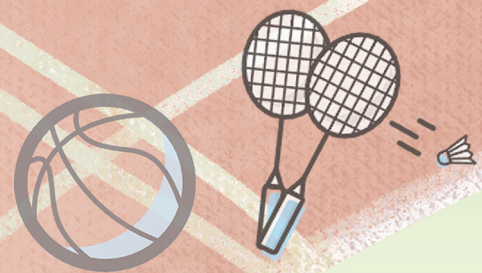


中考体育跟我练



运动能力 I

球类项目得分有技巧



篮球

中考体育改革前,篮球考运球绕杆,考查学生运球、控球的能力。改革后,篮球考往返行进间运球投篮,在运球、控球的基础上还增加了投篮,在动作难度上有提升,那么我们应该怎样有针对性地备考,才能得高分、拿满分呢?

一、熟悉考试规则和篮球赛规则

篮球比赛规则在现场考试中是适用的,熟悉规则能够有效避免走步等犯规动作,确保考试成绩的有效性。考生要了解考试的内容、方法、评分标准等,以便更好地做准备。

二、提高技术水平

篮球考试主要考查学生在最短时间内往返四次行进间投篮,因此考生需要通过日常的训练,提高行进间投篮技术水平,以及速度、跳跃能力。

(一)基础阶段(提高运球、控球的能力)

1. 球性练习,熟练掌握篮球基本运球技巧。

(1)原地练习:低姿运球、高姿运球、前后运球、左右运球等。

(2)行进间练习:单手低姿(高姿)运球绕标志桶、单手过桥运球练习,体前变向运球、跑步高姿运球急停低姿运球交替。

2. 提高投篮技术,熟练掌握投篮动作,如单手肩上投篮等。

(1)徒手练习:单手肩上投篮动作徒手模仿练习,重点记忆动作要领,感受动作轨迹、发力顺序与发力方式。

(2)持球练习:持球进行单手肩上投篮练习,距离可由近至远。

(二)提高阶段(行进间运球步伐练习,右腿为例)

1. 行进间运球上篮步伐学习,“一大二小三高跳”的动作技术要领熟悉掌握。

(1)徒手走跳练习:“一跨二迈三跳”。

(2)拿固定球练习:右腿跨步时拿球,第二步起跳时举球。

(3)反弹球练习:向前方抛球,右腿跨步时接球,第二步起跳并举球。

(4)跑跳举球练习:向前方直线运球过程中,完成行进间接球、起跳举球配合。

(5)上步投篮练习:距离球框两米左右,上步起跳投篮练习。

(6)完整动作练习:按考试方法进行完整动作练习。

2. 进行针对性的速度、力量、协调性

训练,提高运动素质。

(1)折返跑速度练习:米字折返跑、Z字折返跑、触标志桶折返跑。

(2)跳跃类练习:原地上跳、单腿跳、蛙跳、摸高练习。

(三)冲刺阶段(往返行进间运球,提高动作连贯性)

1. 加强行进间运球上篮的连贯性训练,针对性提高行进间运球、控球、投篮能力。

2. 在实际场地进行模拟考试,熟悉考试环境,增强自信心。

3. 多进行模拟考试,模拟考试紧张氛围,更好地适应考试的节奏和压力,学会自我情绪调整。

三、保持身体健康和状态调整

在练习阶段和考试前夕,考生要保持良好的作息时间,保证充足的睡眠,增强身体抵抗力;合理安排饮食,保证营养均衡,提高运动表现力;进行适当的心理调适,保持积极的心态,应对考试压力。

四、考试注意事项

考试前,考生要做好热身运动,预



北京市第十九中学体育教师指导学生篮球技巧。

本报通讯员 张小燕 摄

防运动损伤。考试过程中,考生尤其要注意安全,遵守考试纪律,尊重裁判。考试后,大家可以进行适当的放松和恢复训练。

改革后的篮球现场考试虽然比改革前考试动作难度有提升,但改革的目的是重过程、强参与,鼓励学生更加自主快乐地坚持体育锻炼,因此设置的标准并不高,考生能够通过系统的训练拿到满意的成绩。

(北京市第十九中学 李艳容 张明彦)

排球考试项目涉及两项技术,垫球和发球,新中考体育现场考试排球项目满分为8分,考试过程中,男女生除网高有区别外(男生网高2.35米,女生网高2.15米),其他要求都一样。

一、垫球姿势练习

考生要根据排球考试规则先垫球,

后发球。相对发球来说,垫球更好上手且容易得分,所以垫球的分数要尽量拿满。考生可先进行准备姿势和徒手动作模仿练习,垫球准备姿势为双脚前后开立并稍宽于肩,身体微微前倾,重心放在前脚上。双手采用叠掌式手型,掌根紧靠,合掌互握,两拇指平行向前。击球点要在手臂腕骨上方10厘米左右位置。

