

军事体育技能 面面观 2

穿林海 跨雪原

■王毅 杨贵良

北纬44.2度,零下30摄氏度,西北风6级。

祖国北疆,白雪皑皑,朔风凛凛。10余名队员全副武装,脚踏雪板,步调一致,鱼贯而行,飞速穿行在人迹罕至的茫茫林海雪原中。

近年来,第78集团军某旅狠抓军事体育训练,深入林海雪原实训、严训,探索严寒条件下练兵备战的规律、特点和训练方法,将滑雪技能和战术训练相融合,推进寒区部队军事训练转型升级,不断提高严寒条件下的作战能力。

紧贴实战砺“刀锋”

北风呼啸,呵气成霜。

早春,该旅一场实战化冬季雪地行军连贯课目训练,在林海雪原深处展开。

参训队员脚踏雪板,负重25公斤,穿越密林抵达了位于雪山顶部的搜救区域。

“滴滴滴!”队员王斌手中的传感器发出警报,队友们迅速赶来,齐心协力清除上层积雪,将“伤员”救出。许彬和队友运用随身携带的绳具,在两个雪板之间打上7个“Z”字形固定绳,不到4分钟,一具简易托架制作完成。然而,当他们准备将伤员运送至指定地域时,问题又来了……

运送道路全程约2公里,不仅有陡峭的雪坡,而且密林环绕、道路崎岖,稍有不慎就会造成“伤员”二次受伤,导致任务失败。

裸露凸出的石块、状况不明的积雪,给队员们的滑行增加了难度。此时,小队长邹德邦立即划分编组,让两名体能最好的队员把绳子的一端固定在他们的腰间,在队伍前面领滑为托架提供助力。他和另一名队员在托架前方负责辅助加速和转向。剩下一名队员在托架后方负责制动和保持托架平衡。

山上积雪很深,托架下面的雪越积越厚,拉起来非常吃力。上坡刚刚过半,大家的衣服就被汗水浸透,伪装服上不断冒出白色的热气。

大家终于登上山顶,眼前的下坡路却让队员们压力倍增。弯弯曲曲的下坡路段,路面仅约1米宽,只能容下2个人并排滑行。邹德邦主动承担起在前方领滑的任务。他将绳子一端系在腰上,和另一名队员一边半蹲着,采用弓式制动缓缓滑行,一边用绳子平衡担架。尽管队员们在滑行时受路面影响左右倾斜,但“伤员”始终平稳地躺在担架上。最终,在邹德邦的带领下,大家成功翻越雪坡,将“伤员”运送至指定地域,继续朝着下一个任务区域行进。

邹德邦是该旅公认的越野滑雪高手,曾多次在国内外大项比武任务中摘金夺银,经验十分丰富。在日常的军体训练中,他经常利用自己的经验,帮助战友提升滑雪技术。

首先是腿部力量训练。每天进行的杠铃深蹲,可以帮助邹德邦和战友们加强腿部肌肉,提升对雪板的操控能力。



其次,是强化滑雪技术。邹德邦不仅指导战友们练习雪地蹬坡、犁式、平行式等滑雪技术动作,还会对滑雪过程中的突发情况和相关安全常识做详细讲解。

为了熟练掌握滑雪技术,邹德邦时常同战友们一起负重30公斤,脚踏雪板从山脚下一路爬到山顶,然后再滑下来。他们经常一练就是一整天,终于掌握了在各种复杂雪域环境下的滑行技巧。

此次训练,全程50公里,历经两天一夜,他们在实战背景下不断挑战自我、超越自我,最终圆满完成各项任务。

精钻细研强技能

大兴安岭的林海被白雪覆盖,宛如童话世界。

“滑行时,两臂向前,上体前屈,雪杖杖尖落在脚尖前方,两臂同时用力向后撑……”在第78集团军某旅的滑雪训练场上,数十名队员正热火朝天地进行滑雪基础动作训练。

一旁的雪道上,另一组队员正脚踏着雪板一步步向山顶攀爬。坡度越陡,在距离山顶约300米处,坡度已经接近50度,队员们卸下雪板,将登山冰爪安装在雪鞋上,徒步向山顶发起冲锋。此时北风呼啸,官兵冻得通红脸颊上却满是汗珠。

2020年,该旅接到代表中国军队首次参加“萨彦岭行军”国际军事比赛的任务。这是我军第一次参加该项赛事的比拼,他们没有现成的经验可以借鉴,没有足够的资料可以参考,没有相应的场地可以模拟,甚至有些训练内容连听都没听过。

为此,该旅抽取各营优秀教练员组

成攻关小组,集中研究比赛项目和细则。他们针对结伴滑雪、伤员上送、崖壁攀登等课目特点,将体能和技能训练相结合,全面锤炼官兵雪域作战能力。

高超的滑雪技术是完成所有训练的前提。与普通滑雪运动训练不同的是,运动员主要以体育竞技为主,基本都在专业赛道上驰骋,而军人瞄准的是实战,不但要携带各类武器装备,还要负重25公斤去滑行,而且大多数时间都在山林间穿梭。

