

中考考生备考体育需细定计划考生体育锻炼四注意 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/453/2021_2022__E4_B8_AD_E8_80_83_E7_94_9F_E5_c64_453550.htm 随着新一年的到来，中考体育也被提上中考生的日程安排。现在只剩下3个半月时间，北京二十七中的刘志军老师建议初三考生，想要取得好的体育成绩，要靠平时日积月累。学生可制订一个详细计划循序渐进地落实。王军平时一直不爱运动，体育成绩总是在中下游徘徊，随着中考临近，他也开始着急。每天，他一放学就在操场上练立定跳远，还跑两个1500米，这样几天下来，不但成绩没有显著提高，反而拉伤了膝盖。刘志军老师说，中考体育重点考查学生的耐力、速度和力量，这些不是一朝一夕就能练好的，需要学生长时间、有计划地坚持，考生不要给自己盲目“加量”，以免适得其反。跑步是必考项目，考生练习时可采取由慢到快、循序渐进的方式。如起初先慢跑200米，再逐渐提速等。那些各项水平都比较低的考生，要及时找到自己的任课教师，让老师为自己安排一个短期有效的锻炼计划。另外，找出体育成绩不好的原因也很重要。如果是因为平时锻炼少，体能不够，就要加强练习。如果是身体因素的限制，就没有必要勉强。刘老师强调，目前距离中考体育考试只剩3个半月，考生要抓紧时间锻炼。刘戈在去年的中考体育测试中获满分30分。谈到自己的经验时，他说，有计划地锻炼成绩提高最快。成绩短期内最难提高的是长跑，一开始可以每两天跑600800米，不必急于跑出最好成绩，但要以自己全速的70%80%匀速完成全程，接下来的半个月要用比上一周稍慢的速度跑完1000米，如果考生仍有能力的

话，可以再提高速度，并增加长跑距离。如此坚持下来，中考体育一定能取得不错的成绩。中考体育锻炼四注意

耐力跑(女生800米跑)差的，可用23分钟的跳绳、跑楼梯、在小区内跑步来锻炼。

下肢力量差的，用单足跳、蛙跳、多级跳、原地高抬腿、练提踵来加强爆发力。

上肢力量差的，练俯卧撑、扩胸运动，可提高投篮、掷实心球、单双杠成绩。

腰腹背部力量差的，练仰卧起坐，也能提高投篮、掷实心球成绩。

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