



春暖花开,万物复苏,正是训练好时机;  
中招体育考试将至,同学们——

# 加紧训练吧 甩掉赘肉提成绩

□记者 杨寒冰 实习生 谷笑飞 文/图



●满分60分。初一、初二过程评价成绩满分10分,升学体育考试成绩满分50分。

●考试项目:中长跑(男1000米、女800米)、立定跳远、篮球运球。

●立定跳远和篮球运球有两次机会,取最好成绩记分。

2014年洛阳市初中毕业升学体育考试(中招体育考试)将于4月8日开考。眼下,正是加紧训练的好时机,一来,提成绩,二来,把春节期间悄悄缠身的赘肉甩出去。

教育大讲堂第七十一讲,赖春玲老师将训练时的动作要领,常见错误及纠错技巧一一为学生进行讲解。



赖春玲,市教育局体育兼职教研员、市「优秀教师」、市五十六中体育教师,曾获全国体育教师技能技巧大赛一等奖,全国十四城市体育单元式说课一等奖,全国优质课观摩二等奖

主讲人档案

## 1 立定跳远 满分14分 练习方法多

立定跳远的技术动作由预摆、起跳腾空、落地缓冲三部分组成。

◆**预摆:**两脚分开站立,与肩同宽;两臂前后摆动,前摆时,两腿伸直,后摆时,屈膝降低重心;上体稍前倾,手尽量往后摆。

**要点:**上下肢动作协调配合,摆动时一伸二屈三降重心,上体稍前倾。

◆**起跳腾空:**两脚快速用力蹬地,同时两臂稍曲由后往前上方摆动,人向前上方跳起腾空,并充分展体。

**要点:**蹬地要快速有力,腿蹬和手摆要协调,空中展体要充分。

◆**落地缓冲:**收腹举腿,小腿往前伸,同时双臂用力往后摆动,并屈膝落地缓冲。

**要点:**把握好小腿前伸的时机,曲腿前伸臂后摆,落地后往前不往后。

常见错误动作及解决办法:

1.预摆不协调

**解决办法:**反复做前摆直腿、后摆屈膝的动作,由慢到快。

2.上体前倾过多,膝关节不

屈,重心降不下去,形成鞠躬动作  
**解决办法:**做屈膝动作,眼睛往下看,垂直视线不超过脚尖。

3.腾空过高或过远  
**解决办法:**利用一定高度或一定远度的标志线来纠正。

4.收腿过慢或不充分  
**解决办法:**反复做收腹跳练习,注意是大腿往胸部靠而不是小腿往臀部靠。

5.落地不稳、双腿落地后距离大

**解决办法:**多做近距离的起跳落地动作,手臂的摆动要协调配合。地面设置标志物,双脚主动有意识地踩踏标志物。

立定跳远的辅助练习:

1.挺身跳:原地屈膝开始跳,空中做直腿挺身动作,髋关节完全打开,做出背弓动作,落地时屈膝缓冲。

2.单脚跳前进练习:如左脚跳着前行25米或30米,然后换右脚跳回。左右脚替换进行,每次跳3组或4组。

3.收腹跳练习:从原地直立开始起跳,空中做屈腿抱膝动作或双手在腿前击掌,落地时要屈膝缓冲。

## 2 篮球运球 满分14分 运球至腰间

常见错误及纠正方法:

1.蹴小步

**错误动作:**学生在杆间运球跑动时,连续以小步向前跟进,几乎没有腾空跑动。看上去步频很快,但前进速度并不快。

**纠正方法:**原地运球时,喊出节奏。

2.逆杆不换手

**错误动作:**以右手运球为例,当右肩离杆最近时,学生还是用右手运球,没有及时换用左手。

**纠正方法:**用一根杆强化换手过杆技术,逐步过渡到多杆。

3.运球过高或过低

**错误动作:**运球过杆的过程中,有的学生运球的高至胸部或肩部,有的则低至膝盖处。导致球不定向朝着各个方向跑,碰杆、出界等现象时有发生。

**纠正方法:**加强对运球、控球的练习,行进间触球的后上部,上体稍前倾。一般球运至腰间最为合适。

4.运球中抽、打球

**错误动作:**在运球过程中,有一部分同学存在抽、打球的现象,导致球有时过高、有时过低,人和球无法顺利前行,不是撞杆就是出界。

**纠正方法:**加强原地运球练习;运球行进时,五指要张开,强调手掌和大小臂主动推按篮球并随球送一段。

5.冲刺不积极

**错误动作:**考试要求冲刺时人球不分离,投篮要在人完全掌控下完成。部分学生在绕过最后一排杆后便放慢了冲刺速度。

**纠正方法:**绕过最后一排杆后,学生要继续主动向前推送球。这样一来,球领先、人追球,冲刺速度自然会快。

## 3 800米、1000米中长跑 满分22分 过终点后不要立即停下

完整技术:包括起跑、起跑后加速跑、途中跑、终点前冲刺跑四个环节。

◆**起跑:**就位时先作一两次深呼吸,然后放松慢跑或走到起跑线处,脚前后分开,根据个人习惯,将有力的脚贴近起跑线,上体前倾,重心落在前脚上,眼睛向前看3米到5米,身体保持稳定姿势,注意力集中。

◆**起跑后加速跑:**加速跑时,上体逐渐抬起,迅速有力地摆臂,在不妨碍别人或不被别人影响的情况下,占据有利位置,然后开始有计划的途中跑。

◆**途中跑:**要求上体稍向前,头部自然,面前颈部肌肉放松,两眼平视。

**两臂动作:**两臂以肩为轴,肘关节呈90度,以肘用力作前后摆动,前臂稍向内。

**腿部动作:**跑的速度取决于步长和步频,腿的后蹬和前迈是跑步技术中最主要的动作。

◆**终点前冲刺跑:**尽全力冲过终

点。以800米为例,可分为4个200米来跑。

第一个200米,要占据一定的领先位置。

第二个200米是确定途中位置的关键时期,如果没有绝对优势,不要领跑,处于中间靠前位置为好。

第三个200米是疲劳期,切不可由于体力减弱而随意放慢速度或改变节奏,这个时候要调整呼吸,匀速奔跑,坚持下去。

第四个200米就要加速了。把这个200米分为2个100米,最后一个弯道,运用好弯道技术,就能超越领先的考生或拉大与后面考生的距离,在进入直道后,也就是最后100米,要用所有的体力进行冲刺。

**提醒:**冲过终点后,不要立即停下,更不要立即坐下或躺下,这样对心脏很不好。最好的方法是,能慢跑一小段或走一段,然后再让身体进入静止状态。