

中招体育考试的备考已进入最后冲刺阶段，这一阶段既是提分稳分的“关键窗口期”，也是伤病易发的“高风险期”。如何在有限时间内高效备考、避免伤病、稳定发挥，成为考生与家长共同关注的课题。为此，本报专门邀请了我市一线体育教师，结合多年备考经验，从训练调整、技术精修、考场应对等方面，为考生与家长送上实用建议。



# 科学备考 稳中求胜

——一线体育教师支招中招体育考试

本报记者 李杨 整理



二七区实验中学学生练习掷实心球

## 降量保质 激活状态

二七区实验中学体育教研组长 屈彬

随着考试临近，目前正是提分维稳、规避伤病的关键窗口期。此阶段切忌盲目加练，唯有科学调整训练节奏、精修项目细节、规范考场流程，才能在有限时间里实现有效突破。

这段时间的训练核心是“降量保质、激活状态”，必须摒弃高强度、大负荷的拉练模式。总训练量应较前期缩减约两到三成，停止大负重训练，反复长距离耐力冲练等易引发过度疲劳的项目，避免造成连续透支。训练内容应聚焦专项复盘和细节打磨，以模拟考场流程、巩固肌肉记忆为主。热身环节必须延长至15~20分钟，采用动态拉伸替代静态拉伸，充分激活下肢、腰背、肩臂肌群；训练后做静态拉伸和泡沫轴放松，重点舒缓大腿前后侧、小腿、臀部肌肉，降低肌肉拉伤、抽筋风险。同时，考生要保证充足睡眠，饮食远离生冷油腻，维持身体平稳状态，杜绝伤病隐患。

结合郑州中招体育考试项目设置，立定跳远、掷实心球、中长跑是最易拉分且冲刺阶段提升空间较大的项目，抓牢技术细节就能实现分数跃升。

立定跳远的核心在于全身协同发力，起跳前双脚与肩同宽、脚尖朝前，固定2~3次预摆，重心下沉时手臂后摆吸气蓄力；起跳瞬间手臂前摆带腰腹、髋、膝、踝三关节同步爆发；腾空时身体充分舒展，收腹举腿；落地时双脚同时着地，屈膝缓冲，重心前移避免后坐失分。冲刺阶段每天练5~8组低强度高效率的试跳，巩固各环节的细节问题，纠正预摆混乱、落地不稳问题，强化肌肉记忆即可，无须过量训练。

掷实心球是典型的“技巧大于蛮力”项目，多数考生失分源于手臂僵硬、发力脱节。冲刺阶段先徒手模仿，再低强度实投，牢记三大要点：准备姿势双脚前后开立，重心稳落后腿，双手持球举至头后上方，身体后仰形成反弓，抬头、沉肩收腹蓄满力；投掷瞬间蹬腿、送髋、挺腰、收腹、甩臂连贯发力，靠腰腹核心带动上肢，绝非单靠手臂甩动；出手时手腕手指快速拨球出手，控制45°左右的出手角度，这是取得远度的关键。考前半个月每天练6~8组，每组3次，专注发力衔接，考前1天仅做徒手模仿巩固姿势，同时加强肩腕放松，严防肩袖拉伤。

而对于长跑这样的耐力项目，拼的不是极限速度，而是节奏把控。考前应摒弃全速冲练，采用“匀速巡航加末段冲刺”模式，前400米保持稳定配速，切忌起跑拼命抢跑；呼吸固定“两步一吸、两步一呼”，用鼻吸嘴呼避免岔气；跑步时身体微微前倾，减少能量损耗。考前不宜进行过长跑全真模拟，训练以匀速节奏跑、放松跑为主，防止乳酸堆积导致腿部反应过大。

进入考场后，心态和细节远比临时发力更重要，做好全流程把控才能发挥真实水平。热身要适度精准、不耗体力，先做全身动态活动，再针对考试项目做专项激活，例如立定跳远做3~5次纵跳或收腹跳，实心球做好开肩以及3~5次徒手动作，找准考场内的目标高度参照物，中长跑做2组快速高抬腿，使自己身体微微发热，激发自我兴奋度即可，其他项目同样做好相应的专项准备，切勿提前透支。

