北京考试报 BEIJING EXAMINATIONS

双肘未触及或未超越两膝，犯规无效；身体任何部位触及投掷线或投掷线前地面，犯规无效……这些动作规范是否清晰决定了练习的成果能否成功转化。在平时练习时，要想拿高分，练习标准就要比考试标准+1+1再+1。下面邀请相关教师为大家一一详解如何规避犯规点，如何进行有效练习提高成绩。

仰卧起坐：

想要提分　不能仅练习仰卧起坐

北京一零一中体育教师　曾志学

仰卧起坐是国家体质健康测试和初中学考体育现场考试项目，对于此项目，考生的备考时间相对充裕，总体可从两个步骤来练习。

首先要强调一个误区，提高仰卧起坐成绩绝不能仅练习仰卧起坐，这里面涵盖了心肺耐力、腹肌绝对力量、腹肌收缩速度、核心力量稳定支撑等因素。

基础能力训练阶段：

有氧跑+核心力量

在这个阶段，考生主要做两件事，一是有氧跑，二是核心力量，这两个训练可以安排在一个训练单元里。有氧跑利于基础体能，体能是开展训练的基础，核心力量是仰卧起坐的主要力源，对于仰卧起坐的速度和身体形态稳定支撑起关键作用。

以一周为例，一周两练至三练，至少有一天间隔，每个训练单元可以先跑2公里左右，然后做核心力量。具体动作有：平板支撑、侧平板支撑、背起、两头起、卷腹等，一定要将后腰部、侧腰部、腹部全部练到，核心力量累计时间每次5分钟即可。例如，有氧跑2公里+3至4组平板支撑（1分钟/组）；或者有氧跑2公里+2组背起（40个/组）+2组两头起（20个/组）。一个单元训练时间大约在20分钟左右，每节体育课最多安排一个单元。

该阶段至少要持续3个月以上，打下扎实的体能基础。

专项能力训练阶段：

提高腹肌收缩能力

在这个阶段，考生的练习重点应放在提高腹肌收缩的绝对能力、腹肌的收缩速度和收缩速度耐力上。若在一个训练单元时间内做横向对比，专项能力训练单元时间要比基础能力训练时间短，原因在于基础能力阶段是较全方位的训练，而专项能力训练是仅针对腹肌收缩能力进行的训练，时间短、强度大是仰卧起坐专项能力训练的特点。

绝对能力，就是能按照考试标准做到超越满分的数量，初三生满分标准是49个，也就是说考生要至少具备一组可以连续做到53个以上标准仰卧起坐的能力。

收缩速度，就是单位时间内完成标准仰卧起坐的数量越多越好。刚开始训练时，一定不能以分钟为单位训练，最多10秒一组，初始目标可以定为10秒完成6-7个，逐步提高至7-8个，再逐步提高至8-9个，最终能稳定在至少9个。

收缩速度耐力，可以理解成快速做仰卧起坐坚持的时间，训练速度耐力和训练收缩速度密不可分。例如，在最开始的训练阶段，做收缩速度耐力训练时，10秒做了6-7个，做完最多间歇5秒，接着完成第二组10秒，之后可以缩短间歇时间，直至能连续做20秒快速仰卧起坐，依此类推，最终考生要达到至少60秒快速做仰卧起坐的能力。

具体方案可如下：以周为单位，初中每周一般有三节体育课，每节课拿出不超过5分钟完成仰卧起坐专项能力训练，其中两节课每节课拿出5分钟训练腹肌收缩速度和收缩速度耐力训练，另外一节课拿出5分钟训练腹肌收缩的绝对能力。如：每周第一节体育课用5分钟，训练腹肌收缩速度，10秒一组，完成6组左右，组间间歇至少30秒；第二节体育课用5分钟，训练腹肌收缩的绝对能力，55个一组，不限时，只需要连续完成，做2-3组即可，组间间歇至少2分钟；第三节体育课用5分钟，训练腹肌收缩的速度耐力，10秒完成6-7个仰卧起坐后，间歇不超过5秒，接着完成第二组。第二组完成之后间歇时间要长，至少1分钟以上，也就是两小组为一大组，最多完成三大组，待腹肌收缩速度耐力有明显提升后，可以把每小组训练时间延长至20秒甚至30秒，最终具备完成1分钟快速仰卧起坐的能力。

