

安庆体育中考进入倒计时

教师、医生为考生送上“考前宝典”



□ 全媒体记者 程呈 文/图

安庆中考体育已进入最后冲刺阶段。连日来,记者走访安庆体育场、菱湖公园等健身运动场所发现,不少考生利用周末和晚间时间加紧锻炼跳绳、长跑等项目,力争以最佳状态迎接考试。

4月11日周五晚,安庆体育场塑胶跑道上十分热闹,不少学生绕着操场进行长跑训练。一位陪儿子锻炼的家长告诉记者,孩子从年初就开始每天坚持训练,要把身体状态调到考试模式。

一到傍晚,在一些小区广场和空地上,也能看见反复练习跳绳和跳远的学生。初三学生小林每晚7时都坚持练习跳绳20分钟,“跳绳是我的弱项,现在我已经从一分钟140多个提升到170个左右,目标是满分。”

记者了解到,由于备考时间紧张,很多学生都利用日常碎片时间加练,大家都希望在体育考试中拿到理想的分数。

如何在冲刺阶段科学备考?作为多次参与中考体育考务的教师,安庆舒巷小学体育教师雷帆为大家整理了一份详细的“考前宝典”,涵盖天气应对、节奏调整、训练安排、考场细节及考后恢复五大板块。

天气应对方面,雷帆建议考生从容应对晴雨变化。遇高温天气,应穿透气速干的专业运动服,在考试前30分钟匀速补充200毫升淡盐水,防止脱水乏力。若遇阴雨天,则需备好轻便防滑运动鞋,同时携带干净替换衣物,考后及时更换。

在节奏调整上,雷帆强调要让



4月12日下午,安庆一中体育场上,学生们在进行长跑训练。

身体和心理同步适配考试节奏。她建议考生周末固定在考试对应时段(如上午9点)开展训练,形成肌肉记忆。考前可邀请同学或家人模拟考官,完整还原考试流程,建立心理耐受度。她还特别提出“失误补偿原则”:一旦某项目发挥失常,立刻默念“下一项全力追回”,及时调整心态,避免连环失分。

科学训练方面,雷帆给出了“3+1+1”训练模式。考前3周每周一、三、五进行1000米/800米计时跑等专项训练,周二、周四专攻单项训练,周末按考试流程模拟测试。倒数第2周将训练强度降低20%,集中打磨技术细节。最后7天每天进行30分钟低强度活动,配合静态拉伸,保持身体活跃状态,避免体能滑坡。

考场细节是拿分关键。雷帆提醒考生提前1小时抵达考点,通过高抬腿、跨步跳等动态热身激活身体。器材类考试前要擦干手心汗渍,实心球可自备防滑镁粉;跳绳考生务必检查鞋带、裤脚和头发,现场调整绳长并检查手柄。长跑项目起跑牢记“不抢道、不低头、

不突然变速”三原则,最后200米采用“两步一呼、两步一吸”的深呼吸冲刺法。若运动中出现肌肉僵硬或抽筋,立刻做目标肌肉反向拉伸,如小腿抽筋时扳脚背,快速缓解不适。

考后恢复同样不可忽视。雷帆建议考后半小时内及时补充香蕉和牛奶,快速缓解疲劳、恢复体能。

中考体育前夕,不少家长还关注能否给考生喝红牛等功能性饮料来提升兴奋度。安庆市立医院营养科医生陈二花表示,功能性饮料的效果因人而异,主要取决于考生平时的身体状态。

“身体健康的人喝红牛一般不会有太大问题,从未喝过的考生不要在考试当天贸然尝试。”她建议考生可提前试喝,观察身体反应。若出现心慌、心跳加速等不适,则不要在正式考试时使用,可以用含碳水化合物和电解质的运动饮料代替。

陈二花提醒,考前饮食保持日常习惯即可,不宜吃得过饱或过于油腻,“清淡、适量、熟悉的家常菜就是最好的考前饮食”。

再熬三天雨

周末或热如“初夏”

本报讯(全媒体记者 程呈)昨日安庆市气象台更新一周天气,本周天气晴雨参半、先苦后甜。16日之前阴雨继续“控场”,17日起天气将上演“两级反转”,阳光回归,气温显著飙升,熟悉的“乱穿衣”季节又要来了。

根据最新预报,本周前段我市以阴雨天气为主,太阳继续“请假”。昨日雨量相对明显,小到中雨。今明两天以小雨为主,出门需带好雨具,路上注意防滑。受降水和云层影响,这几日气温回升乏力,最高气温始终在21℃以下徘徊。

转折点出现在17日,持续多日的阴雨将退场,天空放晴。没有雨水的打扰,气温将像坐上了弹簧,最高气温从前期的20℃出头,一跃升至25~28℃。这样“报复性”的升温,将会让春天的温柔瞬间切换成初夏的热情。

气温飙升同时将带来“甜蜜的烦恼”。最明显的是昼夜温差急剧拉大,预计17日后,我市最低气温仍在15℃左右,而最高气温可达28℃,昼夜温差超过10℃。中午走在太阳下,穿短袖都不过分。可早晚出门,没有一件外套还真难扛住。另外,随着太阳在空中肆意释放热量,紫外线强度也显著增强,市民出门防晒工作也要安排起来了。

本周这样的天气条件下,“乱穿衣”现象将再次上演,大街上或将出现短袖与薄羽绒同框的画面。对此气象部门给出建议,短袖、单衣可以提前从衣柜里翻出来备好了,但别急着把厚外套收起来。最实用的穿搭是“洋葱式”穿衣法,内搭轻薄夏装,外加一件易穿脱的春装外套,热了脱、冷了穿,从容应对一天之内两季切换。

今明两天具体天气情况:今日,阴有小雨,15℃~21℃;明日,阴有小雨,15℃~21℃。

安庆市新闻传媒中心

《家有喜事》

全媒体推广计划

金榜题名 喜结连理 故友重逢 长辈寿辰 乔迁新居 添丁进口

全城共贺

只要598元,出租车顶屏、3D电子屏、报纸、广播、电视全媒体呈现

联系电话: 5518686



扫一扫下方二维码
开启您的专属庆祝之旅