力量、跳跃项目如何提分？名师来支招

——“跟我一起得满分”系列之二

本报记者 周 斌 郑润鑫 潘笑坤 黄志鹏

面对即将到来的“中考体育”，你准备好了么？本报联系杭城几位明星老师对“中考体育”的考试要求和注意事项进行讲解，并带来居家练习计划。

引体向上：增强上肢肌肉力量

杭州观成实验学校体育老师赵彦杰介绍，引体向上主要测试上肢肌肉力量的发展水平，以及臂力和腰腹力量，是中考和高中体育会考的考试选择项目之一。“在考试中也容易做不标准而失分，因此跳起双手正握杠，成直臂悬垂。不能依靠跳起时做第一个，听到考官“开始”口令后再开始考试。”

那么又该如何开展居家练习计划呢？赵彦杰建议，学生可以居家做双手直臂挂杠，保证30-60秒/组。跳起屈臂上引（借助惯性），10个/组。

实心球：掌握出手速度是关键

实心球是一项力量性和动作速度项目，以力量为基础、动作速度为核心的投掷项目。影响实心球成绩主要有三个因素：出手速度、出手角度及出手高度，其中出手速度是最重要的因素。

赵彦杰介绍，考生可面对投掷方向，两脚前后或左右开立，身体重心落在后面那只脚上或两脚之间，两膝微屈，双手举球至头的后上方，然后利用支撑脚蹬地。收腹，挥臂的力量将球用力由头后向前上（斜上方45度角）方掷出。当球出手的同时，后脚可向前迈出或跳一步，但不得踩线和超线。

赵彦杰建议，考生可徒手模仿练习：多做抬头预摆练习，摆到头后最大值，将肩关节充分拉开，使下肢超越躯干、躯干（胸部）超越上肢。多做原地屈膝、展胸、摆球后，向体前砸球的练习，体会全身协调用力。养成出手时抬头看球飞出的方向；或掷轻物的练习，体会爆发式用力。

杭州市景成实验学校副校长郑玲莉介绍，仰卧起坐看似简单，实则锻炼身体的多个肌肉群，还有助于提高投掷实心球的力量。他建议考生居家可制定训练计划以20s×3；30s×2；40s×1的频率为主。

立定跳远：摆臂幅度、速度助力跳更远

立定跳远是是集弹跳、爆发力、身体的协调性和技术等方面的身体素质于一体的运动，也是学生阶段体质测试的必测项目。杭州市景成实验学校体育老师黄淇伟介绍，预备时两脚与肩同宽，脚尖朝前。摆臂幅度要大、速度要快。特别是起跳前最后一次摆臂的后摆要加速加幅度。起跳后快速蹬直髋、膝、踝关节。注意收腹举腿，前伸落地。

那么居家训练计划该如何制定？黄淇伟建议考生居家可以采取原地蹬摆练习、原地收腹跳练习、跪跳起+跳跃练习和2-3级连续蛙跳练习。

日前，建德市下涯镇为留守儿童送关爱，开展田园踏青一日游活动。党员青年志愿者与十多名留守儿童一起放飞风筝，在踏青游玩中乐享寒假生活的新乐趣。 通讯员 宁文武

健美操省锦赛“特等奖”背后的坚持

这群娃用汗水和美丽见证成长

大众对于健美操的了解，大多源于电视和网络。这种融体操、舞蹈、音乐为一体，以有氧练习为基础的体育运动项目兴起以后，便逐渐受到了大家的喜爱与推崇。这其中，也不乏一些年轻人的身影。

台州市椒江区云健小学街舞队，便是这样一股青春且充满活力的“新生力量”。这支成立于2019年的年轻队伍，与校啦啦操队共同构成了“校健美操俱乐部”，而其中的团队成员，大多是由学校二到六年级的学生组成。为此，该校特地配备了专业的健美操老师，在技艺的教学提升上，对成员们进行一对一指导。

校园里“崛起”的新生力量

从台州市第五届中小学啦啦操比赛一等奖，到浙江省第五届青少年啦啦操锦标赛一等奖，再到浙江省健美操锦标赛特等奖……短短两年时间，小队员们在市级乃至省级的健美操比赛中屡获佳绩，为学校特色教育打出了一张独具魅力的“金字招牌”。

“‘让每个孩子体验成功的快乐’，是学校的育人理念。”椒江云健小学校长严美娟告诉记者，学校很看重学生课余生活方面的提升，除了成立专业的健美操队、街舞队以外，他们还创新了一种“课间啦啦操”的活动形式，面向全体学生开展，并逐渐将它发展成校园大课间的一大特色亮点。

每当第一节早课的下课铃声响起时，校园瞬间便进入了另一种“热闹模式”。操场上，你会看到一大群活力四射的孩子，跟随音乐的节拍踩点起舞。打破传统的课间操模式，孩子们在探究和探索中，与健美操碰撞出了不一样的火花。

“为了让所有的孩子们，都能在课外活动中得到身心锻炼，近些年来，学校对学生的校园特色教育方面非常重视。”在严美娟看来，这也是为什么这群参赛的孩子们能在此次省级健美操锦标赛中斩获佳绩的重要原因之一。

获奖背后的“酸甜苦辣”

去年，在2020年省健美操锦标赛上，云健小学获小学乙组自编街舞特等奖、小学自编五人操第六名的好成绩。从接到通知到积极备赛，再到圆满完成任务，严美娟用“坎坷”一词来概括这三个多月来，老师和队员们所经历的种种“酸甜苦辣”。

“根据疫情防控要求，今年的比赛首次采用线上评分的方式，由各代表队提前录制参赛作品并上传到系统，最后进行线上打分，这也给我们带来了不小的压力。”严美娟告诉记者，参加本次比赛的队员们年龄很小，但他们都特别能吃苦。备赛期间，孩子们每天都在进行高强度的训练，利用一切休息时间进行排练。有时候为了抠一些小细节，很多动作甚至要反复纠正好几十次。“因为练习技巧上的不断更新，训练过程中，原创作品一次又一次被推翻修改，孩子们一次次地反复重来，但无论再苦再累，他们总是回以自信的笑容，带给我们意外的收获和惊喜。”

“只要心中有梦，我们就是一群追梦的舞者。”来自三(2)班的参赛成员牟子宣说，这次比赛于他而言，是一个不断进步的过程。“比赛期间，我们欣赏到了来自全省各地135支代表队的精彩表演，感受到‘人外有人，天外有天’，也同时认识到了自己的不足。”牟子宣说，各参赛队伍充分展现了竞技水平和运动风采，这也让他对“台上一分钟，台下十年功”这句话，有了更深刻的理解。

“非常感激家长和老师们在背后的辛勤付出，也为自己和同队的小伙伴们感到自豪骄傲。”牟子宣说，啦啦操带来了艺术之美和体育精神，大家在不断的努力中成长，也从中收获集体荣誉感和团队合作意识。 （通讯员 王 怡）