

市本级体育中考立定跳远中签 选考游泳考生翻番,体育老师对“临阵磨枪”说“不”

日前,嘉兴市本级初中毕业生体育与健康考试抽选项目通过抽签产生,中签项目为立定跳远。作为嘉兴市初中学业水平考试的一个重要组成部分,初中毕业生体育与健康考试广受家长和学生的关心,如今面对抽选项目的诞生,“临阵磨枪”有没有用?在体育老师看来,短期训练对提高身体素质用处不大,关键是科学训练、摆正心态,以期有更好的发挥。

多方见证抽选项目诞生

今年嘉兴市本级初中毕业生体育考试由必考项目、自选项目和抽

选项目组成,其中抽选项目是通过抽签从立定跳远、50米跑、掷实心球3个项目中抽选一项。抽签工作在公证机构、家长代表、初中学校校长及体育教研组长、新闻媒体的监督下进行。

此外,今年的必考项目是1000米(男)和800米(女),自选项目为篮球运球、足球运球、排球垫球、游泳四选一。成绩全部通过现场测试方式评定,分值为30分,其中,必考项目满分12分,自选项目和抽选项目满分均为9分。学生平时体育锻炼成绩列入学生综合素质评价和运动与健康内容,不再计入中考体育

成绩。

自选游泳的考生翻番

据介绍,在考试一周前进行选考抽签的目的就是为了避免考生“押宝式”训练,让学生加强平时对3个项目的训练,让身体各方面素质能够得到全面均衡发展。去年参加体育考试的考生共有8682人,自选项目主要是排球垫球,占95%以上;今年参加体育考试的共有9598人,比去年多了916人。根据报名情况来看,今年选排球垫球的考生人数有所下降,约占93%。

和去年相比的另一个显著变化是自选游泳项目的考生人数大幅增

加,超过600人,比往年增加了1倍。“从我了解的情况来看,随着社会发展和安全意识的提高,家长越来越重视对孩子生存技能的训练,游泳是必不可少的一项,很多学生很小就学会了游泳。”嘉兴一中实验学校体育老师朱玮说。

选考项目抽签出炉后,想要“临阵磨枪”的学生和家长想必不少,对此,朱玮说,一般考生很难通过短时间的训练提高身体素质,不过可以通过训练立定跳远的技术动作,让成绩得到小幅提升,但最重要的是调整心态,将体能调整到最佳状态。

(通讯员 夏成伟 陈惠萍)

挥汗如雨

近日,在浙师大附属秀洲实验学校的田径场上,一群九年级学生在跑道上相互帮助训练1000米跑,全力备战即将举行的体育中考。

通讯员 冯玉坤 文/摄



连傅园慧、汪顺都连连点赞的小师妹 游得快,弹得好,这个桐乡小姐不得了

通讯员 吴卓尔 本报记者 洪 游

对于职业运动员,大家看到的大多是他们在竞技赛场上从容不迫、自信霸气,挥汗如雨的模样。可是,私下里她们换身行头,说不定是个音乐家呢。浙江体育职业技术学院游泳系的嘉兴桐乡籍小队员汤欣媛便是其中之一,在泳池中她宛若翻腾的小蛟龙,上了岸她可有另一手“绝活”——古筝演奏。

在年初学院的迎春晚会上,傅

园慧和汪顺两个人坐在观众席候场时,看到了来自游泳系的汤欣媛带来的古筝独奏,忍不住咋舌,连称“这小朋友厉害!”年仅10岁的汤欣媛虽说年幼,却台风稳健,在聚光灯下丝毫不怯场。古典乐器的灵魂仿佛自小姑娘的指尖倾泄而出,让整台晚会瞬间充斥了浓厚的古典风情。汤欣媛告诉记者,自己古筝已经学习5年有余,如今已经考取九级,虽说平时训练忙碌,但是自己每天依然会抽出半个小时抚琴。

那这位古筝九级的小小音乐家又是如何走上游泳的职业生涯道路呢?“我们家小姐真是打心底里喜欢游泳!”汤欣媛的妈妈介绍,女儿还在读幼儿园中班时,就被桐乡市少体校的老师作为游泳苗子挑走了,从那时候起,女儿便与泳池结下了不解之缘。

这些年,汤欣媛几乎天天泡在泳池里,除了暑假7天假期,寒假10天假期外,她从未缺席过一天训

练。汤欣媛妈妈说,就算生病发高烧,女儿都坚持下水训练,去年流感期间,她身体实在吃不消下水,也仍坚持在岸上做力量训练。

付出总有回报,汤欣媛先后在浙江省青少年(儿童)游泳锦标赛、嘉兴市少年儿童游泳锦标赛等比赛中获奖。去年12月,在桐乡市少体校老师的推荐下,她来到浙江体育职业技术学院读书,进行更为专业的训练。

汤欣媛妈妈说,除了游泳训练外,女儿在学习古筝方面也从未让父母操过心。去年8月,汤欣媛已经通过了古筝9级考级。“既要坚持游泳训练,又要练习古筝,和很多同龄人比,小姐很少有玩耍的时间,但她从来没有抱怨过,也没有打过退堂鼓。”正是有了这一技之长,在晚会中,汤欣媛的古筝独奏,赢得了在场阵阵掌声。

“孙杨和傅园慧是我的偶像。”汤欣媛说,自己最大的心愿就是能像偶像一样,有一天能站在世界最高的领奖台上,为国争光。

斗志与激情的集结 嘉兴学子用篮球 挥洒青春汗水

本报讯“加油,好球!”“底线空位!”过去的清明小长假,在嘉兴学院体育馆里,不时传出阵阵喝彩声。由嘉兴市篮协主管,嘉兴市大学生篮球分会主办,嘉院跃动篮球俱乐部承办的2019嘉兴市第二届JUBA“跃动杯”大学生篮球联赛开赛,充满朝气的大学生篮球队伍,相互切磋,在竞技中展现青春风采。

据介绍,今年是赛事举办的第二年,集结了嘉兴6支大学生校队,相对于第一届而言,本届赛事组织上更加规范、完善,影响力也进一步扩大,到场观众把现场围了里三层外三层。

同济大学浙江学院和浙江财经大学东方学院两支男篮队伍之间的较量吸引了不少人到场观战。比赛一开始,双方就进行了激烈比拼,你来我往,比分交替上升。而一次次默契的配合、漂亮的技战术,也让在场的观众直呼过瘾。大学生篮球,没有专业运动队那样的高水平,但其青春昂扬和坚持不放弃,给予了篮球新的内涵和定义。

“嘉兴的大学生篮球氛围不错,但平时的锻炼机会比较少,JUBA就提供了这样一个平台,各支高校的队伍集结,相互切磋交流,整个比赛打下来,队员们的技战术能力也会得到不少提升。”嘉兴南洋职业技术学院男篮教练郭迪耶来到现场观看,边看边跟其他教练讨论了一番。他表示,这样的比赛很有价值,队员水平的提升在第一届就已经显现了出来,“每年的10月或者11月会有浙江省的大学生联赛,之前嘉兴的高校成绩不尽如人意,但去年有了很大提升,有几支队伍还顺利晋级了A组。”

据悉,2019嘉兴市第二届JUBA“跃动杯”大学生篮球联赛采取双循环赛制,共有30场比赛。“我们利用每周的周末时间以及一些晚上的时间进行比赛,既不影响学生学习,也能让他们在球场上肆意奔跑,享受篮球带来的快乐。”该活动相关负责人表示。

(通讯员 赵丽焕)