候场时通过深呼吸、自我暗示缓解紧张，牢记考试规则，听从考官指令，不抢跑、不违规。应对突发状况要冷静处理：轻微岔气时放慢速度，按压疼痛部位，调整呼吸节奏；鞋子松动、衣物不适时，立刻示意考官，在指定区域整理；若出现轻微抽筋，立即停止动作并示意考官，拉伸放松后再评估是否继续考试。考试结束后平稳走动，不要立刻坐下，帮助身体快速恢复。

体育中考冲刺阶段，拼的是科学不是蛮力，稳状态、抠细节、守规则，就能在中招体育考试中交出满意答卷，为中考拿下关键一局。

## 分层推进 精准强化

郑州中学初中部体育教师 罗敏

中考体育是检验学生身体素质与意志品质的重要一环，临近考试，应遵循分层推进、精准强化的备考策略，确保每天保持充足且科学的运动量。体育课上，跟随老师训练节奏主攻难点，课间操时间，可以以耐力跑为核心，穿插跳绳、排球及体能练习，通过持续的中长跑训练，有效提升心肺功能与速度耐力，为耐力项目打下坚实基础。课外活动时间，则可查漏补缺，强化专项力量，突破瓶颈，减少失分点。

考前热身尤为重要，尤其是立定跳远和实心球项目，需通过动态拉伸激活肌肉、关节，避免拉伤。近期训练应避免突然加大强度，遵循“由易到难、由慢到快”的原则，给身体适应时间。考试当天，考生应穿轻便、透气的运动鞋和合脚的运动鞋，建议选择防滑底纹较深的鞋子，不宜穿新鞋。

在饮食作息方面，考试前两三天以高碳水、易消化的食物为主，避免油腻、生冷或平时不常吃的食物。考试当天提前一个半到两小时用餐，七八分饱即可。考前一周调整作息，保证每晚八小时以上睡眠，让身体处于最佳恢复与储备

状态。考试过程中少量、多次饮水，可准备淡盐水或运动饮料，避免一次性大量饮水。

心理调节同样关键，适度紧张有助于发挥，可通过深呼吸、正向自我暗示缓解过度焦虑。考试时应专注于每个动作的技术要点而非结果，例如立定跳远时默念“摆臂、起跳、腾空、收腿、落地”，实心球时默念“持球角度、腰腹发力、出手速度”。家长应多给予鼓励，少施压，帮助孩子建立信心，以平常心应考。

如条件允许，可提前了解考场环境，适应场地与器材。耐力跑时要注意节奏，避免起跑过快导致后程乏力；跳跃、投掷项目每次试投或试跳后及时穿衣保暖，保持肌肉温度。要严格遵守考场规则，听从裁判指令，如对成绩有异议，按程序礼貌申诉。

中考体育不仅是分数的较量，更是意志品质与健康习惯的体现，扎实的训练、科学的规划、平稳的心态，三者缺一不可。愿每一位考生都能在考场上展现出最好的自己。



郑州市第八十五中学学生进行立定跳远专项训练

## 难点突破 劳逸结合

经开区外国语学校政教处副主任、体育教师 倪道明

目前，中招体育备考已进入专项提升、冲刺调整阶段，核心目标是突破短板、适应考试强度，要注意劳逸结合。每周训练3~5次为宜，每次30~40分钟，考前1周减少强度，考前3天停止高强度训练，以熟悉规则和动作要领为主。

此阶段，考生可分项目精准备考，聚焦动作规范和体能短板，实现高效提升。

1分钟跳绳重在提升频率、减少失误，核心是手腕和小臂发力。每天分组练习，保证动作规范，逐步提升频率。注意控制跳绳高度，避免踩绳，选择平整地面，尽量使用中考体育专用跳绳。

排球垫球需规范手型，控制力度和高度，重点练习前臂击球的稳定性。易错点为手型不规范、发力不协调、球控制不稳。考生可以对着镜子练习手型，刻意感受蹬腿提肩的发力节奏，逐步提升控球能力。此阶段练习连续垫球，控制球的高度，避免球过高或过低导致失误；每周模拟考试自测2次，连续垫球达到满分标准后，保持稳定性即可。

篮球投篮投篮要求熟练运球绕杆、精准投篮，避免碰杆和运球失误。练习屈膝低姿运球，绕杆时稳速前行，投篮注重姿势和命中率。每周模拟考试自测2次，熟悉考试流程，合理分配体力，避免因紧张导致失误。

