



长跑

北京市京源学校 闫硕



一套短衣短裤,跑步时能有更好发挥。

由于跑步项目之前已经消耗了很多能量,考生可在素质项目 II 的考核结束后,根据自身实际情况适当补水和进食,但要控制摄入量,不宜过多,两块饼干或一根香蕉,喝两口水即可。

在考试开始前,考生要放松心情,不要过度紧张导致身体僵硬或抖动(严重还可出现腹痛打嗝等),影响自己的临场发挥。考生可以进行深呼吸或找同伴分享一下刚刚的考试情况,分散一下注意力,也可以原地做一些小跳抬腿动作帮助自己尽快适应。

长跑项目开始前,考生要做好准备活动,可以用大幅度低重心的弓步压腿拉伸一下,帮助提高跑步的步幅,上肢也要进行扩胸和振臂,因为在跑步过程中摆臂也是很重要的。跑步过程中要控制好呼吸节奏,起跑后把速度稳定下来后,保持三步一呼、三步一吸的节奏,在最后200米的位置就要开始提速,改为一步一呼、一步一吸,否则如果到100米再进行提速就已经晚了,最后100米就要靠考生的意志力来坚持。

在服装上,因为球类项目场地的特殊性,考生最好准备两双鞋,一双考球类项目时穿,一双跑步时穿。5月初气温已经升高,而跑步项目是所有考试的最后一项,建议考生在长衣长裤里再穿

引体向上

北京市第十八中学实验学校 宋雨涵



起时速度略快,根据自身情况确定个数。

斜方肌、三角肌力量练习:徒手或持哑铃做耸肩高举练习,大臂在身体两侧平行于地面,小臂垂直于地面,拳面朝上,向上做屈伸,重复练习;徒手或持哑铃做胸前平拉,双手胸前平举,拳心相对,向后拉到侧平举,重复练习。

腰腹练习:腰腹力量在引体向上中也起到了很大作用,教师在教学中会有意识地指导学生借助身体的摆动来完成引体向上。练习方式主要有仰卧起坐、仰卧举腿、卷腹和平板支撑等。

单杠直臂悬垂和屈臂悬垂:直臂悬垂在15秒左右,屈臂悬垂在5秒左右,根据自身情况合理安排组数。

斜身引体练习:双手正握杠,两脚前伸蹬地,全脚掌着地,身体保持正直,两臂与躯干成90度斜悬垂,身体与地面夹角成45度,从静止开始做屈臂引体,个数根据自身情况合理安排。

仰卧起坐

北京市海淀区实验中学 李海霞



在考试前,考生要保持适度练习,并保证动作规范。考试时,能力允许的考生可多做几个,确保满分。

考试前,考生可以按照下面方法练习:仰卧举腿20次,2至3组,用来发展下腹部力量;卷腹触膝20次,2至3组,用来发展上腹部力量;平板支撑1分钟,2至3组,用来发展核心

力量;快速仰卧起坐20至30次,2至3组,用来发展动作速度;仰卧起坐60次,1至2组用来发展耐力素质。

考试时,考生还要注意以下关键点。
1. 确保动作规范。出现双肘未触膝、肩胛骨未触垫、臀部抬起等问题,该动作将不计数。
2. 下落时,手肘尽可能向两边打开,向上时迅速发力向内夹,借助向内夹的力完成动作。
3. 以双脚和臀部为支点,腰腹部发力,颈部要放松。
4. 缩短做功距离。在规则允许的情况下,尽可能缩短脚与臀部的距离,膝关节的夹角90度即可,仰卧时肩胛骨触垫即可,起坐时双肘触膝即可。
5. 缩小用力半径。身体始终处于卷腹收紧状态,避免头部着垫和身体平躺。
6. 利用惯性。起坐后身体主动下放,下放速度要快,用身体的惯性对垫子的反作用力将身体弹起。

