

军事体育技能面面观

体能是战斗力建设的基石。近年来,我军坚定迈开深化军体训练内容改革的步伐。军体训练强化实战牵引,向以提升战斗体能为主转变。一大批格斗类、游泳类、攀爬类、越野类等实用军事体育技能正风靡训练场,精准聚焦登陆、山地、高海拔等作战模式,不断提升官兵的体能和军事

技能,全面助推战斗力生成。

从今天起,本版推出“军事体育技能面面观”专栏,介绍攀岩、散打、格斗、水上救生等实用军事技能的相关训练理念、训练方法和有关部队的训练经验,敬请关注。

——编者

攀岩:体力与勇气的双重考验

■张帆 付思达

夕阳西下,天边一片火红。在远处的山峰上,一队官兵正缓缓下山。他们身上满是泥土和汗水,脸上却洋溢着自豪和喜悦。他们刚刚结束攀岩训练,用自己的双手和双脚,在岩壁上完成了向上冲锋的挑战。

年,国际奥委会确认攀岩成为东京奥运会正式比赛项目。近年来,攀岩运动也越来越受年轻人的喜爱,在国内开始流行起来。

这是一项集挑战、勇气、智慧、探险于一体的极限运动,需要充分利用自身的体力、智力和胆量去完成。

攀岩运动,与军人有着天然的联系,如今依然深受官兵的喜爱。目前,在官兵日常训练中,不少单位均设有攀岩课目,也有抓绳上、崖壁攀登等相关训练课目。

攀岩与军人发生关联的历史,可以追溯到古代。当时因为战争的需要,人们不得不攀登山峰或城墙。据史料记载,公元前5世纪中国古代军事家孙武就曾带领士兵进行爬山训练,以增强他们的体能和战斗力。在《孙子兵法》中,孙武也提到了攀岩的训练技巧。

攀岩运动,为什么会在军营受到官兵热捧?这是因为攀岩是一项将军事与体育、体能与智慧、勇气与挑战、训练与实战密切结合的运动,对提高官兵的体能素质和野战条件下的军事技能、野外生存、高海拔机动以及战场适应能力等有着举足轻重的作用。

攀岩衍生于登山运动。早在1786年,有欧洲登山者意识到,在登山过程中攀爬、翻越巨石的过程是一种有别于传统登山的运动形式,便开始有意识地专门进行这项训练。攀岩运动的雏形,由此而来。

练习攀岩,官兵能收获哪些益处?官兵通过攀岩运动,可以全面提升军事体能素质。攀岩需要强大的上肢、腿部和核心力量,通过不断练习攀岩岩壁,能有效地增强官兵的肌肉力量。同时,攀岩还需要良好的肌肉耐力,全面强化官兵的军事体能素质。

20世纪中叶,攀岩运动才开始在欧洲户外爱好者中流行起来,当时人们攀登的主要是自然岩壁。1985年,法国人发明人工岩壁后,攀岩运动进入到了全新的发展阶段。

官兵通过攀岩运动,可以提升身体的协调性和灵活性。官兵在攀岩岩壁时,需要控制手臂、脚、腿部和躯干等多个身体部位协调行动,并通过瞬间爆发做出正确的动作。因此,通过长时间的攀岩训练,对于提高官兵身体的协调性和灵活性有着显著作用。

1987年,中国登山协会派遣登山运动员前往日本学习,他们在学习登山技术的同时也将攀岩运动引入中国。2016

年,国际奥委会确认攀岩成为东京奥运会正式比赛项目。近年来,攀岩运动也越来越受年轻人的喜爱,在国内开始流行起来。

官兵通过攀岩运动,可以培养分析判断和快速决策能力。攀岩对于攀爬者来说是一项挑战,在岩壁上需要时刻集中注意力,并做出正确的决策。攀岩岩壁时,官兵需要观察和评估岩壁上的可行路线,快速制订出最佳攀爬策略。更重要的是,官兵在这个过程中,能学会在遇到危险时应当如何及时做出正确反应。这种训练,可以提高官兵在战场上面对复杂局面的快速决策能力。这一点,对于军人来说尤为重要。

其次,攀岩的脚法。脚法是在攀爬过程中对脚步动作的运用,包括踩脚点、换脚技术等。其中正确的换脚方法就是要保证平稳,不增加手上的负担。以从右脚换到左脚为例,先把左脚提到右脚上方,右脚以脚在支点上最右侧为轴进行逆时针转动,把支点左侧空出来,而此时重心还在右脚上;左脚从上方切入,踩点,右脚顺势抽出,把重心过渡到左脚。

官兵通过攀岩运动,可以增强团队合作意识。通过攀岩运动,官兵不仅能掌握一门实用的军事技能,还能培养团队合作精神。在部分攀岩训练中,需要团队成员之间的密切配合和协作,才能完成攀爬任务。这种团队合作精神,不仅可以增进战友之间的感情,还可以提升战场上的打赢能力。