在进行徒手练习过程中,手臂与身体的夹角尽量保持45°至60°,上体尽量不动,用屈伸下肢的方式来模仿垫球动作。垫球过程中,考生要注意手型正确和垫球部位准确,用力顺序明确。徒手动作和完整动作练习完成后,可以进入结合球练习。

二、结合球的三种进阶练习方式

1. 固定球练习:将球固定在垫球动作结束的位置,用连续垫球的动作进行垫球练习。这种练习方法可以帮助学生建立正确的垫球姿势、发力动作以及明确触球部位,大幅提升学生垫球的手感。

2. 自抛自垫练习:自己将球抛起,高



排球

度适中,然后用正确的垫球姿势将球垫回。这种练习方法可以提高球员对球的控制能力和反应速度。

3. 双人垫球练习:两个人一组,一人抛球,一人垫球,交替练习。这种练习方法可以提高球员之间的默契和配合能力。

三、发球姿势练习

考试时发球要力求稳定过网,考生可以以右手下手发球为例,进行发球准备姿势和徒手动作模仿练习。

1. 准备姿势:身体面对球网两脚前后站立,两膝稍弯曲,上体略前倾,左手持球置于腹前且靠近右臂运行方向。

2. 抛球摆臂:左手将球平稳从腹前右侧抛起,离手高度30cm左右。左手抛球同时,右臂伸直往后下方摆动引臂。

3. 挥臂击球:双脚蹬地,右臂伸直,以肩为轴,右臂由后向腹前挥臂摆动,身体重心随之前移,以掌根或全掌击球的方式打到球的后下部,让球向前上方飞出。

考生完成徒手练习后,就可结合球进行考试项目练习,练习时注意身体姿

势控制,保持稳定和平衡。初期,考生可在距离球网较近的位置体验发球过网的感觉,成功3次以上后发球位置逐渐后移,直到排球场端线位置为止。

四、垫球和发球技术练习过程中的几点提示

1. 注意力集中:练习时要全神贯注,眼睛始终要注视着球,身体要随球的位置调整。

2. 动作协调:无论垫球还是发球都要注意身体协调用力,眼、手、脚同时配合。

3. 力量控制:练习时要注意控制力量,根据球的高度和位置来调整力量大小。

4. 反复练习:在正确动作基础上要多次反复练习,只有这样才能掌握技巧和提高垫球、发球的水平。

5. 时间把控:考试时间一共只有60秒,无论是垫球还是发球,在能得分的基础上用时越少越好。

(北京市第五十五中学 张亮)



乒乓球

乒乓球项目考试由左推右攻(摆速)和定点发球组成。根据相关要求,乒乓球考试时间为90秒,发球机在35秒内发30个球,剩余时间考生发球,得分按90秒内累计有效次数转换而成。

乒乓球常见握拍方法分为横板握拍和直板握拍,下面的动作讲解均以右手横板握拍为例。若考生有一定的基础或专业水平,可选择自己常用的握拍方法;若考生是零基础,建议选择右手横板握拍。

一、左推右攻(摆速)

在此项考试中,考生将在35秒之内完成30个由发球机配合完成的左推右攻,并且要击打到对方球台上(没有下网或出界),方可得分。

(一)初学考生以多球训练为主

1. 考生在练习过程中,以多球训练为主、配合单球训练。多球训练中,首先是正反手定点的单项练习,考生在练习中掌握并稳定正反手攻球的正确动作,同时,提高击球的命中率。在正反手攻球都能熟练掌握的情况下,考生可进行多球的左推右攻练习。左推右攻,是一项结合技术。考生可将正反手定点攻球,利用持拍手板型的变化以及脚下步伐的移动有效衔接起来。多球进行左推右攻练习时,考生要加强正反手的连贯性及命中率;正反手连续交替进攻时,掌握击球时间、板型角度;正反手连续交替进攻时,在保证正反手动作正确的同时,将正

反手攻球动作幅度减小;正反手连续交替进攻时,在保证正反手动作正确的同时,减轻击球力量。同时陪练方要严格按照考试标准中的“35秒内完成30个发球”的要求,对考生进行训练,这样即使在没有发球机的情况下,考生也能充分体会考试的时间、速度和节奏。

2. 单球训练,练习正反手的衔接和连贯。零基础、初学及基本功相对薄弱的考生不建议采用单球练习。在整个考试过程中,没有对打回合的要求,所以在短时间应试训练中可忽略。