在集训期间,队员们主动将负重加到30公斤,每日滑雪登山不少于1800米,单日雪地滑雪行军极限距离超过50公里。为了应对恶劣天气和积雪对射击产生的不利影响,队员们调整射击姿势,用滑雪板将雪面压实,再采取胸部贴地的方式保持平稳,同时双腿发力来避免肘部下沉。

功夫不负有心人。经过队员们的团结协作、顽强拼搏,他们所代表的中国参赛队首次参赛就取得5个单项第一、总评第二的优异战绩。载誉归来后,该旅结合比赛经验,每年冬训都会在林海雪原开展连贯训练,坚持实战实训,不断锤炼官兵在冬季严寒条件下遂行各种作战任务的能力。

今年,他们再一次代表我军参加“萨彦岭行军”国际军事比赛。

创新训法练硬功

“战斗力考核开始!”

通过障碍、搬弹药箱、战场救援……零下26摄氏度的极寒天气下,官兵时而在雪野间穿梭跋涉,时而在大路上快速奔袭,一个个课目接连不断,既考验官兵的体能,也检验队组技战术的应用

配合。战争不分季节,战场不择环境。只有着眼严寒条件下强化体能训练,紧贴实战从难从严训练,才能提升官兵对特殊战场环境的适应能力,淬炼出战场上的制敌利刃。

为拓展冬季体能训练方法,该旅综合考虑外界环境、官兵体能素质和训练课目强度,将体能训练和战术训练相结合,探索出一套适合严寒条件下的体能训练计划,从体能到心理全面磨砺官兵。

“体能训练要把基点从‘健康’调整到‘打仗’上,从‘操场’调整到‘战场’上,全面加强备战打仗意识。”据该旅领导介绍,该旅坚持每月开展一次战斗体能训练,官兵在负重25公斤的条件下完成20公里的长途拉练,多个课目连贯作业近15个小时。

在极寒环境中开展体能训练,更要做到科学训练,预防训练伤。为此,每次组织高强度训练前,该旅都会组织官兵充分热身,并绘制训练目标成绩“动态曲线图”,帮助官兵提高训练质效。

“现在的训练方法能够很好地弥补我的短板弱项,有效提高了训练成绩。”某连下士夏春林入伍时体能素质薄弱,经过一个冬天的刻苦训练,他在最近的一次体能考核中,训练成绩攀升到连队中等行列,重拾了对体能训练的热情和自信。

随着冬季体能训练的火热开展,该旅不断探索具有自身特点、效果明显的方法路子,为部队战斗力的提升打下了坚实基础。前不久,该旅对几个连队的体能课目随机进行了抽考,优良率较以往有了大幅提升。

上图:初春时节,第78集团军某旅官兵在雪原深处进行滑雪行军训练。

任佳宝摄

军体论坛

今年年初的第十四届全国冬季运动会,不仅点燃了大众对冰雪运动的激情,还加速了冰雪运动的“南展西扩东进”,进一步巩固和扩大“带动三亿人参与冰雪运动”的成果,让冰雪热情持续升温。

冰雪运动是寒冷地区的居民在克服、利用和战胜自然环境的过程中发展形成的体育运动方式。最初目的是解决生存和生活需要,随着时代的发展和技术的推广普及,冰雪运动在军事对抗中的运用也屡见不鲜。

我军部队什么时候开始练习滑雪?历史上并没有明确的记载。不过,在我国古代早有关于滑雪在军事对抗中的记载。

《太平御览·兵部》中描述了唐代军队在冰天雪地中行军打仗的场景。“贞观中,苏定方率兵讨突厥。贺鲁大雪,平地二尺……勒兵凌雪,昼夜兼进,所经收其入众。”显然,“大雪,平地二尺”的自然环境不利于行军作战,但苏定方将军巧妙利用天降大雪的自然环境,“勒兵凌雪”,昼夜行军,最终战胜敌人。

古代也有通过冰上行军夺取胜利的战例。1618年冬,后金统帅爱新觉罗·努尔哈赤在墨尔根城(今黑龙江嫩江)遭到蒙古巴尔虎部落围攻。危急时刻,部将费古烈率领1600名以冰鞋、冰橇为行军工具,装备精良的“冰上特种部队”紧急驰援,大破强敌。

《清语摘抄·靴鞋滑子注》记载:“所部皆着靴鞋滑子,善冰行,以抢驾爬犁,沿脑温江冰层驰往救,一日行七百里。”援军滑冰突袭速度极快,打了对方一个措手不及。“靴鞋滑子”是一种在靴鞋鞋底加上滑条或绑上木板,用双手持杖在冰上行滑的简单滑冰器具。

