

中考体育想『弯道超车』 备战技巧送给你

不想让体育“拖后腿”，那么中考体育项目应该如何备考？距离中考体育测试越来越近，对于分值50分的中考体育，家长和学生也越来越重视。不少家长希望孩子的体育能“弯道超车”，但苦于找不到方法。近日，记者走访了专业的体育培训教练，帮助大家制定中考体育冲刺训练方案。

不想让体育“拖后腿”

在期末考试结束、寒假正式开始前，孩子在上初中的刘曦收到老师发来的成绩单，体育D！和老师细细沟通后，刘曦才知道，原来体育期末考项目与中考项目“接轨”，孩子的1000米长跑和立定跳远均不及格。老师希望家长能引导孩子寒假加强训练。

中考体育在总分中占50分，不能让体育“拖后腿”！刘曦赶紧开始寻找帮助，并和孩子商量加强训练的方案。“家长可以陪着孩子跑步和练习，但是具体的提升方法、训练效果，家长是无法保证的。”刘曦告诉记者，所以她会寻求专业人士帮助。

记者走访发现，目前，校外体育类培训机构以兴趣为主的占较大比例，比如溜冰、跆拳道、中国武术、游泳、各类舞蹈、球类等，培训时间大都集中在周末和寒暑假期间，学生家长对于此类培训的态度，大多以培养孩子兴趣、锻炼身体为主。也有部分体育培训机构开设以升学为目的的培训项目，相对较为专业，参与培训的人数明显增加。

3月27日，记者来到山西省全民健身中心时，教练武斌带着十来个学生一起训练长跑。只见教练讲解跑步要领，纠正错误姿势，然后让孩子们开跑。孩子们互相鼓励着，跑得满头大汗。

业内人士认为，体育课成为学生的日常必修，体育中考成绩比重大，催生专门从事体育培训的课外机构或相关培训项目，这是市场的正常表现。校外培训机构是校内教育的补充，校外机构以其灵活和个性化的教学安排，可以根据每一个学生的情况作出适当的调整。

“体育中考提高分值重点不在考试，而是通过这种导向让家长、学校、学生更加重视体育运动，提升学生身体素质，并养成终身运动的习惯。”在体育老师刘志华看来，体育拿满分也不是难事，提高学生的体质健康和运动能力，除了学校开设相关体育课程外，建立起家校联动机制更关键，家长要更关注孩子的体质健康，以身作则，主动参与，平时多带动和督促孩子积极参加体育锻炼，完成体育与健康家庭作业。丰富体育锻炼的内容和改进活动的方式方法，鼓励家长与孩子共同参与锻炼，促进形成和谐的亲子关系。

专业教练传授经验

武斌从事学生体育培训已经十几年了，也是国家高级体能训练师，每年都会有初中生找他，专门针对中考项目进行训练。对于即将参加中考的考生，武斌也给出了自己的建议。

武斌认为，要提升中考体育成绩，要先分析目前遇到的难题，通过目标分解的方式，进行针对性训练，例如跑步，可以拆分成感统、体能、心肺功能、呼吸模式、关节活动度、运动节奏、核心力量、下肢力量、动作模式等，让孩子知道自己的短板，如何能够跑得更快。

长跑、仰卧起坐是很多学生的难点，先以跑步项目为例，很多学生跑步过程中出现喘不上气、小腿肌肉酸痛与紧张甚至抽筋、关节疼痛（脚踝、脚板底、脚后跟、膝盖、腰等疼痛），他们的难点在于发现和知道自己具体需要攻克哪个难题，并建立信心，从渐进式的训练中找到成就感，抛去对跑步的恐惧与自卑，才能在后面训练中收获好的结果。

还有一些难点是因为部分孩子肢体不协调，所以动作做不了。比如仰卧起坐难以完成，是因为很多孩子核心力量非常差，如果直接练习，动作无法标准完成，并且还会导致运动损伤，得不偿失，应该降低难度，逐步进步，这样提高速度反而更快。

对于很多家长的疑问，现在备战中考体育是不是太

晚了？武斌说，其实人的身体建造是一个长期的过程，培养孩子运动兴趣的黄金时期是2—4岁，让孩子学会正确动作姿势的黄金期是5—8岁，9岁以后，孩子还要花很多时间去纠正错误的动作，而错误的动作也会导致孩子运动能力和表现差，进而影响孩子运动兴趣和运动成绩，所以孩子越早开始练习体能越好，而不是等到接近考试再去努力，很多时候为时已晚。

如果孩子已经到了初中，更应该抓紧时间，重点找到目前的短板，让孩子相信自己能够做到，有信心去突破，并且目标明确。

此外，武斌特别提醒，考生在备考时，一定要学会保护自己，防止运动过量等导致的伤害。事实上，一般的非专业运动员式的训练过程中，很难遇到运动真正运动过量的情况，95%都是因为运动姿势错误，导致的运动损伤问题，例如很多孩子跳绳，本身跳绳没有问题，但部分孩子跳的时候膝盖内扣，导致磨损与软组织受伤，或者跳完后小腿用力过多，筋膜紧张，导致足底筋膜炎和小腿肌肉痉挛，那么这些都是因为错误地使用身体导致的损伤问题。