(二)有基础的考生确保命中率

有基础的考生可多球、单球配合练习。训练中,考生要严格按照考试标准“35秒内完成30个球”为准则,确保命中率。

(三)辅助练习熟悉球性及手感、球感

1. 正手颠球、反手颠球、正反手交替颠球,提升拍面和球之间的感觉。

2. 正反手绕8字,提升手腕灵活性。

3. 对墙击球,球要离开球拍板面,体会球与球拍之间的距离感和节奏感。

4. 将球平放置板面,可拖着球绕着障碍物跑动,增加手感和球感。

二、发球

发球是考试的第二环节。如果考生在左推右攻的考试中累计有效次数达到30个,那考生还要在剩余的时间内(55秒)完成有效发球最少26个,方能达到累计56次,获得满分。

发球考试对考生的站位(如站在球台中线的左侧或右侧)没有要求、对考生发球的种类(如正手发球或反手发球)没有要求,对考生发球的落点和发球的频率有相关要求。

(一)如何选择

初学考生发球时站在本方球台中线左右两侧(本方正反手位)均可,可选正手平击发球;有基础的考生,发球时站在本方球台中线左右两侧(本方正反手位)均可,选择自己熟练的发球方式即可。

(二)练习方法

1. 初学考生以正手发平击球为例

(1)考生首先要正确掌握正手平击发球的基本框架及动作要领,先确保发球球的命中率。

(2)训练时,确定发球的第二落点(球落到对方球台的落点),可放置标志物进行发球练习,提高落点的准确性。

(3)因为考试要求考生发球到对方球台的正反手位,两个落点依次交替进行,所以考生在练习时需注意本方击球的第一落点(球落在本方球台)与自己身体的位置。发对方正手位时,球的线路较长,发球的第一落点离自己身体近一些,离球网远一些;发对方反手位时,球的线路较短,发球的第一落点离自己身体远一些,离球网近

一些。考生也可以在本方球台画上相应的位置,进行准确性练习。

(4)因为考生要利用剩余的时间完成至少26次有效发球,所以在发球频率上要稍微快些,避免考试时间不够用,考生可利用计时器进行发球练习。

2. 有基础的考生按照考试标准训练

考生可根据自己的技术水平,选择一项相对娴熟的发球方式训练,同时兼顾命中率、落点的稳定性和时间。

(三)发球重、难点

1. 抛球。将球置于不持拍手中间,垂直上抛,球高于球网。

2. 击球。击球时间:球的下降期;击球点:下降到略高于球网时,用正确的正手攻球动作击球。

考生要注意,发球过程中,身体的任何部位不能越过中线;每次只能拿一个球;不能更换站位。

(北京市海淀区实验中学 蒋琛)



羽毛球

北京市新中考体育现场考试运动能力I羽毛球项目的考试由正反手挑球及发高远球组成,考试时长为90秒,按照两部分总分换算,满分为8分。考生如何在短短90秒内,发挥出最佳状态,取得满意成绩?下面笔者从技术、体能、计划及自我心理调适四个方面谈谈羽毛球项目的备考。

一、正反手挑球及发高远球辅助训练

(一)挑球速度训练

1. 正反手快速挑球:无球状态下,完成快速的正手及反手挑球组合动作,根据自身情况完成4至5组,每组可安

排30至40次,此练习也可手臂或腿部负重进行。

2. 快速挥拍:无球状态下,屈臂于体前举起球拍,小臂内旋,完成左右快速挥拍动作,安排4至5组,每组50至80次。

(二)发高远球速度训练(手臂可适当负重)

1. 对空展腕:羽毛球空中悬垂,展腕向上击球,屈指快速发力。安排4至5组,每组30至50次。

2. 引拍发力:无球状态下,引拍幅度要大,挥拍速度要快,注意击球时稍抬起脚跟。安排4至5组,每组30至50次。

(三)挑球及高远球落点准确性训练

1. 得分区颜色标记法:在0.5分及1分两个得分区分别涂抹或张贴眼睛余光能够清晰辨识的颜色,例如:0.5分区粉色,1分区黄色,通过对地面颜色的判断来控制落点。

2. 立画拉线标记法:在0.5分及1分两个得分区分别用不同颜色的线绳连接标志杆,确保眼睛余光能够清晰辨识,通过

对立面颜色的判断来控制落点。

二、用体能训练提高四肢力量

1. 俯撑爬坡跑:于平整地面或地板俯撑,两脚前后开立,呈爬坡预备姿势,开始后两脚交替向前。增强核心肌力量及下肢爆发力,增强心肺耐力。安排4至5组,每组1分钟左右。

2. 原地小碎步跑:开始后前脚掌触地,频率要快,提高踝关节与小腿快速启动能力。安排4至5组,每组半分钟左右。

3. 原地深蹲弓步跳:两脚左右开立,开始后深蹲与弓步跳交替进行。臀大肌发力与核心肌稳定性训练。安排4至5组,每组20至30次。

4. 握力器及指卧撑:握力器训练,增强手指力量;安排4至5组,每组6至10次。指卧撑训练,增强手指及腕关节和手臂力量,安排4至5组,每组6至10次。

三、分阶段做好备考计划

1. 第一阶段:技术储备及规则学习阶段。选择羽毛球项目的考生一般技术上问题不大,要做的是巩固正确技术,固定练习时间、时长及内容,防止肌肉记忆消失。考生要重视学习规则,