投掷实心球

中国传媒大学附属中学(北京中学传媒分校) 韩松



在考试前,考生务必进行充分热身,特别是针对肩、肘、髌、膝等关节,要确保肌肉得到充分拉伸,从心理到身体都达到最佳状态。

考试过程中,考生在持球时,确保五指自然分开,两手形成半球状,包裹在实心球的侧下方,用指根以上部位触球,掌心空出。站立时,两脚可以前后或左右开立,前脚抵在投掷线或稍靠后,后脚离前脚大约一脚半的距离。投掷时出手要快,角度要适中,全身协调用力。特别是背弓动作和前侧支撑,需要配合好出手时机。在投掷前,考生可以尝试做几次徒手实心球完整技术练习,以体会出手的“快、准、狠”。

如果考生在考试中遇到身体不适或其他特殊情况,应及时向工作人员说明并申请缓考。如果遇到下雨天球滑的情况,可以准备毛巾将实心球擦干,并在手上撒些镁粉防滑。

足球——运球射门

北京工大附中劲松分校 王建



足球项目考试考生要做好这些方面的准备和应对。

一、应对技巧

1. 熟练掌握足球基本技术:在考试前,确保自己已经熟练掌握了足球的基本技巧,包括传球、控球、射门等。这是完成考试项目的基础。

2. 把握考试节奏:在考试中,要保持适当的节奏和距离,避免出现失误。同时,也要根据比赛情况灵活调整自己的战术和策略。
3. 保持冷静和自信:无论遇到什么情况,都要保持镇定,相信自己能够应对,注意调整情绪和心态,避免因紧张而影响发挥。

二、注意事项

1. 熟悉考试规则和流程:熟知考试规则和流程,避免出现违规行为。考前确保充足的睡眠、合理的饮食、充沛的体能。
2. 注意足球项目着装:足球项目考试中,一双适合自己的球鞋是非常重要的。尽量不穿防滑的运动鞋或休闲鞋,新鞋也要提前一周上脚磨合,上脚后出现不适会影响考试的发挥。
3. 保持良好的体育精神:出现问题,及时与现场裁判进行沟通,有礼貌、不急躁,解决问题是根本。

篮球——运球投篮

北京市第十五中学 李晨霞



篮球项目想要得高分,考生要明确以下几点:运球时走最短路线,即运球时在三分线与篮架之间走直线,不绕远;减少运球次数,对于提速大有帮助;提高命中率对于节省时间有着至关重要的作用。
相比于之前篮球绕杆的单一技术,今年篮球考查的是组合技术,需要考生在如下几方面进行充分准备。

一、考生在场上一切动作都要符合篮球规则和考试规定

听到开始信号时,考生要先放球,再行进,切勿走步;行进间投篮时要步法清晰,交代清楚动作步骤;补篮时需调整投篮的位置,一定要运球移动,切勿走步或二次运球;完成投篮后折返时一定要单脚触或出三分线;注意场地的范围,尤其是底线,白线不算做场地内的一部分,运球时踩边线或球触边线视为出界。

二、在保证投篮准确率的基础上尽量加大步幅,减少运球次数

1. 在选择起点时,依据自身的习惯,选择命中率较高的一侧;若是基础不牢固,则尽量选择篮板45度角位置反弹命中。
2. 行进间投篮或补篮时,一定要跟篮圈保持适当距离;若出手时离得过远,影响命中率;若离得过近,甚至头顶着篮圈投篮,则会严重影响篮球飞行弧度。
3. 尽量减少运球次数。满分考生从起点或者三分线至篮下完成行进间投篮,一般只需运球两次;同样,抢篮板球后回到三分线运球两次即可。
4. 抢篮板球一定要快,尽量在球落地前就接住球。
5. 完成最后一次投篮后运球要快,冲过终点线时注意人球不分离。

