距杭州体育中考不到一周 考生冲刺备考不“躺平”

本报记者 孔乐佳

4月25日,杭州市区中考体育考试第一轮考试即将开始。4月18日,记者来到杭州市春蕾中学,同学们正有条不紊地进行跳绳训练,虽然额间汗水直淌,但大家仍憋着一股劲,咬着牙穿梭在绳影中。

3月,因疫情影响,杭州体育中考延期。春蕾中学体育教研组组长邬思连说:“前段时间,学校进行了模拟考,90%的同学都拿到了满分。个别同学身体素质和运动能力都不错,但上考场就乱了阵脚,这和他们的心态有很大关系。”邬思连将体育中考最后一周分为冲刺期与调整期。“倒计时四五天时,保持大运动量,每天逐渐减少,在保持肌肉记忆的同时,又能给身体一个适应的过程。最后两天是调整期,运动量减少的同时,作息也要调整。”

与此同时,杭州市建兰中学的操场上初三学生们正分批进行晚锻炼。初三体育备课组长孙杭萍介绍,在跑步热身后,每个同学到专项组进行单项训练,只要单项达到满分,就能完成晚锻炼任务。体育教研组组长欧阳高科表示,最后一周的冲刺备考,需要进行三方面的准备:一是体能上的准备,经过一段时间的大运动量和适当的调整恢复训练,来达到身体上最佳的应试状态;二是从技术层面,体育老师会对所有技术动作抠细节,对学生的应试能力进行全方位的培训,让学生走进考场有充足的信心;三是心理方面,考场情况瞬息万变,如何去应对突发情况也是一门学问。

据了解,杭州中考体育考试共设跳跃类、力量类、耐力类3个类别。其中,最让同学们头疼的就是耐力类的长跑与游泳。邬思连建议,长跑可以去体育场的跑道练习。“比如800米,用70%—80%的速度去跑就够了。在弯道上走路、直道上跑步,利用间隙跑进行体力的调整。”在考试中,尽力跟紧领跑的同学,不要乱了自己跑步的节奏。相比耐力跑,游泳考试还有十几天的准备时间,欧阳高科说:“学生在考前一定要下水,进行适应;针对刚达到满分或者没有满分的同学,要充分利用好最后这段时间,针对体能和技术上的提升,进行满分的冲刺;距离满分还有一段距离的同学,一定要在最后几天加强力度,力争高分。”

由于中考体育的时间安排在早上,与平时体育课时间不同,需要学生去适应时间的变化,在考试前适当进行热身。“在跳绳考试前,检查鞋带是否绑紧,戴眼镜的同学最好准备眼镜框固定器,避免跳绳时眼镜跌落,口袋里不能放任何物品。”邬思连说,希望中考体育带给学生的不止是满分,更是身体锻炼的益处。

既可健身,还能救人……
衢州桨板运动尾波冲浪

本报记者 陈素琴/文 通讯员 金超水/摄

位于浙江西部的衢州市,是钱塘江源头之一,拥有众多的游泳爱好者。近年来,一些资深泳者又增添了划桨板项目。去年7月初,衢州的8名游泳爱好者参加了救援队组织的划板技术和水上救援培训后,自费买了桨板组建了须江泳团桨板队。他们坚持早晨和傍晚在须江上巡视。如今,队伍已经扩展到了三十余人,还包括5名女性。

须江泳团桨板队团长王浩胜介绍,桨板运动可以采用坐姿、跪姿、站姿三种划水体验,特别是站姿划水,当你站起来后不断地划水,可以用心去感受站在板上划行的自由。桨板运动可以改善平衡力,增强上半身力量,还可以承担须江和水库游泳季节的安全巡视和突发的水上救援。

王浩胜说:“近几年,随着国内外桨板运动的大力发展,除了有健身、娱乐功能的同时,桨板在自然水域的救援功能也得到了发掘和应用。起初,桨板救生只是为桨板爱好者提供了一个运用技巧和方向,但经过不断实践,它已成为独具一格的水上救援技术,并广泛运用在大型活动当中。去年7月26日黄昏,两位队员就成功救护了一位被激流冲下来的落水者。”目前,须江泳团桨板队由退休的职工、企业家、医生护士等组成,大家因为热爱运动、热心做公益而走到了一起。同时,一有应急情况,他们也会积极参加到救援活动中。

今年67岁李江是桨板队年龄中的年龄最大的队员,同时也是一名运动达人,李江说:“去年7月29日,我加入桨板队伍,与皮划艇相比,桨板都更为轻便,只要做好保护措施以及关注天气情况,桨板运动可以说是非常有趣的。去年“十一”,我们还参加了国庆活动,早晨须江划板5公里,下午为畅游须江3公里活动保驾护航。”李江说,自己会根据季节,选择适合的运动。“比如夏天早上,迎着晨曦和早霞,我会选择划桨运动。周末,我选择户外登山。今年3月,我去体验了环千岛湖140公里全新赛道骑行。至于游泳,我已经在须江上游了五十多年了。”

今年是亚运年,须江泳团桨板队的成员希望借着亚运东风,让更多人了解桨板运动,共享水上运动带来的快乐。

毅起跑

日前,丽水市莲都区开展了一项“AI”动莲都“毅”起跑活动。活动不仅帮助市民养成良好的健身习惯,还“打破”疫情的束缚让跑友们在线上交流跑步经验、分享健康生活。

通讯员 周 柳

从“家里蹲”到全民练
台州市民热练进行时

这两天,台州多地发布通告规范有序开放部分公共场所,包括室外体育锻炼场所、体育馆、健身房和游泳馆等。不少市民得知消息后纷纷张罗健身。

4月18日,位于台州市椒江学院路的健姿美健身房开门没多久,就有会员赶来“打卡”。在健身房工作人员引导下,他们自觉佩戴口罩、配合测温、扫“台州畅行码”、亮“两码”后入场。“我们严格遵守防疫要求,如有台州市外旅居史人员来健身,需要提供抵达椒江后的核酸检测阴性证明,健康码无异常才可以进入。另外,行程卡带星和健康码非绿码人员都不能进入。”健身房相关负责人介绍,他们严格做好消毒工作,包括擦拭器械、跑步机等。

同时,为了避免人群聚集,该健身房还实行错峰制度。“目前,动感单车、健身操、瑜伽等课程,我们都限制了人数。”该负责人介绍,以前,一节动感单车课会有37名会员同时上课,现在只允许18人上课;瑜伽课人数也减少到了一半。中午午休时间,市民赵小姐直奔健身房。“健身房关停的这段时间,下了班,我就宅在家,胖了不少。”赵小姐表示,规律运动很有必要。随着天气渐热,大家对身材管理的想法更加强烈了。

除了室内健身,也有许多市民选择“亲近”户外。这几天吃完晚饭,家住景隆公馆的吴先生都会到台州市体育中心快走几圈。“我每天走路步数保持在5000到10000步,快走强度不大,又能锻炼身体。”吴先生说。

从台州市体育中心了解到,目前,台州市体育中心室外场地已恢复开放,市民可从台州市体育中心东大门进出锻炼。室外网球场地已恢复限流开放,其余场馆也会陆续恢复。

(通讯员 陈轶男)