需要提醒一点就是，运动前一定要做好热身，有些孩子不做热身或者热身不到位，直接就开始跑，这样对身体也会有影响。还有很多孩子，跑步的时候重心靠前，小腿越跑越粗，而且会出现跑步肚子痛的情况，也是因为跑步姿势错误引起的。

训练计划看起来

那么，怎样利用接下来的时间拿下中考体育呢？记者采访了专业教练和体育老师，为大家准备了中考体育训练计划。考生和家长可以根据自身情况进行训练，训练组数和次数可根据每个孩子个体差异不同进行调整。在考试前一周停止实施，进行恢复性训练。

1. 800——1000米

长跑在考试项目中不算最难，练习的方法也相对简单，建议每天1次，或两天1次。

首先是耐力练习，定量跑：每次跑2000米，匀速完成，在最后200米尽量能冲刺。计时跑：12分钟计时跑，尽量匀速，跑完也有2000米左右。可以二选一进行，也可以交替进行。在完成耐力练习的基础上，加跑1—2个300米或400米，要求最快速度完成。

考前1个月，开始模拟自测，一般合格标准4分半左右。根据成绩调整训练频率。需要提醒大家的是，跑前热身，活动筋骨，安全为主。跑步过程中遵循“三步一呼，三步一吸”的呼吸规律，如气短，可调整为两步。嘴不要张得太大，否则，进冷气会肚子痛。

长跑训练过程中你的体能水平会先下降、后上升，所以开始成绩不好不要失落，坚持下去就会进步。

2. 立定跳远

建议每周4—6次。

准备活动，先进行200米的慢跑。让身体迅速进入状态，避免不必要的损伤。然后进行腿部拉伸，之后是20米—30米快速跑，2—3组，可提高腿部力量、腿部爆发力。

准备活动之后，可以根据情况进行各种跳跃练习。台阶交换跳，50次组，3组。或是连续单脚跳，左右脚各做3组，15次组。

立定跳远的远度其根本在于下肢蹬伸的能力，要求起跳动作少预摆、尽量蹲、充分蹬。落地时两脚积极前伸，足跟过渡到全脚掌着地，手臂配合平衡和制动。

除这些跳跃练习之外，要配合腰腹力量和手臂力量练习，如仰卧起坐、俯卧撑等，可以根据自己的情况做2—3组。

3. 跳绳

建议每天训练3—5组。

跳绳练习包括计数跳，要想规定时间跳到规定个数，要先有跳到规定个数的能力。每天2组，每组170次。还有计时跳，30秒计时1次，练习跳绳速度。1分20秒计时1次，练习跳绳耐力。1分钟计时1次，按照考试标准进行。

需要提醒大家的是，前30秒因为体力好，肚子也不痛，所以速度上偏快一点。后30秒会出现体力下降、胳膊酸、脚乏等，所以跳绳幅度加大，起跳高度要适当调整，从而减少勾住脚的情况，求稳。

4. 掷实心球

其实很多上面项目的训练已经包括实心球的练习方式，以下两类可交替进行，建议每周训练两三次。

力量训练建议。俯卧撑练习上肢力量，15个组，3组。在做俯卧撑时，很多同学做不起来或一组做不了那么多，没有关系，可以根据自己的情况减少几个或者降低标准（比如手臂弯曲不用太大）。还可以进行仰卧起坐，练习腰腹力量，30个组，3组。

技术训练建议。双脚左右开立，双手将球举过头顶，然后用力向地面上砸，练习出手速度，出手速度要快、发力要充分。10次组，3组。找一面墙或相似参照物，在一定高度做一个标记，然后朝标记练习，来改善出手角度。投掷实心球本身也是一种练习力量的好方法，多次的投掷不仅会增加手感，也能达到力量练习的目的。

5. 仰卧起坐

建议每天进行。

包括定时练习和定量练习。定时练习时，这些动作可分别做1组。20秒组，提高爆发力，保证动作质量的同时尽量多做。45秒组，这45秒主要是节奏训练。1分钟组，一分钟训练要注意节奏，同时最后10秒或15秒冲刺很重要。1分10秒组，主要是提高耐力，尽量保持1分钟练习的节奏。

定量练习时，可分别做2组。25个组，保证动作质量，时间越短越好。50个组，考试规定数量，保证能做到50个，再练习提高速度。

需要提醒的是，有些同学在做仰卧起坐的过程中注重个数，而不注重质量，这样很容易被判不得分，所以首先在保证质量的基础上增加个数才是最保险的方式。

6. 坐位体前屈

主要是拉伸腿部韧带，提高身体的柔软度。可以利用空闲时间进行压腿、踢腿的练习。还可以在台阶上练习体前屈，站在台阶接近地面的一级上，两腿绷直，上体前屈，双手向台阶下面触摸，伴随身体向下震动，逐步增加向下的幅度。练习20秒休息4分钟，完成3组练习。

（杨晶）

据《山西晚报》