人类千百年的战争实践证明,冰雪运动对提升军人的军事素质大有裨益,至少包括三个方面:一是锻炼强健的体魄;二是培育娴熟的军事体育技能;三是砥砺勇敢顽强的战斗精神。

军人人生来为战胜。对于我军官兵来说,冰雪运动不仅是一种锻炼方式,更是一种战斗技能。

梅花香自苦寒来。对于条件许可的基层部队,积极开展冰雪运动不失为一种提升战斗力的有效途径。在冬季组织群众性冰雪大练兵,可以全面提升部队官兵的体能素质、战斗意志及严寒环境

冰雪运动与军事训练

■李德权 武玉浩

下的生存和作战技能。

在此基础上,还可挑选出能力出色的骨干,组建冰雪分队,为他们创造模拟寒区甚至极地环境的训练场地,研发配备各种适应高寒、严寒条件的武器装备,专攻精练,确保必要时能勇猛出击,一击制胜。

如今,冰雪运动的广泛开展激发了官兵的练兵热情。在我军部分高寒地区部队,冰雪运动成为一个重要的训练科目,很多官兵练成了身手矫健的“雪上飞”。通过滑雪训练,不仅锤炼了官兵体能,也锻炼了他们在极寒条件下的野外生存能力和作战能力,为提升全域作战能力添砖加瓦。

资料链接

■张敬

从战争中走来的雪上竞技

滑雪,最初并不是一项运动,而是一种生存技能。人们凭借登山、转弯、滑行、滑降等基本技术,长距离滑行于连绵的雪山之间。

最早的滑雪板可以追溯到1万多年前的旧石器时代。当时的人们在新疆阿勒泰的敦德布拉克岩画洞穴中绘制了滑雪狩猎的岩画,他们将树枝垫在脚底下,以便能在雪地上快速滑行。

到了中世纪时期,滑雪板曾被斯堪的纳维亚半岛军队运用在冬天的战争中。相传,在挪威内战时期,两名被称为“桦木腿”的侦察兵怀着年仅2岁的国王哈康四世,通过滑雪翻越高山,摆脱了敌人。这是现存最早的关于越野滑雪的记载。如今,挪威还每年举行越野马拉松滑雪赛,距离为35英里,与当年两名

侦察兵所滑的路程相同。

15世纪以后,瑞典、丹麦和俄罗斯等国都在军队中建立了滑雪部队。1522年,瑞典国王库斯塔普·伯萨在战争中为了摆脱芬兰军队的追击,运用滑雪的方式,以最快的速度从挪威国境的谢依连村急行军逃走。战争胜利后,伯萨成了瑞典国王。可见,越野滑雪作为一项军事技能的重要性。

随着时间的推移,越野滑雪逐渐发展成为一种锻炼身体的一种方式,并最终成为一项体育竞技项目。

如今,越野滑雪是冬季运动的基础大项,有着“雪上马拉松”之称。1924年在法国霞慕尼举行的第一届冬季奥林匹克运动会上,越野滑雪就被列为冬奥会的正式比赛项目。

盛夏也能“越野滑雪”

■梁铎 伦子轩

运动与科学

越野滑雪精彩且有趣,还能够全面提升官兵的体能素质,但是对于没有冰雪的南方地区或者在非雪季,就不能进行训练了吗?

其实不然。滑轮训练就是一个不错的替代选项,被称为“夏日越野滑雪”。滑轮和滑雪,一字之差,有什么相似之处?

踩在滑轮板上,拿着与雪杖类似的手杖,就可以实现在陆地上自由地滑行,体验感和在雪上滑行相似。因为有了手杖的助力,滑轮运动同越野滑雪一样,也可以实现全地形滑行。如果说官兵熟悉的轮滑运动是类似于滑冰的运动方式,那么滑轮的运动装备和技术特点就与越野滑雪非常接近。

滑轮运动是越野滑雪运动员在非雪季常用的训练手段之一,对推动冰雪运动四季拓展,扩大越野滑雪运动员的选材面,深入实施冰雪运动“南展西扩东

进”战略具有重要意义。

滑轮的护具也比较简单,有头盔、护肘、护膝、护腕即可。此外,滑轮也是一个非常好的全民健身项目,能有效锻炼全身肌肉,是一种很好的有氧运动。

近年来,随着冰雪运动的快速发展,滑轮运动也获得了越来越多的关注。

练习滑轮运动,可以从3种基本技术动作开始。首先是两步交替滑行,是指双脚与双手交替各做两次蹬动及撑杖动作而构成的一个周期性滑行方法,这也是在越野滑雪传统技术中使用最多的滑行方法。

其次是同时推进滑行,指在平坦地带和缓下坡地段,双腿稳定滑行并用双手同时撑杖,有效发挥上肢和腰腹部的力量,从而产生最快的滑行速度。在推进滑行时,可使腿部肌肉得到短暂的休息。

最后是跨步同时推进,指在同时推进滑行的基础上,当双杖向前摆动时,用一只脚加力蹬动,在重心移换至另一侧时,配合一次双撑杖滑行。这项技术主要应用于缓上坡地带。



西藏军区某部官兵进行高海拔滑雪训练。

杨凯摄