



# 中考体育想拿满分吗? 仔细看金牌教练给出的增分技巧

南京2016年中考,体育考试是第一项,已经开始,到4月19日结束。体育满分40分,在南京中考700分的总分中占比不小。南京十三中体育特级教师杨潘顺和体育教研组长、全国优秀教练员沈锋,为男女生共六项考试项目进行具体增分指导。紧张备考的考生们照着准备,争取拿到好成绩。

通讯员 童琳 现代快报记者 黄艳

## 考前休息好,选择舒适轻便的运动装备

2016年体育中考有三个选项。第一选项为三分钟跳绳或1000米跑(男生)、800米跑(女生);第二选项为50米跑或立定跳远;第三选项为投掷实心球或引体向上(男生)、一分钟仰卧起

坐(女生)。加起来,满分是40分。

两位名师提醒:考生在考前一天要保证充足的睡眠,考试当天要穿着合适的运动服和运动鞋。在以往的考试中,曾经有考生

穿着紧身牛仔裤和不适合运动的鞋子参加考试,这无疑会影响考试成绩,也会给考生带来安全隐患。

有家长认为,有些带有气垫的篮球鞋对孩子考试有利,其实

这是一个认识上的误区。建议在运动鞋的选择上以合脚、轻便为原则。

建议考生在考前2-3天的训练中,要合理控制强度和运动量。过于疲劳会影响发挥。

## 具体项目怎么增分,快来看分项的指导

### 50米跑

站在跑线上,注意力要高度集中,听清测试仪器发出的指令,做到起跑迅速;当过渡到途中跑时,注意身体保持较高重心,手臂屈肘前后摆动;快接近终点时不能减速,距离终点线1-2米时,要做出合理的冲刺跑动作和撞线动作。

50米跑易犯错误主要有以下几个方面:起跑后上体抬起过快;途中跑时手臂左右摆动,身体重心过低;全脚掌着地造成“坐着跑”动作;接近终点时减速通过。



站立式起跑准备



起跑



起跑蹬地



途中跑



终点冲刺

### 800/1000米跑

参加长跑测试,关键在于保持跑步节奏,做到2-3步一呼一吸,合理分配体能。同时,在摆臂时要注意肩关节放松前后摆臂,向前摆动幅度稍稍大于后摆幅度。

长跑测试一般都是本校学生甚至是同班学生分在一组,可以选择一个成绩略高于自己的同学作为跟随跑的对象,以他的速度作参考,合理安排跑步节奏。当“极点”出现时,可以稍稍降低速度,加大呼吸的深度,加大摆臂,用意志力克服“极点”。遇到体能下降严重、迈不开腿时,加大摆臂的幅度。当然,如果出现剧烈腹痛以及其他身体不适的特殊情况,要及时终止测试。

### 立定跳远

立定跳远测试要注意严格按照动作标准进行测试,测试完成后要向前走测试场地,而不能往回走或向场地两侧跳出场地。

常见的犯规动作有连跳、垫步等。在立定跳远时,要注意大幅度有力摆臂和起跳动作的协调配合,起跳时踝关节要充分蹬伸,保持合适的起跳角度,起跳后膝关节尽量向上收起靠近胸部,落地做到屈膝缓冲。



立定跳远两脚位置



预摆



起跳



腾空



落地



屈膝缓冲

### 3分钟跳绳

参加3分钟跳绳测试,首先要注意挑选合适长度的跳绳,如果没有合适的,可以向测试组裁判提出申请。其次,在测试时要严格按照裁判的要求安装手柄,确保跳绳不会在中途脱落。最后,测试结束后将手柄和跳绳轻轻放到指定位置,不要自行触碰手柄上的按键,以防数据传输出错。

在测试过程中,注意力专注于完成好每一次动作,不要随时查看手柄上的计数,因为手柄计数只作为参考,最终成绩以终端电子仪器显示为准。

从技术层面来说,测试时不要一味追求快,而是要保持一个良好的节奏,减少失误次数。考前练习时可以适当增加小强度的节奏感练习,如1分钟跳绳练习,每次完成次数为最快成绩的80%-85%,唯一要求就是不失误。

### 实心球

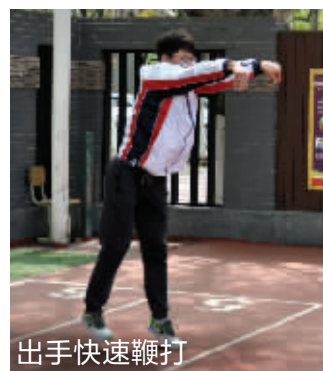
实心球测试时应按照测试规则中的说明,可选择两脚左右开立或前后开立,从静止开始进行投掷,不能有上步或助跑动作。从技术层面来讲,要注意下肢和腰腹力量的运用,通过合理的背弓超越器械动作,加大做功距离。出手速度快,出手角度控制在30-42度(因人而异),出手点在头部正上方或稍偏后。



预摆



背弓



出手快速鞭打

### 引体向上和仰卧起坐

这两个项目没有太多技巧,在测试时要注意动作的规范程度,避免出现不计入成绩的不规范动作。尤其在仰卧起坐测试时,所做的动作要能被仪器感应到,要求双肩胛骨触垫,双肘关节触膝。