

中考体育这一项 最容易拿满分?

杭州专业教练: 超八成学生会选它,技术不是关键

本报记者 李颖 王琼 摄影 林云龙

杭州的中考体育分为三大类:跳跃、力量(技能)、耐力。

随着“双减”实施,浙江省教育厅也在释放“浙江中考体育分值可能继续提高”的信号,中考体育的关注度持续升温。

钱江晚报·小时新闻邀请杭州中考体育培训专业教练,用他们的实战经验,为大家送上中考体育满分攻略。

本期,省队退役运动员、黄龙体育中心中考体育专职教练陈佳嘉教你实心球拿满分。

中考体育力量类 超过八成孩子会选实心球

陈佳嘉,退役前是浙江省队的一名标枪运动员,拿过青运会第一名。退役后,凭借专业的体育背景,成了黄龙体育中心的专职中考体育培训教练。

实心球,在中考体育中有多热?

陈佳嘉教练说:“来黄龙体育中心参加中考体育培训的孩子,十个里超过八个会选实心球。”

杭州中考体育的力量(技能)类项目,男生可以选择实心球和引体向上,女生可选实心球和仰卧起坐。但无论男生、女生,实心球都成为绝大多数中考生的首选。

“实心球提分快,测试的时候成绩直接、清晰,不存在动作规不规范、成绩算不算的问题,所以会成为中考生的首选。”黄龙体育中心中考体育培训相关负责人介绍道。

“不少孩子刚来的时候只能投五六米,有的甚至更差。家长会着急地说:教练赶快帮我们纠正动作,孩子连发力点在哪里都不知道。”陈教练说,不少孩子和家长认为投实心球只是手臂发力

的过程,这是完全错误的。

“标准的实心球投掷,先从腿蹬地发力,然后送到髋,再送到腰和腹,靠胸部的力量带动手臂去投球,整个动作顺序做对了,就能够把能力发挥到最大极限,投到一个好成绩。”陈教练说,如果学生光靠手臂用力,他的动作肯定是错误的。

拿满分确实不难 比抠动作更关键的是身体素质

根据2021年杭州中考体育的评分标准,实心球男生满分10分的成绩是10米,女生为6.7米。

拿满分难不难?陈教练说:“相比引体向上、长跑拿满分,实心球拿满分确实不算难。”

今年暑假,一个初三的男生来参加中考体育培训,“刚来的时候只能投6米,结果练了一个月就到了8米,照这个速度,很快就可以拿满分了。”陈教练介绍说,这个男孩子喜欢打篮球,身体基本素质是不错的,动作一纠正,成绩很快就提升了。

但并不是每个孩子的情况都一样。

“有的学生上肢力量比较强,上肢就可以少练一点,我会让他多练腰腹力量;有的腿站不稳,动作摇晃,就需要加强下肢力量……都在上实心球课,不同孩子训练重点不一样。”陈教练说,孩子的身体素质是基础,身体素质达不到,技术再纠正也没用,相反身体素质好的,技术一纠正,成绩提升非常快,“最快的当天就能提升两三米。”

实心球备战,什么时候开始合适?

“技术可以初二、初三再练,真要有针对性地备战中考体育,建议五六年级开始。但身体素质从小就要打底,越早越好,家长要多带孩子参加户外运动,从小养成爱运动的习惯。”陈教练说,她认识一个初三的孩子,又要顾文化课,又要补体育,两边兼顾两边都顾不好,“从小把底子打好了,初三的时候为了拿高分,只要掌握一些技术的问题,提分就快了。”

实心球投掷要点:

1.持球方法

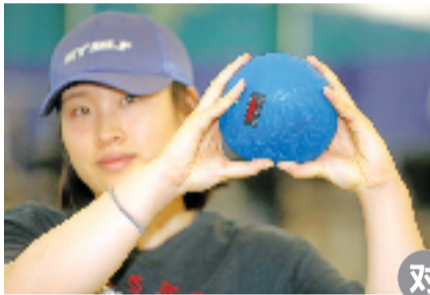
错:双手掌心包裹住球,掌心贴球

对:双手呈八字状持球,掌心和球中间留有一些空隙

2.投球动作

错:低头,视线向下,投球时,出手角度过高或者过低

对:抬头,视线向前方45度角方向,投球时,出手角度也在45度角为最佳



实心球辅助体能训练方法:

1.标准俯卧撑。10个一组,推荐:每天完成四组

在实际训练中,很多孩子俯卧撑一个都撑不起来,教练推荐了一个简易式俯卧撑。通过双脚蹬地助力撑起完成反向俯卧撑,10个一组,每天完成四组

2.平板支撑。1分钟为佳,推荐:每天完成四组

3.深蹲练习。10个一组,推荐:每天完成四组

*特别提醒:每个孩子的体能基础不同,建议家长根据实际情况循序渐进。