足球射门重在控制球速，避免碰杆、漏杆。练习脚背外侧推球，人球紧贴，小步快频变向，射门注重力度和方向，提升动作连贯性。

游泳需提升速度和耐力，规范泳姿，避免中途停顿或违规换气，仅推荐有长期游泳基础的考生选择。

心肺复苏实践操作必须掌握规范操作流程，重点注意按压深度、频率和人工呼吸的配合，因评分标准严格，非必要不选择该项目。

体育备考不仅需要科学训练，还需要完善的综合保障，才能确保训练效果和考试发挥，重点关注饮食、作息和心态三个方面。饮食方面，日常注重蛋白质和碳水化合物摄入，避免油腻辛辣。考前1~2天以清淡易消化为主，考试当天提前2小时进食，可携带少量补充能量的食物和矿泉水。作息上保证每天8~9小时睡眠，考前1周调整作息与考试时间同步。心态上既要重视考试，也要避免过度焦虑，将考试当作日常训练，牢记“先保证不犯规、有成绩，再冲击满分”的原则。

装备需提前准备，新鞋提前磨合1周以上。考试前必须充分热身，每个项目前进行针对性激活。合理分配体能，避免前一个项目消耗过大，影响后续项目发挥。牢记各项目考试规则，避免因违规丢分，考试中若出现不适及时向监考老师和医护人员求助。

体育备考没有捷径，需要长期坚持、科学训练，考前尤其要避免急于求成、盲目加量。此外，家长需关注孩子的训练状态和身体情况，督促孩子规律作息、合理饮食，多鼓励、少施压，帮助孩子调整心态。家校配合，考生方能在考场上稳定发挥，取得理想成绩。

## 巩固技术 打磨细节

郑州市第八十五中学体育教师 成钊

中招体育考试前的最后冲刺阶段，训练的核心在于“减量不减质”，目标是在避免受伤的前提下，维持身体状态，巩固技术动作，为考试做好充分准备。在训练强度上，应将整体强度降至平时的70%左右，避免高强度间歇跑、长距离耐力跑和极限力量训练，防止过度疲劳。充足的睡眠同样不可忽视，每天保证8小时以上的休息，睡前可进行15~20分钟的静态拉伸，帮助肌肉放松。

在训练内容上，重点应放在技术细节的打磨上，如长跑的摆臂与呼吸节奏，立定跳远的蹬地、腾空和落地动作，通过反复练习形成肌肉记忆，确保动作规范。每周可安排1~2次完整的模拟测试，严格按照考试时间、顺序和着装进行，让身体提前适应考试节奏。恢复阶段则以低强度的有氧运动和动态拉伸为主，促进血液循环，缓解肌肉紧张，避免尝试新的复杂动作，以防打乱已有技术节奏。

避免受伤是考前训练的关键。每次训练前应进行10~15分钟的动态热身，训练后配合15~20分钟的静态拉伸，重点拉伸腿部、腰部、肩部等部位。饮食方面，要适当增加碳水化合物摄入，为身体储备能量，同时保证优质蛋白质、蔬菜水果的摄取，避免油腻、辛辣、生冷食物。考试当天不宜空腹或过饱，可适量补充香蕉、巧克力等快速供能食物。训练中若出现关节疼痛或肌肉酸痛等不适，应立即停止，切勿带伤坚持。

中长跑是最易失分也最易提分的項目，核心在于耐力、节奏和呼吸的协调统一。起跑时不宜猛冲，应迅速找到自己的节奏，前200米保持中等速度，避免过早消耗体力。途中跑时保持身体正直或微向前倾，摆臂自然，采用稳定的呼

吸节奏。最后150~200米，加大摆臂幅度，加快步频，全力冲向终点。当出现胸闷、呼吸困难、四肢乏力等“极点”现象时，不要慌张，可适当放慢速度，调整呼吸，坚持几十秒后症状会逐渐缓解。

