

北京一零一中学体育老师支招中考体育备考

居家学习 锻炼不停

本报记者 许卉

目前,因疫情原因,本市初三生正进行居家线上学习。日前,北京市教委发布消息将2022年体育中考调整为合格性考试。有关老师提醒考生,为保障身体健康、顺利应考,体育锻炼仍要坚持。居家锻炼时,考生要选择安全的健身场地,可利用小区的健身器材,在保障安全的前提下进行。各个考试项目的练习要点是什么?北京一零一中学的多位体育老师为考生解答。



3班林雨儿



13班于乔之



14班盛心怡



12班方向杰



13班于乔之

中长跑:给自己设定“跟踪”目标

体育老师曾志学提醒考生,跑前要做好准备活动。可依次进行以下三项:活动关节,重点是踝关节、膝关节、髋关节;充分拉伸,重点是拉伸腿部肌肉和韧带,常见动作如正弓步、侧弓步、正压腿等;全身肌肉动员及心肺功能适应,如原地高抬腿或两至三组30米加速跑,可充分激发肌肉力量和适应高强度跑的呼吸节奏。

要注意跑姿正确。跑步时,注意肩关节放松,充分摆臂,同时重心要略微前倾,避免“坐跑”。呼吸节奏要平稳,可采用“两步一吸两步一呼”或“三步一吸三步一呼”,如果仍感觉呼吸供氧不足,也可尝试采用“三步吸气两步吐气”的节奏,冲刺阶段要配合步频加快呼吸节奏。考试时,考生可在出发前设立“跟踪”目标,如紧跟比自己快3至5秒的同学,跟上节奏,坚定意志,就能跑出理想速度,从而取得理想成绩。

仰卧起坐:每个动作要标准

体育老师石磊提醒,做练习时考生要加强腰腹力量和动作速率。每天要坚持负重练习,如抱一个小杠铃片加重;定时练习10秒12个或30秒30个以加强速率;加强背

肌力量与协调性。

在练习中,考生要注意动作标准。如“起坐”时,双肘要触及或超越两膝,“仰卧”时,手背要触垫;全程双手交叉抱头,不能松手,要挺胸用胸口去找膝关节。考试过程中,臀部不能离垫,练习时要特别注意。

引体向上:尽量完成一天两练

体育老师周祎建议,基础较差的考生需要两方面练习:一是尽量完成一天两练,做引体向上时自己先往上拔,达到极限后可以让人进行保护帮助,使单组练习数达到18个,然后在单杠上使两手约与肩同宽成直臂悬垂,静止十秒左右,这样算完整的一组,每次练三组;二是做斜身引体向上,练习时,手臂尽量与地面保持垂直,做三组迅速拉动,一组20个,这样对肌肉刺激较大,刺激程度也较深,对提高引体向上的成绩有显著效果。

练习时,考生要掌握一定技巧:上去的时候,下巴需要过杠;下来的时候,手臂放松,然后挺髋摆腿,同时手臂发力上拉。

实心球:身体素质+技术基础

体育老师曹贵胤建议,考生首先要打好身体素质基础,如上肢柔韧及力量、腰腹力量及下肢力量等。可以做一些腰背肌练习,

如两头起、仰卧起坐、悬垂举腿及多种形式的俯卧撑等。

其次要打好技术基础,如掌握正确的握球方法、发力顺序、上下肢协调配合、出手角度及出手速度,都是投掷技术的重点。其中,掌握正确的发力顺序和出手速度较为重要。考生可通过下肢的蹬撑、送髋(向前上方挺肚子)及挺胸和上肢的后引球(拉开肩角)行成身体反弓超越器械,边快速收腹边动作发力抛球,一气呵成。

具体的训练方法,包括原地持球振臂、拉开肩角练习、原地持球蹬撑(前脚跟着地,膝关节保持直立)、超越器械练习、原地持球挺身收腹砸球练习、出手角度及速度训练(抛球过单杠)等。重心要向后靠,一只脚必须固定,不能犯规,练习时要多揣摩自己的问题并及时改正。

排球:重视第一次抛球

体育老师孙冬提醒,考试时,考生要在3米见方的场地里完成击球,1分钟内40次。击球次数以考官数的次数为准,听到考官喊“停”再停。这需要注意力高度集中,所以考生要在练习时注意增强抗干扰能力,避免面对多个考官时紧张。

练习时,第一次抛球很重要,两手要向

上,向垂直方向抛起。垫球过程中,要不断调整脚下位置找球,注意将自己控制在场内以及垫球高度。动作要规范,注意击球位置:打在小臂前半段,注意击球时机:在球下落到胸前位置时击球。身体以腿部发力为主协调发力,在此基础上进行大量练习。

篮球:多做换手运球

体育老师宋佳旭提醒,球性练习失误多的考生,可以选择左手低手高手运球练习或右手低手高手运球练习。

在考试时要特别注意:起跑时动作规范,球不要过线;抓住最后冲刺,绕杆回来不要减速;试杆时也要全力奔跑;运球时心态要稳,不要出现小失误就沮丧放弃。

足球:每天训练不低于10分钟

体育老师乔佳明建议,考生要保证训练时间每天不低于10分钟。要固定一种脚法并不断重复练习,尽量少部位触球,可以锁定脚型,保证触球的次数,以此来巩固球感;绕杆过程中重心尽量降低,这样方便多方向移动;练习时可以适当给自己增加运动负荷,如先做10个立卧撑或俯卧撑让心率升高,再快速地带球绕杆,以此增加成功率。

对于居家的考生来说,足篮球绕杆练习在空地用石头等作为示意即可。