仰卧起坐基础能力训练和专项能力训练阶段的共同点在于：每个单元训练无论是突出哪种能力，考生都必须把仰卧起坐的动作做标准，要做有效训练，形成正确的肌肉记忆。

① 学生在做仰卧收腹掷实心球训练。
本报通讯员　杨海涛　摄

② 北京市海淀实验中学初三学生在体育教师指导下练习仰卧起坐。
学校供图

③ 学生在进行背向阻力带抗阻练习。
本报通讯员　杨海涛　摄

实心球：

想要抛得远　提升肌肉力量是关键

通州区潞河中学　张丰刚　　通州区第四中学　白 婧

实心球是体育学考现场考试的选考项目，对部分考生而言较有难度。这主要由于初中生刚进入青春期，身高体重迅速提升，肌肉力量相对薄弱，而实心球抛掷的运动基础就是力量。考生想要通过较短时间的练习来提高成绩，需要合理的规划和科学的练习方法。

借助辅助练习　形成技术习惯

考生首先要了解原地双手头上掷实心球的动作要领：第一步，两手五指分开持球的两侧，与两手握篮球的方法相同，将球置于体前，两脚前后一步距离开立（或左右屈腿开立，一般以前后开立为好），上体适度前倾，稍抬头；第二步，重心下降，两手持球向头后上方摆动，抬头、挺胸、送髋，形成背弓；第三步，后腿（或两腿）蹬伸、收腹、抬体、挥臂、扣腕，同时抬头看球，将球以40度左右的抛角向前抛出；第四步，球出手后，屈膝、收腹、降低重心，团身缓冲。

实心球的抛掷距离和力量、技术有重要关系。技术难点的突破在于上下肢与躯干的协调用力。要突破技术难点，形成良好的技术习惯，必要的辅助练习非常重要。考生首先要在老师或教练的指导下反复进行徒手练习，让身体器官充分活动，体会发力的基本顺序，掌握发力的方法要领。考生可以通过背向阻力带抗阻、仰卧收腹掷实心球、实心球掷向固定区域等练习，拉长肌肉初长度，增加背部、肩部、腹部以及上肢的力量。方法一：将阻力带一端背后固定，双手拉阻力带另一端，运用掷实心球基础动作要领，迅速向上、向前拉伸。方法二：双手持实心球仰卧于有坡度的垫子上，脚部固定，收腹抬上体，手臂在垂直地面时将球掷出。方法三：面向墙壁2米左右处，持实心球双脚前后站立，运用掷实心球基础动作要领快速将球掷向固定高度的区域。

坚持力量练习　提升基础力量

要想实心球抛得远，提高基础力量最重要。只练习技术动作，没有力量练习，好比“练拳不练功”，结局自然也是“到老一场空”。考前这几个月，考生可以坚持如下练习。

考生想要提升臂部力量，可进行哑铃弯举、哑铃颈后臂屈伸；提升肩部力量，进行坐姿哑铃推举；提升背部力量，做俯身哑铃划船、硬拉；提升腿部力量，做哑铃深蹲、哑铃弓步蹲起；提升腹部力量，做仰卧起坐、两头起、悬垂举腿等。建议每天做3-4组，每组8-14次。

增加现场练习　熟悉器械感觉

考生要完成适度频次的现场练习，并熟悉器械感觉。实心球的持握手感是其他训练器材所不能模拟的。通常学校实心球准备充足，考生上体育课都能有充分的练习机会。如果考生需要家庭练习，可购买一个实心球。建议考生每周进行两三次现场器械练习，每次练习50分钟，在10分钟准备活动后，进行抛球练习20分钟，力量练习20分钟。具体单次练习方案建议如下：

1. **热身运动：**慢跑两组200米，再做好手腕、肩、腰、膝关节等部位的准备活动。

2. **头顶手腕抛球：**两脚前后开立，双手持球高举于头顶，手腕后屈，抖腕将球抛出。要求：要用手腕的力量将球抛出。做两组，每组8-12次。

3. **上体后弓抛球：**两脚前后开立，双手持球高举，上体做后弓，重心落于后脚。后脚弯曲，用腰的力量将球抛出。要求：尽可能用腰部的力量将球抛出。做两组，每组8-12次。