三、积极练习,及时总结,注意细节,沉着冷静

1. 考试中要调整好心态,切勿过度紧张,当发令员开表后,一切按照既定步骤,逐个完成。一旦出现意外情况,要沉着冷静,灵活处理。
2. 尽量准备篮球鞋,保证抓地力。在室内若是鞋底板较滑,可以带一块湿布擦拭鞋底,起到防滑作用;若是在户外考试,则要考虑阳光和风向,将投篮的位置调整到受影响较小的一侧。

排球——垫球发球

北京市第五十五中学 张亮



垫球发球结束之后,考生要迅速移动至发球位置进行发球,可根据平时练习的情况选择发球方式。推荐考生使用正面下手发球,这种发球方式相对上手发球更容易过网,稳定性高。下手发球时有两个小技巧。第一,以右手发球为例。单手抛球时,把球抛在右手挥臂发力的轨迹上,这样可以更容易找到击球位置和击球点,让球更容易发过网。平时练习时,考生可有意识地减少挥臂预摆和拍球等多余动作。第二,发球时两脚前后站,抛球的同时身体降低重心,双腿弯曲,利用蹬地伸臂的上下肢协调动作可以增加发球的力量。考生平时时可多进行协调性练习,一定要在能得分的基础上加快整体进程,不要因为一个球的得失影响后续考试。

另外,考生要注意在指定区域内考试,切不可踩线或越线,要留好空当;球没抛稳且无法进行垫球和发球时,不要拿住已抛起的球,应立即拿下一个球进行考试;考试时球在垫球和发球后不能进行二次击球,应立即进行下一个球;垫球考试时不能用单手,发球考试时不能用双手。

武术——健身长拳和健身南拳

北京市第十八中学实验学校 田蕾



练习时,考生要注意以下几点:第一,考生应该把握好不同动作的速度快慢,在做完一组动作之后,需要有间隔时间,突显组合的节奏分明。第二,考生应该掌握动作的发力顺序,注意保持身体的平衡,协调好手部和腿部的动作,避免出现发力不均衡的情况。第三,整套动作都需要行云流水,一气呵成。在练习过程中,考生应该注意每组动作之间的过渡,避免动作卡顿或者出现断层的现象。第四,考生应该按照规定顺序做完整套动作,不能有任何遗漏和错误,摆头以及眼神的方向,都需要和手脚动作相互配合协调好。

其次,考生应该在考场上将自己的精气神展现出来。比如,在上台和下台时,考生要行抱拳礼,发声时声音需要洪亮、有气势,练习时不拖泥带水,迅速摆头,转换上下肢动作,有力量、有速度地完成整套动作。

最后,考生应该调整好自己的情绪。正式考试的前一天晚上早点休息,保证第二天考试时头脑清醒,用最积极的心态、最饱满的状态,来迎接考试。

体操——双杠组合和技巧组合

首都师大回龙观育新校区 王一鑫



二、动作的连贯性是制胜关键

组合动作的连贯性是指动作和动作之间的衔接流畅不能有卡顿,比如,女生技巧组合中的“前滚翻—交叉转体180度”动作,需要注意前滚翻蹬地的力度,如果蹬地过猛,会导致控制不好交叉转体的稳定性;蹬地力度不足,则完不成转体的动作。因此,在技巧组合的练习过程中,要重点把握好每个动作的力度以及动作和动作之间的衔接性。

三、良好的姿态和自信的表情是加分项

体操是属于技能主导类表现难美性项目,在评分要求里可以看到,考生的总分由动作质量得分和动作表现得分组成。因此,除了动作的完整性之外,选择了体操项目的考生需要注意自身的良好姿态、面部表情,在做展示的过程中充分将阳光、自信的表情展露出来。

除以上小妙招之外,大家还可以做些有助于体操项目的素质练习,比如:俯卧撑、仰卧举腿、直臂俯撑、支撑移动等,以上几个练习能够增加考生的手臂力量和核心力量,对于双杠组合和技巧组合都有事半功倍的效果。