

N 海都见习记者 何丹莹

4月12日,福州五城区及省、市属有关学校的初三学生将迎来首轮体育中考,学生们的备战训练已进入最后关键阶段。如何冲刺更高效?考前应该怎样科学应对?如果考前训练中发生意外扭伤应如何处理?是延期缓考还是紧急康复如期参加考试?

10日,海都记者特别邀请福州屏东中学老师、福州市学科带头人培养对象林双滨和福建省第二人民医院运动医学部刘诗涿博士来为考生支招。

冲刺体育中考 名师专家支招



科学备考 合理安排运动量

考前应该注意什么?心态调整很重要。“有的学生总感觉练得不够,盲目地加大运动量,出现不必要的运动损伤,比如应力性骨折、骨膜炎、跟腱炎、拉伤等。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,考前3天考生们应进入调整期,以一些技术性的训练为主,如篮球运球绕杆、50米起跑、摆臂、跳绳、慢跑等低强度技术练习,切忌再进行大运动量的蛙跳、负重深蹲等。训练之前还需做好有针对性的准备活动,特别是腰、膝、踝关节、股后肌群、股四头肌的拉伸,避免拉伤、扭伤等情况。

此外,考生们还应该注意养成规律的作息习惯,并合理安排膳食。“要特别注意不要熬夜,早睡早起,每天保证8~9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,考试当天避免吃油腻、辛辣、生冷等的食物。”林双滨老师表示,考前训练之后应做好充分的拉伸并及时把湿的衣服更换,注意保暖,避免感冒,影响发挥。

备齐装备 开考前 不要大量饮水

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毛巾和纸巾等物品,用来考试前擦汗、鞋底及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。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。

“之前受伤的同学要注意佩戴护腰、护膝,以免在考试中二次受伤。”林双滨老师表示,候考时建议穿长衣、长裤加外套,来维持体温,保持肌肉最佳状态。

“考试时穿短袖、短裤及运动紧身衣、紧身裤等,鞋子以提前适应过的轻便防滑跑鞋为最佳,忌穿新鞋、板鞋等笨重的鞋子,选择游泳项目的考生,游泳装备一定要带齐。”此外,林双滨老师还建议道,还差2~3人就要到自己时,可以提前进行热身和激活肌肉,以最佳的状态考试。

避免损伤 运动前后 需适当热身

“临近考试的这两个月内,有不少学生尤其是存在平足或高弓足以及快速发育期的学生,会因为慢性损伤、急性损伤(韧带损伤和肌肉拉伤)来科室就诊。”福建省第二人民医院运动医学部刘诗涿博士表示,一方面是因为部分学生可能为了在短期内迅速提高体考成绩而制定了不合理的训练计划,短时间内增加了运动强度和负荷,从而导致运动过度 and 疲劳性损伤;另一方面是因为训练前后缺乏适当的热身和拉伸,从而导致扭伤、拉伤、挫伤等。

从医学角度上讲,有没有一种科学的方法让学生在短期内突破成绩的同时避免身体出现其他损伤?刘诗涿博士建议道,在运动前后做好充分的身体拉伸,包括动态拉伸和静态拉伸,并制定科学的训练阶段性目标。

“运动前进行热身,主要起到放松关节、激活肌肉和韧带、提高体温和心率的作用,而运动后进行5到10分钟的静态拉伸,能够帮助肌肉恢复、增加肌腱和肌肉弹性,并缓解肌肉酸痛。”刘诗涿博士说。

考前受伤 可判断是否 申请缓考

在运动过程中,如果出现急性损伤该怎么办?“如果家长或考生具备急性损伤处理经验和知识,且损伤较轻(如踝关节扭伤,以肿胀为主),可以尝试自行处理,使用弹力绷带、冰袋等工具。但如果疼痛剧烈、关节活动受限或自行处理一两天未见好转,应立即就医。”刘诗涿博士进一步介绍道,在急性损伤的情况下,比如膝关节或踝关节受伤时,应遵循四个原则处理。一是停止运动;其次对受累关节进行制动,可以使用支具、石膏或弹力绷带限制关节活动;第三是冰敷,在受伤后的前48小时内,每次敷10分钟,每隔2到3小时重复一次;第四是加压和抬高患肢,用弹力绷带加强稳定,并将受伤部位抬高于心脏水平。

那么在临近体育中考前受伤的学生,又该如何判断是申请缓考还是积极康复后参加考试?刘诗涿博士表示,判断标准主要包括考生平时训练成绩、受伤性质及预计恢复周期。

“对于轻度急性损伤如一度或二度韧带损伤以及慢性劳损,一般可以正常备考。”刘诗涿博士解释道,这类情况的考试可以前往医院通过理疗和药物治疗的方式缓解疼痛症状,因此并不会对考试成绩有所影响,能够正常考试。

但若出现韧带完全断裂、撕脱性骨折或肌肉三度拉伤等情况,则建议缓考,根据后续恢复情况再进行判断是否正常考试。

提醒

送体考秘籍 助你获高分

据悉,本次的体育考试项目为必考类1000米跑(男)/800米跑(女)或200米游泳;抽考类:篮球(运球绕杆往返);抽选考类:引体向上(男)/斜身引体(女)、50米跑和1分钟跳绳(考生从抽选考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。

长跑项目 要避免考前大量饮水,出发时抢占有利位置,尽量选择直道超越。“中途跑时注意摆臂和呼吸的节奏,根据自己的体能最后150米左右开始全力冲刺,遇到‘极点’要调整呼吸和跑步节奏,用坚强的毅力克服它。”

游泳项目 考生要提前适应50米泳池,候考时注意保暖。“考试时不限制泳姿,中途也可以切换泳姿,最后到边记得手要触板,灯会亮。”

篮球项目 每人2次机会,若两次都犯规,可补测一次。“考试时注意听3—2—1—砰的出发指令,平时多模拟起跑,避免抢跑或者反应迟钝。注意出发时不要走步、不要抢跑,冲刺时不要人球脱离太明显,不要碰倒杆,不要有明显的翻腕、携带球等。考前可先选择适合自己的球(男生7号、女生6号球)。可在原地练习运球、体前变向换手运球,想过桩路径、如何降重心等。”

50米跑项目 原则上每人一次测试机会,如考生抢跑、滑倒、越道犯规可再补测一次。“考前认真熟练发令音,考中认真观察和模拟前面的同学起跑,避免抢跑或者迟钝起跑;考前可做20次左右的高抬腿或者原地快速跑来提高自己的兴奋度;另外冲刺一定要全力冲过终点再减速。”

一分钟跳绳项目 原则上只有一次机会,如出现犯规或场外因素干扰可增加一次测试机会。“跳之前要先做到检查鞋带、裤腰带、衣服、头发、发饰、跳绳有没有旋紧然后再试跳。犯规动作有单脚跳、反摇绳子、一跳多摇等。”

引体向上(男)、斜身引体(女)项目 “男生引体测试时,如出现双手反握杠、身体做大幅度摆动,或借助两腿蹬力及其他附加动作将身体向上拉,或上拉时下颌未超过横杠上沿等,均判犯规,并扣除因犯规所得的次数;女生斜身引体时,屈臂引体,身体要保持伸直,不得塌腰和挺腹;若出现两脚移动,或借用塌腰、挺腹的力量引体,或下颌未触到或超过横杠,则判犯规,并扣除因犯规所得的次数。”