

2025年4月11日 星期五 责编:万建刚 张亮 美编:徐哨 审读:邱立波



宁波市奉化区奉港中学学生练习篮球。

决战体育中考 甬城学子全力冲刺

提醒:考前要保护好自己,避免受伤



宁波市新城第一实验学校的学生正在长跑训练。

根据安排,今年宁波体育中考集中考试项目(除游泳外),由各区(县、市)教育局于4-5月组织,并于5月10日前结束。随着宁波体育中考临近,校园里洋溢着紧张而热烈的备考氛围。同学们准备得怎么样了?对自己有信心吗?近日,记者走进宁波各初中校园,了解最新情况。

□现代金报 | 甬派 记者 钟婷婷 张志龙

A 学校训练热火朝天

“运球加速,抬头观察,控制节奏,稳定投篮,推送命中,迅速接稳。”4月7日下午,鄞州实验中学体育教师毛晓蕾正为初三学生进行篮球专项辅导,她用口诀帮助学生记住运球上篮的技术要领。

据了解,该校已组织了两次模拟考试,以此了解每个学生各个项目的成绩,调整训练策略,有针对性地对学生提供指导帮助。“尤其是运球上篮、引体向上、50米跑这些对技巧和爆发力要求较高的项目,我们体育组教师团队开展了一系列针对性训练。”毛晓蕾说。

“注意前后摆臂,保持躯干稳定,步频配合好呼吸节奏。非常好,再坚持一下!”体育课上,宁波市新城第一实验学校德育

主任、体育老师沈舜尧正在对一位还未达到长跑满分的学生纠正跑步姿势。

据了解,每天下午5点到6点,该校300多名初三学生在体育老师们的组织下,有序地在操场进行体能突破的长跑训练。除此之外,学校还会利用上午的课间操、体育课,组织学生进行长跑训练,以此增强学生的耐力。体育组还为学生建立了一生一例,针对不同的问题,提出不同解决办法。

“6、7、8……”在引体向上器械区,传来阵阵欢呼声,男生们正在为最后一位未达满分的同学加油鼓劲。引体向上是一个相对“冷门”的体育中考项目。虽然每年报考的学生人数不多,但宁波市新城第一实验学校共安装了30多个引体向上器械,尽力

提供较好的训练条件。该校副校长李逸钧说:“这些引体向上器械设置了不同的高度,供学生根据自身能力选择。”

宁波逸夫中学针对选择引体向上的学生,进行了分层教学。每次训练将队伍分成两组,一组是满分及接近满分(8分以上)的同学,利用橡皮带进行辅助引体,经过一段时间训练,能接近满分时,再脱离橡皮带;还有一组是8分以下的同学,让他们分成小组,互相帮忙,辅助同学顺利完成目标。

该校体育老师黄振挺介绍:“目前报考引体向上的学生大部分能达到8分以上。我们会根据学生实际情况进行针对性的专项练习,比如高位下拉橡皮带或者斜面引体等。”

B 备考学生信心满满

“好,沈涵宇,16秒34,你创下了自己今年最快的纪录。”4月8日下午,在宁波市奉化区奉港中学操场,该校体育老师张静芳正带领初三11班的同学练习篮球运球上篮。据介绍,今年该校体育中考,有75%的学生选择了篮球。

中考体育男生篮球运球上篮,满分要求20秒内完成两个三步上篮并回到起点。“考试前这几天,篮下投篮和运球可以多练练。”沈涵宇说,为了防止考试中间出现投篮不中,他最近正在练习加快运球速度。

“我一紧张运球速度就快不起来,这样不利于出现意外后进行补篮。”沈涵宇表示,“篮球项目我希望能拿到满分。”

董佳宇,是该校初三11班的

学生,今年他选择了50米跑的项目。身高185厘米的他身材修长,曾代表班级参加校运动的跳高比赛。

“50米满分7秒1,我能跑到6秒8。”董佳宇自信地表示,目前他主要做一些温和的训练,防止剧烈运动造成扭伤或者肌肉拉伤。

随着体育中考逐渐临近,记者明显可以感觉到同学们表现出来的轻松与自信。

4月9日上午11时,在奉化区实验中学操场上,四个初三班级正在上体育课。小郑和小何,是初三6班的两名同学,她们选了仰卧起坐项目。

“我一分钟可以做48个,努力下可以冲刺满分。”“我满分没有问题!”两位同学带着轻松的

笑容,对即将到来的体育中考信心十足。该校体育老师朱仁波说:“今年体育中考选考项目,50米跑、男生引体向上和女生仰卧起坐,比较考验学生核心力量,需要长期锻炼。”

上官迅融是初三12班学生,记者见到他时,他正躺在跳远沙坑里,身下垫着一块仰卧起坐的垫子。体育老师站在旁边不时和他交谈几句。“躺在沙坑里,有种在海边的感觉,风里都带着海的味道。”轻松心态的背后,是对自己实力的自信。“体育中考我选了50米跑,平时我能跑到6秒2,满分没问题!”

采访中,记者听到体育老师们提醒最多的是,在考前保护好自己,避免受伤和吃不洁净的食物,以免影响考试。

C 如何提分? 老师支招

如何在体育中考时保持良好的状态,让各项成绩获得提升,具备丰富教学经验的体育教师们准备了一系列专业且具有针对性的建议,助力考生达成目标。

毛晓蕾老师认为,“自信应对”是考生突破自我的关键。在篮球项目中,运球和定点投篮能力的提升能帮助考生取得高分。在日常训练中,要按拍球有力,主动抬头观察,根据自身能力巧妙把握加速和减速运球的时机。再者,就是“稳中求快”。无论是采用定点投篮还是行进间单手上投篮,都要以稳为前提。对于动作尚不够熟练的同学,建议采用定点打板投篮技巧。

毛晓蕾还表示,在训练长跑时,“速耐训练”是提升跑步成绩的核心环节。考前两周,针对性地开展200(400或600)米速度耐力训练会有明显的效果。同时,综合锻炼也不容忽视,考生可以积极参与平板支撑、仰卧抬腿等核心力量训练。“还要深刻认识到热身、拉伸的重要性,每次训练前后都要认真进行5-10分钟的慢跑热身以及充分的动态激活。”毛晓蕾说。

对于引体向上项目,黄振挺老师强调,首先在练习过程中要根据中考标准严格把关每个细节,例如握杠时大拇指要反扣,下降时手臂伸直,上拉时下颚过杠,同时要体会用背部发力,靠背阔肌主导。在练习结束之后,切记要做一些拉伸运动,给肌肉适时按摩放松,防止肌肉韧带因负荷过载导致伤病。



逸夫中学体育组指导学生用橡皮带辅助引体。