最后,攀岩时身体要放松,以3个支点稳定身体重心,且重心要随攀登动作的转换而移动。身体要和岩壁保持一定的距离,不能靠得太近,否则会影响观察攀岩路线和选择支点。

事实上,一位优秀的攀岩者的攀登技术发挥好,关键在于能否充分利用好腿部力量。只靠手臂力量,攀登不可能持久。

当然,攀岩的难度实际上取决于许多因素,例如路线的陡峭程度、支撑点的大小和质量、支撑点之间的距离、到达下一个支撑点的动作难度、路线的持续性等。

挑战自我,超越极限。攀岩不仅让官兵在与悬崖峭壁的抗衡中学会坚强,在征服攀登路线后享受成功和喜悦,更能帮助官兵夯实体能基础、锤炼战场生存能力。

攀岩训练中手指力量十分关键,我们可借助指力板开展辅助训练。”初春时节,在武警江西总队南昌支队的攀岩训练馆内,下士王帅正在向战友传授攀岩训练技巧。

军体擂台

草木萌发,春日的岭南大地生机勃勃。

海军事部攀登训练场上,下士郭文浩一个箭步跃上攀登墙,用手抓住墙面的凸出部位和凹槽,利用脚尖稳住身体,手脚交替发力,迅速向上攀登到10余米高的顶部。

“32秒!”郭文浩以出色的表现,获得该连崖壁攀登小比武第一名。

近年来,该部组织官兵围绕崖壁攀登课目展开专攻精练,助推战斗力提升。

2022年,该部某连参加上级组织的某专项训练。在预定的前进道路上突然遭“敌”炮火覆盖,备用路线又面临重重关卡,官兵只能选择翻越前方陡壁。

由于地形陌生、经验不足,加上陡壁的坡度近80度,草木较为稀疏,官兵的攀越过程险象环生。虽然最后成功抵达目标地域,但比窗口时间晚了近10分钟,任务宣告失败。

训练结束后,该连针对出现的问题进行全面复盘。大家一致认为,崖壁攀登作为侦察兵的必备技能,要求官兵不借助任何器材徒手攀越悬崖、陡壁和楼房等障碍,虽然难度大、危险性高,但战术实用性强,实战作用好。看似小小的训练缺项,却成了战斗力生成的短板,必须全力攻克这个难题。会后,该连成立了崖壁攀登训练攻关小组。

不同于竞技攀岩有便于抓握的岩点和专门设计的攀登路线,官兵在执行任务时,常常需要在陌生地域实施战术渗透,还要携带武器装备,对于力量和技巧的要求更高。

徒手力量是崖壁攀登训练的基础。训练小组的官兵利用俯卧撑、单杠臂屈伸、臂力棒等动作器材不断强化手臂力量和背部肌群力量,利用握力器和抓握悬垂等方法训练手指抓握能力。一段时间下来,官兵的手掌被磨出厚厚的老茧,力量也得到质的提升。

单有力量还远远不够,技巧也是崖壁攀登的重要因素。在陌生地域,官兵往往需要手脚紧密配合,灵活运用扣、拉、撑、蹬等技术动作交替向上攀登。

为了熟练掌握崖壁攀登技巧,训练小组的官兵尝试了很多办法。为了解决动作不协调的问题,他们两人一组相互配合,逐渐增加高度和难度,放手臂动作到腿部动作交替训练;为了克服官兵恐高的心理障碍,官兵利用绳索悬挂在不同高度,一步步适应高空环境。一段时间下来,他们不但摸索出崖壁攀登的动作技巧和手脚协作的方式,还总结出了一套科学的组训方法和安全保护措施。

“我之前有恐高症,刚听到要进行崖壁攀登课目训练时很紧张。经过一段时间的摸索,我终于克服了心理障碍。”在军体运动会上和战友们一起拿到建制班崖壁攀登课目第一名后,上等兵吴迪格外激动。

除了要克服心理障碍,官兵还需要完成从训练场到战场的跨越。为此,他们利用营区周边环境,到悬崖、陡坡、峭壁等复杂地形、陌生地域反复摸索,总结出在不同条件下的攀登技巧和实战运用方法,努力实现训练场和战场的对接。“发现‘敌’重要目标,命令你迅速出侦察……”初春的某海域,风高浪急,林深壁险,由该连组成的侦察小队利用夜幕条件从水面隐蔽接近,徒手攀越近10米高的悬崖峭壁,出其不意地出现在“敌”目标后方,引导舰艇火力实施精确打击,一举完成任务。

近年来,该部不但在崖壁攀登、战斗力能、长距离负重行军等军体训练难点问题上创新组训模式,还利用专项任务、重大比武等契机,不断推进军体训练与实战运用的有机融合,一次次向战斗力高峰奋力“攀登”。