4. **全身协调用力抛球：**按照后脚蹬地、腰部用力、手臂前挥、手腕抖腕的用力顺序，反复多次练习。要求：各环节要协调，一气呵成。开始时，考生不要急于追求距离而用太大的力量，要认真体会用力的顺序，掌握好动作要领后渐渐加大力度。

5. **力量练习：**可以任选两三个部位与腹部练习进行组合练习。力量练习的器械，考生可选择刚好能做到8-12次的器械。

预防运动伤害　调试紧张心理

实心球重量沉和基本动作要领难，比较容易发生运动伤害。因此，考生一定要把准备活动做充分，针对实心球练习用到的关节及肌肉进行有针对性的准备活动，保护好脊柱。持球练习时，考生要听从教师的指挥和安排，避免在捡球的时候被砸伤；训练过程中，要仔细看示范听讲解，按照正确动作方法进行练习，根据自身的实际情况来调节运动强度和密度，切勿逞强造成运动损伤；训练结束后，要有放松练习，舒缓肌肉疲劳。舒缓方法推荐如下：

1. **适当冷敷：**高强度训练后立即用冰袋冷敷肌肉，一般冷敷10至15分钟，冰袋与肌肤间隔衣物或毛巾，防止冻伤皮肤。

2. **营养补充：**可以适当饮用运动饮料并多吃一些碳水化合物来恢复肌糖元水平，运动后2小时内进一餐是没问题的。

3. **加强伸拉：**在训练完成12小时后，或次日训练其他项目时对酸痛处的肌肉进行伸拉。

4. **按摩：**训练后不要立即对目标肌肉和软组织直接按摩，一定要先冷敷。按摩肌肉时，要沿着肌肉的走向挤压推按。

考试紧张会直接影响到发挥和成绩，考前放松心情的方法因人而异，这里提供四种常用的方法供考生选择：

1. **呼吸法：**找个较为安静的地方放松身心，深呼吸同时默念1、2、3，心想：放松。

2. **精神胜利法：**暗示自己，一定能成功，一定能发挥超常。

3. **临场活动法：**可走动、摇摆、踢腿；可以双手握紧再放开，让全身肌肉缩紧再放松；可在考试前拧一下身体的某一部位使其兴奋。

4. **凝视法：**确定一个位置距离较远的物体，凝神并细心观察。

现场考试　避开这些犯规点

仰卧起坐

■ 测试方法：

考务员将考生带至考试场地，考生仰卧在测试仪器上，双手五指交叉贴于头后，同时，两臂打开，手背及手臂均触垫；双脚放稳、屈膝，大小腿呈直角，两腿可稍分开；起坐时，双肘必须触及或超越两膝；仰卧时，两肩胛骨必须触垫。测试过程中不能有外人辅助。计取考生一分钟内完成的符合标准的动作次数。每位考生只测试一次。

考生出现犯规行为，犯规时所做的仰卧起坐不计数，但考生可以继续进行考试。

犯规行为：

起坐时，双肘未触及或未超越两膝；

仰卧时，肩胛骨未触垫；

考试过程中，臀部离垫。

实心球

■ 测试方法：

考试前，安排考生做适应场地的练习，每位考生至少练习1次。练习结束后进入正式考试程序。

考试开始后，考生站在投掷线后，两脚前后或左右开立，身体面对投掷方向，双手举球至头上方，稍后仰，原地用力把球向前方掷出；球出手前，考生的双脚均不能移动；球出手的同时，一脚可以向前迈一步，但不得触碰或越过投掷线。

每人投掷3次，每次球落地后，须做出标记；3次投掷结束后，记录考生的最好成绩。测量距离为投掷线后沿至球着地点后沿之间的垂直距离。记录以米为单位，取一位小数。

犯规者当次成绩无效。三次均无成绩者，只能增加一次投掷机会，仍然犯规者，考生该项成绩计0分。

犯规行为：

投掷过程中，身体任何部位触及投掷线或投掷线前地面；

球出手前有助跑动作；

投掷过程中双脚同时离地。

（本报记者　孙梦莹）