

冲刺中考体育：每天跳绳5分钟不难得高分 PDF转换可能丢失
图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/156/2021_2022__E5_86_B2_E5_88_BA_E4_B8_AD_E8_c64_156978.htm 随着新学期到来，中考体育也被提上中考生的日程安排，在体育考试中多拿几分，对学生升学至关重要。北京三中的邓莹老师说，在中考体育项目中，中长跑是最难拿高分的项目，考生每天用40分钟左右慢跑，用5分钟跳绳，相信会对提高速度有些帮助。邓莹老师说，坚持慢跑可提高考生的耐力，而跳绳有助于提高爆发力。但孩子和孩子基础不一样。有些考生长期运动，就没必要专程练习，保持平时的状态就可。而那些平时不怎么爱运动的考生，就要加把劲了，运动能力并非一朝一夕就能提高的。邓老师强调，过完年开学后，距离中考体育考试只剩一个半月时间，考生要抓紧时间冲刺。3月初，可进一步加大强度，增大运动量，通过投掷实心球等方式锻炼肌肉。每天坚持半小时到40分钟慢跑，中长跑考试就不会发怵。考生每次运动前，准备活动要充分，哪怕是简单的伸伸胳膊、抻抻腿也不能偷懒，否则不仅不易发挥真实水平，还容易让自己受伤。由于城市环境和场地限制，跳绳是初三生锻炼的最佳选择，可综合练习人的呼吸、心肺功能和腿部力量。考生每天跳绳的数量可逐渐增加，速度不必太快，重要的是保持连续性，每天连续跳300到500下较为适宜。在中长跑中，考生会有“极点”出现，这时可采用“自我暗示”和“心理放松训练法”解决。学生可用“我能跑得动”、“我的手臂放松了”、“我的心跳很正常”等一系列语言进行自我激励，提高自身的心理水平。100Test 下载频道开通，各类考试题目

直接下载。详细请访问 www.100test.com