立定跳远注重爆发力和动作的连贯性，技术细节的掌握是提分的关键。预摆时，手臂向后摆动，同时屈膝下蹲，重心前移，臀部高于膝盖。预摆1~2次即可，找到发力的感觉。起跳时，手臂向后摆至最低点时，迅速向前上方猛摆，同时双脚用力蹬地，髋、膝、踝三关节充分伸展，身体呈一条直线向前上方跃起。起跳角度约为45°，是最理想的起跳角度。身体腾空后，迅速收腹、收腿，大腿尽量贴近胸部，小腿前伸，以延长腾空距离。落地前，双臂向前摆动，为落地缓冲做准备。前脚掌先着地，然后迅速过渡到全脚掌，膝盖微屈，身体前倾，双手撑地保持平衡，避免后坐或踩线。冲刺阶段可结合深蹲、蛙跳等力量训练，提升腿部爆发力，并通过模拟测试积累考试经验，减少失误。

进入考场后，充分的热身不可或缺。考前应进行10~15分钟的热身，并结合专项练习，如长跑前的深呼吸、立定跳远的试跳等，帮助身体进入状态。热身结束后要及时穿衣保暖，避免着凉。考试过程中要严格遵守考场规则，不抢跑、不踩线，合理分配体力，保持心态稳定。若遇肌肉抽筋、身体不适等突发状况，应立即停止并报告监考老师，必要时申请缓考。对成绩有疑问时，应礼貌提出申诉，由工作人员复核。

中招体育考试既是对身体素质的检验，也是对心理与应变能力的考验。考前科学训练、调整状态，考时沉着冷静、注重细节，方能从容应对，发挥出应有水平。



郑州中学初中部学生在老师指导下练习跳绳

## 收官调整 从容应考

郑州市第十九初级中学九年级体育学科备课组长 任帅

考前这段时间是备考的“收官调整期”，核心原则是降强度、保频率、抓细节，杜绝盲目加量导致受伤。此阶段应停止大强度的耐力和力量训练，将每日训练时长控制在40分钟以内，以基础动作巩固、模拟考试流程为主。例如长跑项目，无须再跑完整的1000米或800米，可改为300米×2组的间歇跑，保持节奏即可；跳绳、垫球等技巧类项目，以每日1~2组完整计时练习为主，重点纠正动作偏差。训练后必须做好拉伸放松，尤其是脚踝、膝盖、腰背等易受伤部位，同时，每天保证充足睡眠和营养，让身体处于最佳恢复状态，避免因疲劳累积引发运动损伤，确保考试时身体无伤病、有活力。

从拉分和易突破角度来看，1分钟跳绳和立定跳远是多数考生的提分关键，也是冲刺阶段技术打磨的重点。跳绳项目易因细节失误丢分，技术核心是“手腕发力、双脚轻跳、节奏均匀”，考前需重点注意：一是确认跳绳符合考试要求，禁用带计数器的智能跳绳，提前调试绳长，检查手柄与绳体连接处是否拧紧，避免考试中跳绳断裂或缠绕；二是适应1.3米×1米的感应区域，练习时刻意控制身体范围，防止超出区域不计成绩；三是掌握两次考试机会的节奏，若第一次发挥不佳，本组全部完成后可调整心态再考，发力时避免过度急促导致失误。立定跳远则重在“蹬摆结合、落地缓冲”，考前需纠正起跳前身体前倾、落地时脚跟先着地等问题，注意仪器报警提示，起跳前若仪器报警，务必重新调整站立位置，杜绝犯规；三次考试机会可逐步找节奏，第一次适应场地，后两次全力发挥，落地后从前方向测试区，不踩线、不后退。

进入考场后的流程规范，是发挥真实水平的前提，从热身到突发状况应对，每一步都有细节要点。考生入场前需配合检查器材，确认跳绳、球类等自带器材符合规格，严禁携带手机、智能手表等设备，否则按作弊处理。入场后先做针对性热身，活动关节、拉伸肌肉，尤其是长跑、50米跑等项目，充分热身能避免抽筋、发力不畅；各项目按考务人员安排就位，例如50米跑应听清考官所安排道次，采用站立式起跑，杜绝抢跑导致全组重跑。考试中若遇突发状况，如游泳时体力不支、长跑中身体不适，需及时呼救或向考官示意，切勿硬撑。所有项目完成后，离场前务必刷卡确认成绩，核对大屏幕显示的分值，确保成绩无误。

中招体育考试增设了多项容错机会，考生无须过度紧张，牢记“安全第一、规范应考”。考前做好心理疏导，以平常心面对考试，考中严格遵守各项规则，充分利用考试机会，就能最大程度发挥自身水平，取得理想成绩。