向难突破 向战「攀登」

■张智

崖壁攀登课目训练时很紧张。经过一段时间的摸索,我终于克服了心理障碍。”在军体运动会上和战友们一起拿到建制班崖壁攀登课目第一名后,上等兵吴迪格外激动。

除了要克服心理障碍,官兵还需要完成从训练场到战场的跨越。为此,他们利用营区周边环境,到悬崖、陡坡、峭壁等复杂地形、陌生地域反复摸索,总结出在不同条件下的攀登技巧和实战运用方法,努力实现训练场和战场的对接。

“发现‘敌’重要目标,命令你迅速出侦察……”初春的某海域,风高浪急,林深壁险,由该连组成的侦察小队利用夜幕条件从水面隐蔽接近,徒手攀越近10米高的悬崖峭壁,出其不意地出现在“敌”目标后方,引导舰艇火力实施精确打击,一举完成任务。

近年来,该部不但在崖壁攀登、战斗力能、长距离负重行军等军体训练难点问题上创新组训模式,还利用专项任务、重大比武等契机,不断推进军体训练与实战运用的有机融合,一次次向战斗力高峰奋力“攀登”。

向“巅峰”冲锋

■涂浩 本报特约记者 曹先训

军体达人

“攀岩训练中手指力量十分关键,我们可借助指力板开展辅助训练。”初春时节,在武警江西总队南昌支队的攀岩训练馆内,下士王帅正在向战友传授攀岩训练技巧。

提起攀岩,王帅在入伍前就有过骄人的战绩——2018年和2019年,他连续两年在全国青年攀岩锦标赛中获得速度赛亚军,达标国家一级运动员。

很多人都有军旅梦,年轻的王帅则梦想着成为一名特战队员。

2020年,怀揣特战梦的王帅应征入伍来到武警江西总队南昌支队,实现了从攀岩运动员到武警战士的转变。3个月后,他在新兵营结业考核中获得综合排名第一名。下队一年后,王帅各项训练成绩均名列前茅。

“我们在执行任务的过程中,可能会

遇到各种地形地貌。攀岩技术在面对山地、居民区楼房等环境时,能让我们更加灵活地接近对方。”在训练中,王帅开始思考如何将自己熟悉的攀岩技术转化为实用的军事技能。“此外,攀岩也能全面提升参与者的身体、心理、思维等综合能力。”

王帅的想法,引起了大家的重视。通过初期的训练,也带动越来越多的官兵同他切磋攀岩技术。

结合现有器材,王帅和战友们一起从基础体能练起。拖轮胎跑步调动全身爆发力,手举杠铃深蹲激发腿部力量,手夹哑铃片交替抛接锻炼握力、负重引体最大限度锻炼手臂力量……这是他们常用的一些辅助训练。坚持数月之后,大家在进行攀岩训练时感觉更加轻松了。看到身边的战友在攀岩课目上的成绩越来越好,王帅觉得自己入伍前的苦练没有白费。

展望未来,王帅给自己定下了一个小目标——和战友们一起站上总队“巅峰”比武的领奖台。

攀岩的基本方法

■王猛 吴承杰

军体小知识

官兵在最初练习攀岩的时候,为了自身安全,一定要在移动中随时保持三点平衡状态。三点固定法,也是攀岩的基本方法,是指攀登者将四肢中的三点固定在岩壁上,形成一系列的平衡状态,并通过一点的移动达到下一个平衡状态。

在攀登岩石峭壁时,身体要自然放松,以3个支点稳定身体重心,而重心要随攀登动作的转换移动,这是攀岩时保持身体稳定、平衡和省力的关键。

在攀登人工岩壁时,要注意用第一指关节用力扣紧支点。同时,手腕要紧张,手掌要贴在岩壁上,小臂也要随手

紧紧贴岩壁而下垂。在引体时,手指握点有下压抬臂动作。在攀登自然岩壁时,攀登者没有固定的动作,要根据不同支点采用各种用力方法,如抓、握、挂、扣、扒、捏、拉、推压、撑等。

脚的动作要领是:两腿外旋,大脚趾内侧贴岩面,两腿微屈,以脚踩支点维持身体重心。在攀登自然岩壁时,因为支点大小不一、方向不同,因此要灵活选择支点。此时,切记膝部不要接触岩石面。另外,在用脚踩支点时,不能用力过猛,并要掌握用力的方向。

在进行攀岩训练时,首先要练好上肢力量,又以练好手指和手腕、手臂力量为主。再配合以脚腕、脚趾以及腿部力量,使身体重心随着用力方向的不同而协调地移动。手脚动作协调配合,自然也就能够熟练地向岩壁上攀登了。



图①:西藏军区某部组织侦察分队进行崖壁攀登训练,旨在培育官兵战斗精神,培塑部队血性胆气。
杨凯摄

图②:陆军某团官兵在高海拔地区组织攀岩训练,着力提升官兵实战能力。
仇鑫龙摄

图③:第81集团军某旅开展特色军事体育训练,激发官兵训练热情。图为侦察分队队员正在进行攀岩训练。
王之浩摄