

2012年重庆体育中考下月开考：4月1日至4月30日 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/644/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E9_87_8D_c64_644471.htm 从4月1日开始到4月30日，今年的中考体育考试将陆续在各区县（自治县）自主举行。记者近日走访多所中学时发现，临近考试的前几天，考生们纷纷加大了训练的强度。在训练的过程中，有哪些捷径和误区？记者昨日就此咨询了多名体育教师和运动专家。跳梯坎提高跳远成绩简单有效

昨日下午第二节课，正上体育课的复旦中学初三年级的一个班在老师曾燕的带领下，径直来到校门左侧的凯旋路，对着上百级梯坎练起了跳梯坎。“可别看跳梯坎简单，对提高立定跳远成绩却是最简单有效的。”瘦瘦弱弱的男生高渝鹏说，没训练前，他只能跳2米30，坚持了一段时间的跳梯坎后，现在他能轻松地跳出2米40的满分成绩。体育老师曾燕告诉记者，由于学校初三毕业班多、操场比较小，跳梯坎虽然是无奈之举，但连续几年的实践证明，这是一个很有成效的方法。女生一般跳三格，男生跳四格，一段时间以后，立定跳远成绩提高得很明显。此外，对于今年的扔实心球考试项目，曾燕建议考生可从练俯卧撑、仰卧起坐以及腿蹬地等简单训练做起，主要练习上肢力量和腰腹力量。而一分钟跳绳讲究的是熟练和协调。训练时不必天天喝红牛吃巧克力

“临近体育考试，我听孩子说，每天下午训练时，他都和同学去买红牛喝。这种功能性饮料喝多了对身体到底好不好？”这几天，市民周女士多方打听心中的疑问。记者在采访中发现，学生中传闻：喝红牛容易让人兴奋，吃巧克力则可以加强耐力。不少男生选择训练前喝红牛，女生则选

择吃两块巧克力。市教委体卫艺处一位长期负责中考体育考试的工作人员表示，红牛作为一种功能饮料，具有提神作用，主要是因为它含有咖啡因。咖啡因有兴奋中枢神经系统、心脏和骨骼肌作用，尤其是对大脑皮层具有直接兴奋作用，小剂量（50 - 200毫克）服用可以消除睡意，提高工作效率，但大剂量（200毫克以上）则可能引起急躁、紧张、震颤、失眠和头痛等症状，长期服用可导致成瘾。建议中学生不宜长期大量喝红牛和可乐等饮料，考前服用适量是可以的。而巧克力作为一种高热能食品，可以补充一定能量，但由于其热能主要来自糖（占49.5%）和脂肪（占46.5%），过量食用会影响食欲，其他营养摄入也会因此受到影响。所以，应在正常饮食且获得足够的营养情况下，适量地吃一点巧克力补充热量。

买不买跑鞋须因人而异昨日，记者在大田湾附近的体育商品市场了解到，随着中考体育考试即将举行，不少学生因此购买了软底跑鞋。虽然价格不菲，但许多学生表示，在中考体育考试中，软底跑鞋比较适合立定跳远项目。市运动技术学院一教练表示，对于参加体育考试的学生来说，买不买跑鞋要因人而异，穿自己平时习惯了的运动鞋一样能考出好成绩。即使要买，最好是选择软底、轻便、透气性好的软底跑鞋，但贵的不一定是最好的，只要觉得穿着舒适、轻巧就可以。此外，学生在考试前，要先将新鞋穿一阵子，以免考试时不合脚，影响成绩。

引用或转载本网站内容请明确标注“来源：重庆市政府网”。

推荐新闻：[各地2012年中考时间汇总](#) [各地2012年中考报名时间汇总](#) [各地2012年中考体育考试时间汇总](#) [名师指导](#)：[2012年中考作文高分攻略汇总](#) [2012年关于](#)

清明节优秀作文欣赏 登录百考试题会员中心，体验全新