



训练半个月 实心球扔满分

本报记者 刘洁

2月28日,奥林国际健身中心中考体育达标指导班首批成员迎来第二次正式模拟测试,以对训练成果进行检验。

尽管是模拟考试,学员们还是打起十二分精神。考试开始前,学员们在操场上开始热身。在测试掷实心球时,当教练喊出“林铂入,10.4米!”人群中一阵骚动,“满分呢。”对比刚来奥林训练的初始成绩8米9,林铂入的成绩整整提高了2个分值挡,至测试当天,他来奥林训练刚满半个月。

要出好成绩 热身当先行

28日,奥林国际健身中心中考体育达标指导班在威海体育场内对首批成员进行第二次正式中考体育模拟测试,以检测成员的训练成果,并为接下来的训练调整做准备。

记者发现,每项测试前,学员们都积极主动做热身准备。原来在奥林国际健身中心,学员们学到的第一课就是工欲善其事,必先利其器。主教练徐磊介绍,训练前的热身动作必不可少,以较轻的活动量先活动肢体,可以循序渐进让身体接受更高强度的训练,促进身体和心理达到巅峰状态,提高随后运动的效率,并且可以让身体遭遇运动损伤的风险降到最低。

这一理念贯穿奥林中考体育达标指导班的训练,训练之前先进行一套完整的热身动作。



奥林健身中心的教练指导学生们做标准的俯卧撑。 记者 陈乃彰 摄

掷实心球,把自己想象成弹弓

在实心球测试场地,热身 after,学员依次投掷,每人2次,保留1位小数,取最好成绩为最终成绩。

面对投掷方向,两脚成弓步,前后开立,双手举球至头的后上方,脚蹬地,收腹,挥臂投球。“这些动作要一气呵成,切忌出现断层,不利用身体连贯动作的反弹力量,仅利用双手的力量将球掷出。”教练李大鹏说。一旁观看的家长们密切关注学员考试的细节,“这个小伙子姿势挺标准。”

话音未落,教练喊出:“林铂入,10.4米!”李大鹏说,实心球动用到腿部、腰部、手臂力量,要取得好成绩,必须要姿势准确,把自己想象成弹弓。当天测试结果显示,学员成绩都有

进步,95%的学员投出了11分以上成绩。

奥林中考体育达标指导班为学员提供多样化训练,有针对性加强学生腿、臂、腰腹、背部肌肉力量训练,单车等活力、动感的超级有氧运动,在激情中让学生的腿部力量增强,增加体能,使学员学会协调动作,短时间内提高实心球等项目成绩。据介绍,后期奥林国际健身中心专业教练还将对学员进行巩固训练,力争让学员在中考体育中稳定发挥。

当天,第一天来指导班的2名新成员接受初始测试。没有经过系统动作训练,新学员不得要领,只投了5米左右,“早点送过来训练就好了。”新学员小邵的家长观看了奥林的训练后说。

奥林健身 助中考拿高分

中考体育达标指导自2012年以来一直作为奥林国际健身中心的特色项目,备受社会各界广泛关注及好评。

中心由专业私人教练团队组成,了解考试动态。训练中心科学指导训练,为每一位孩子量身制作训练计划,针对弱项加强训练、克服孩子考试紧张心理、多次模拟考试稳步提高考试成绩。经过系统训练,历届考试66分(满分为70分)以上达97%以上,已使上百名学生成功提高成绩。

训练项目

力量训练:每周2—4次力量训练,室内各种器械为主,有针对性的加强学生腿部、臀部、腰腹部、背部等肌肉力量训练,短期内使引体向上、仰卧起坐、实心球等项目成绩提高。

动感单车:最有活力、动感的超级有氧运动,在激情中让学生的腿部力量增强,体能增强。

跑步:增强心肺功能、减掉多余脂肪,系统的慢跑、加速跑等技术指导,让学生在以后的比赛中游刃有余的轻松达标。

乒乓球、足球、体育游戏、趣味运动,让学生充分感受运动的魅力。

训练日期:

学期班:2015年1月20日—2015年4月20日(即报名即开班)

寒假班:2015年2月7日—2015年3月7日(2月18日—24日春节放假,不安排训练)

训练地址:

1、花园中路139号(体育场北门西侧),报名电话5891777,5892777

2、海滨北路129号侨乡广场二期优购世界四楼,报名电话5180066,5180069

收费标准:

学期班:2580元/位 前50名报名优惠300元

寒假班:1280元/位。