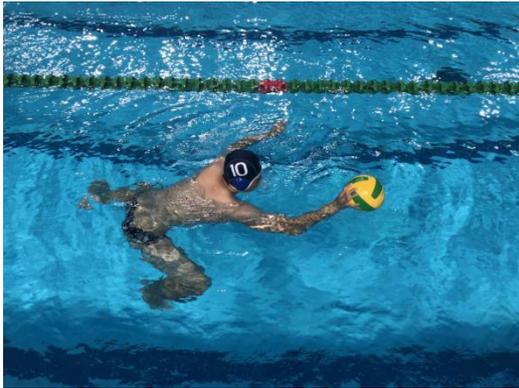


图 6: 20 米移动摸高踩水

八、25 米运球

所需器材：水球（10 个）、秒表（10 块）

测试要求：运动员听到发令，从泳池中间 25 米处出发向池边运球，运动员起动时不许借助任何外力，不许向前抛球，到达池边时需持球触壁，计量单位为秒，计数精确到小数点后两位。如：12 秒 35，应填写为 12" 35。



图示：25 米运球

九、5 米×6 往返游动（守门员不测）

所需器材：秒表（10 块）

测试要求：两条相隔 5 米宽的水线，运动员之间间隔 2 米排列开，头部靠在水线，听到发令后迅速向另一条水线游动，摸线后折返，折返 5 次后摸水线停表，计量单位为秒，计数精确到小数点后两位。如：12 秒 35，应填写为 12" 35。

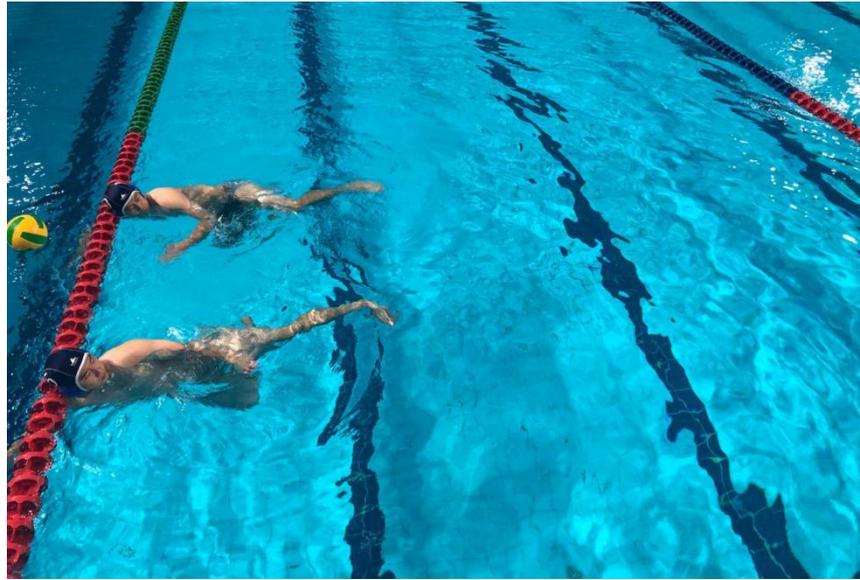


图 7: 5 米 × 6 往返游动

十、守门员移位起跳测试

所需器材：秒表（2 块）、球门（一副）

测试要求：门框左上角悬挂标志物，守门员从球门中间开始连续起跳，做左右侧扑，摸到标志物为准。记录 1 分钟内摸标志物次数。

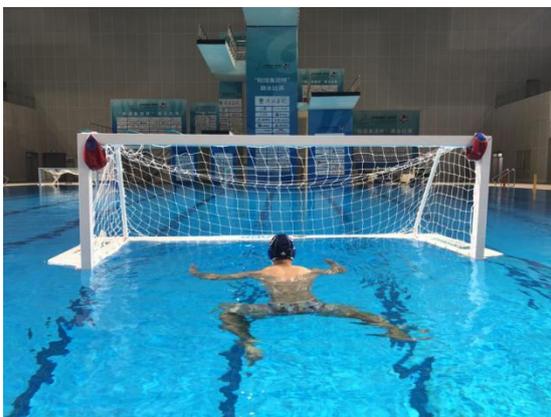


图 8: 守门员移位起跳

十一、守门员水球掷远

所需器材：水球（10个）、50米皮尺（2个）

测试要求：运动员在一条泳道线内，连续掷球三次，记录最远成绩，计量单位为米，计数精确到小数点后一位。



图 9：水球掷远