

备考中招体育考试，并不是简单地做好训练就可以了。好的恢复和调整、对小伤病的及时处理都是保证考生身体状态、促使成绩稳步提高的必要条件。在介绍完我市中招体育考试4个项目的具体训练方式后，晚报记者再次邀请国家级体育指导员、河南省名师、商丘市实验中学特级教师耿爱英为考生训练后的恢复、调整，考前的备考细节作出指导。

## 最后一个月 向70分冲刺(下)

### A 运动前做足热身

在平时训练中，很容易被考生忽视的一点就是热身。很多人觉得热不热身无所谓，这种观点非常错误。热身有两大重要意义：提高运动表现；降低受伤风险。热身可以提高身体温度。骨骼肌具有黏滞性，而且受温度影响。运动前考生一定要提高身体温度，肌肉温度升高可降低肌肉黏滞性，提高肌肉伸展性与弹性，肌肉的力量与控制也会随之提高，运动表现会大大提高。热身可以活动关节促进关节分泌滑液，不光能提高运动表现，还能提高运动的安全性。如果不使用关节，关节的活动能力下降得非常快，明显常见的现象就是出现“弹响”，这时关节的摩擦就会增大，此时如果直接进行训练很容易导致关节的磨损。考生可以通过简单的全身性运动来预热，比如慢跑、热身操等，只要能让身体感觉微微发热即可。

### B 运动后怎么恢复

恢复过程对于整个锻炼非常重要，同时也是提高锻炼效率的最佳办法。过度锻炼会让人体感到比实际情况更加糟糕的疲惫感。恰当的休息能够让考生为下一次锻炼做好充分的准备。在实际教学中，耿爱英总结了几种切实有效的锻炼恢复的方法：

**睡眠。**考生晚上的睡眠时间会直接影响第二天白天的表现。恰当的睡眠时间会促进身体释放生长激素，能量的消耗会降低，用白天储存的能量来构建肌肉。在良好的睡眠之后，腺苷含量会达到最高程度，让考生在锻炼的时候时刻保持精力充沛。

**补水。**在锻炼的时候，考生需要更多地补水。补水应少量多次，因为锻炼一个小时后，失去的水分可达身体的1/4。如果不能够维持补水，那可能肌肉疲劳的情况就会更早出现。至于电解质，比如钾、钙、镁等元素，对于维持锻炼的正常进行也是非常重要的，考生可以适当补充。

**营养。**在剧烈运动后，摄入蛋白能够促进身体的“蛋白—肌肉”合成机制，促进肌肉的增长，并帮助人体更好地恢复。

**放松运动。**在人体的肌肉周围，有一种较薄、具有弹性的组织叫筋膜。它能够防止肌肉组织受到损伤以及将肌肉保持在原位的功能。在训练之后，利用按摩、拉伸或者泡沫滚筒放松肌肉，可降低紧张程度，帮助肌肉更快地恢复，降低受伤的概率。

**恢复运动。**整个恢复过程不仅只有休息。建议考生正常锻炼五六天之后，用一天的时间来做调整恢复，也就是降低自己平时运动项目的难度，减少次数。这能够预防过度锻炼，让肌体整体处于一个较为健康的状况。

### C 考前调整记准这几点

**不要进行突击训练。**体育考试的耐力、速度、力量都要靠平时的训练积累才能提高，在短时间内不可能突击提高。所以，考生在考试前几天搞突击训练是不可取的。突击训练不仅不会提高成绩，反而可能影响身体恢复，导致考试成绩不理想。

**切记不要受伤。**考生在考前的训练安全不容忽视，尤其是在临近考试时，很多考生着急给自己增加训练强度，结果导致超负荷训练，出现运动损伤。这段时间里，考生一定要听从老师安排，以免受伤。还有一点，尽量减少对抗性强的运动。对抗性强的运动中，身体接触频繁，也会增加受伤概率。

**注意考前体能恢复。**考前7天降低训练强度，考前2天停止训练，进行休息调整，考前一天禁止泡澡。

### D 进入考场别紧张

进入考场，考试项目即将开始测试时，考生应该保持情绪稳定，像平时训练一样做好热身运动，唤醒身体。应该将肢体舒展开。只有当身体发热和兴奋了，才易从静止状态进入运动状态。考前准备活动可通过慢跑、徒手操、拉伸练习、活动性游戏等内容进行热身，充分活动身体各部分的关节、肌肉和韧带。

不同体育测试项目进行前，考生都应做相应的准备活动。这样既可以放松身体各个关节，也可以配合深呼吸，放松心情，稳定情绪。比如立定跳远项目测试前，考生不应该猛力试跳，浪费体力。可以象征性地重复一下跳跃动作，作为真正测试前的放松方式。

### E 吃、穿、睡不能忽视

中招体育考试时间里，考生的准备工作不再仅仅是吃好、穿好、睡好这么简单。一些看似很稀松平常的衣服和食物在考试时可能会给考生带来意想不到的负面影响。这方面，耿爱英有很多建议要送给考生和家长。

**衣着上，**考生在考试时尽量穿运动衣裤；在测试时身上不要戴任何与考试无关的东西，衣服上的徽章和口袋里的钥匙等硬质物品要取出以便轻装上阵；袜子应选纯棉质地的运动袜，一为充分吸收汗液，二为能使脚掌与鞋子结合紧密，便于发力；运动鞋最好选用薄底宽纹款，同时一定要系好鞋带。

**饮食方面，**考生要多喝水，每天要保证1500至2000毫升的摄入量，因为充足的水分可确保血液循环顺畅，这样大脑工作所需的氧才能得到及时供应，切忌以喝饮料代替喝水。

考生还要注意饮食结构，多吃果蔬。考试时气温已经比较高，考生多吃水果可以补充各种营养素、维生素和矿物质。一般膳食里蔬菜每天保持300至400克，水果每天保持100至200克。蔬菜水果中，绿色和橙黄色是最佳食物，可以多食用。

**饮水和进食方法也有讲究。**一般要少量多次饮水，不要等口渴了才去饮水；在测试前不要大量喝水，可在各个测试项目前后象征性地喝一口水，润润喉，放松心情；应少食多餐，这样不仅有助于减轻考生的紧张与疲劳，还能降低厌食感。

**作息方面的总体原则**是早睡早起。中午要保障40分钟的睡眠时间，保持良好的体力。



文/京九晚报全媒体首席记者 贾若晨  
图/京九晚报全媒体首席记者 魏文慧

### Tips

#### 多吃有营养的?

一说孩子要体育考试，好多家长就会开始大鱼大肉地给孩子补充营养。其实，给考生准备的食物要能准确补充能量，又不能带来太多的负担，而且要易于消化。特别是考试当天，考生早餐不要吃太多东西，以易消化、高热量食物为主，如蛋糕、消化饼干等。饮水以高糖水为主，如葡萄糖饮料等。牛奶、碳酸饮料和巧克力等高脂不易消化食物别吃，以免增加身体负担。

#### 穿双新鞋更好?

好多家长和考生觉得新鞋没有磨损，更能保障考生在考试时取得好成绩。真实情况可能恰恰相反。耿爱英说，考试时考生尽量不要穿新鞋。因为新鞋没经过磨合，相比旧鞋缺乏适应性，未必更适合考生。给考生准备的运动鞋不仅要兼顾合脚、舒适、轻便，还必须做到透气、柔软、防滑，这样才能真正让孩子在考试中发挥最佳状态。

