



冲刺体育中考 资深老师支招

本周末福州迎来体育中考,海都记者专访专家,为考生详解考前应该怎样科学应对

■海都记者 刘文辉 郭晨 实习生 方宇

4月16日,福州鼓楼区、台江区、仓山区、晋安区、马尾区及省、市属有关学校的初三学生就将迎来首轮体育中考。那么,如何冲刺更高效?考前应该怎样科学应对?4月11日,海都记者采访了福州屏东中学老师、福州中学体育陈祁罕名师工作室成员林双滨,由他向大家讲解考前饮食作息要求、考试装备、考前体能准备等关键事项。

注意均衡饮食 合理安排运动量

考前应该注意什么?林双滨老师表示,首先,同学们要调整好自己的心态,科学运动,避免过度锻炼。“考前有的学生因心理焦虑,总感觉练得不够,盲目地加量,导致一系列的运动损伤,比如应力性骨折、骨膜炎、拉伤、扭伤等。其实这时候应该根据自己身体的情况,合理地安排运动量。”

林双滨老师建议,在考前第四天可进行一次力量训练,考前第三天则进入调整期,以一些技术性的训练为主,如排球垫球、实心球、50米起跑、摆臂、立定跳远的预摆起跳动作等,切忌再进行大运动量的蛙跳、负重深蹲等。而训练之前还需做好充分的准备活动,特别是肩、腰、膝、踝关节、股后肌群的拉伸,避免拉伤扭伤等情况。

不仅如此,同学们还应该注意养成规律的作息习惯,并合理安排膳食,以保持良好的身体状态。“要特别注意不要熬夜,早睡早起,每天保证7个小时以上的睡眠。平时多吃蔬菜、水果、牛肉、鸡蛋、鱼、牛奶等食物,尽量不吃油腻、辛辣、生冷等的食物。”林双滨老师说道。

热身调整状态 考前勿大量饮水

考试前应该准备的装备有哪些?林双滨老师提醒,大家可以准备一个透明的袋子或透明的塑料包用来收纳。可以带毛巾和纸巾,用来考试前擦汗,擦排球、实心球、鞋底以及50米起点等。

同时,可准备淡盐水、葡萄糖。但要注意,开考前不要大量饮水,也不可以带红牛等功能饮料和碳酸饮料。而由于考试时间可能较长,同学们可以提前准备一些巧克力、香蕉、面包等点心。

林双滨老师表示,之前有受伤的同学要注意佩戴护腰、护膝,以免考试中二次受伤。实心球项目经常滑手的学生可以多人一起准备一份防滑粉。“还要注意不能带手机,出场时检查好随身携带的物品,确认好成绩无误再出考场。”

此外,林双滨老师介绍了考试的流程——集中热身后,由老师带学生们进行人脸识别进入考场,并根据现场的项目人数情况随机分配人员进行考试。“考试时可穿短袖上衣、短裤、紧身衣、紧身裤等,为了避免身体僵硬而影响现场发挥,建议同学们套上一件外套或校服来保暖。也可以利用考前的等待时间来热身,提高体温把身体机能调整到一个最佳的状态。”林双滨老师强调,鞋子应选择提前适应过的较为轻便、防滑的运动鞋,注意不能穿钉鞋。“考试前确认系好鞋带、裤腰带。长头发要扎起来或者盘起来。”

提前激活肌肉 须注意基本姿势

据悉,今年的考试项目调整为三项,抽考类排球40秒对墙壁垫球,抽选考类立定跳远、50米跑、双球头上前掷实心球(考生从3项中自选2项)。对此,林双滨老师也整理出了各项目注意事项。

排球项目上,同学们在考前可选择适合自己的球,指令开始后,注意把球向上抛起,过程要注意基本姿势、手型、垫球部位、位置、移动、力量控制等。“考试时不佩戴手表、手镯等。每个人有两次机会,取最好成绩。”林双滨老师介绍,考试过程中如出现违规的垫球会有语音提示,这时学生们要及时调整到规范垫球。

而实心球项目则是每人有三次机会,取最好成绩。“考前适当做压肩、弓步压腿、徒手模仿并在脑海里回忆投掷过程。考试时注意往后10厘米左右,不要踩线。投掷结束,应该向后离开投掷区。”

至于50米跑,每人一次测试机会,如考生抢跑、越道影响他人等,有一次补测机会。“考试前要先激活肌肉,可做10次左右的高抬腿或者原地快速跑。考前可先熟悉现场的发令音,认真观察和模拟前面几组同学的起跑。在考试过程中一定要注意起跑姿势,全力冲刺过终点。”

在立定跳远项目上,林双滨老师指出,考试过程中要注意起跳前和起跳时不要踩线,切忌垫步起跳和助跑,落地后要往前离开测试区。“考生有三次机会,取其中最好的一次成绩。考试前可做3~5次预摆跳或者收腹跳来激活肌肉。”



建隆/插画

多子女家庭购房 提高贷款额度

福州优化租房购房提取公积金政策,4月17日正式实施

A02

沃尔玛大利嘉分店 下周将停业

A03