

探寻军体训练场上的“夺冠密码”

■吕俊飞 吴 磊

军体观察

3月的川西盆地，春寒料峭。在武警四川总队机动第一支队的训练场上，跑道上的嘶喊声与官兵的助威声交织成一片。

17分14秒。某中队下士艾力高举双臂，第一个冲过5公里武装越野的终点线，作训服被汗水浸透。这个成绩比3个月前快了整整2分钟。他盯着屏幕上的成绩笑了：“以前觉得这个成绩是个天花板，难以触及，没想到自己居然达到了！”

随着考核成绩揭晓，官兵脸上都洋溢着突破自我后的喜悦，经过这3个月的训练大家都进步明显。成绩提升的背后，源于他们掌握了一把把解锁“夺冠密码”的钥匙，而这一切的改变都始于那支“冠军教练团队”的到来。

科学训练稳扎根

训练，不能一味地玩命苦练，更需要讲究科学方法。方法对路，才能事半功倍。

2024年12月，中央军委训练管理部军事体育训练中心军事五项队的教练团队整建制进驻该支队，进行军体训练指导和帮带。这支教练团队阵容十分强大：国际级运动健将王茂林，多次获得世界冠军的马勇华、韩丹阳等。

这是他们第二次来到该支队进行军事体育训练指导。他们的目标很明确——用科学的训练方法和组训理念，打破基层部队“经验式训练”的思维惯性，巩固第一次的训练成果，整体提升官兵的军事体育素质，为战斗力生成添砖加瓦。

教练团队入驻后，第一件事便是对全体官兵进行全面的体能评估，通过动态捕捉技术、心肺功能测试、肌肉力量分析等手段，精准定位每名官兵的体能薄弱环节。

艾力的事例极具代表性。教练组通过数据分析发现，其核心肌群稳定性不足导致步频紊乱，5公里武装越野成绩长期卡在19分多，很难再进一步。随即，教练组为他量身定制了“高强度间歇跑+核心力量稳定性训练”的组合方案。

每周3次的针对性训练中，艾力不仅需要完成3组高强度间歇跑，以此提升身体肌肉的耐力、耐酸能力，还需在平衡垫上进行多组“毛毛虫式”“平板支撑转体”等核心力量强化动作，以锻炼身体核心的稳定性。3个月的强化训练后，艾力的成绩从19分多跃升至17分14秒，核心力量评分更是提升了68%，他兴奋地说：“每套训练计划，都是对症下药，效果立竿见影。”

不远处，榴弹投掷区传来阵阵喝彩声。机动一中队中士陈坤茂弓步拧腰，弹体在空中划出一道弧线，稳稳砸进75米以上的“优秀区”。“发力时，想象自己是一张拉满的弓！”冠军教练阿牛尔古的指导言犹在耳。这个曾因投弹不及格哭鼻子的“00后”，如今成了训练标兵。

“过去练投弹，只练手臂，现在才知道核心肌群才是发动机！”陈坤茂的感慨，颇具代表性。

此次联教联训体现的训练管理方法



精细、科学，打破了以往凭经验、传统的抓训模式，有力推进了军体训练模式的改变，进一步优化了战斗力生成路径。

优化组训提质效

军事体育训练，是一个系统工程，包括力量、速度、耐力、柔韧、灵敏、协调等多项基本素质训练。由于官兵的体能基础不一，如果组训方式搞“一刀切”“一条线”，肯定会造成有人吃不饱、有人消化不了的情况。

因材施教、差异化分层分类训练，由此应运而生。

教练团队不仅将训练内容“菜单化”，还将各个条块排列组合，推出了多种训练套餐，官兵可以根据自己的体能基础和目标来选择。

以目标成绩为导向，军体训练计划被分为“金牌套餐”“银牌套餐”“铜牌套餐”三档，每档又包含7套专项训练计划。

下士谢念通是“银牌套餐”的受益者。他曾因400米障碍成绩停滞在2分钟而苦恼。教练组通过视频分析发现，他在翻越高墙时过度依赖上肢力量，导致动作迟滞。为此，教练团队为他设计了“下肢爆发力专项训练计划”，包括跳箱训练、单腿深蹲和阻力带冲刺。同时，引入模拟训练场地，让谢念通在模拟障碍场景中反复优化动作节奏。3个月后，他的成绩提升至1分46秒，并总结出“蹬墙借力三步法”，成为全中队的示范教案。

“以前军体训练像吃大锅饭，现在简直是量身定制！”机动五中队下士汤年品翻看着手中的“训练菜单”笑着说。

教练王茂林的“秒表哲学”更是风靡全队。他总说：“时间是最诚实的裁判。”官兵训练时只需听着教练的哨声，100米冲刺跑接15秒慢跑、150米冲刺跑接15秒慢跑、300米冲刺跑接15秒慢跑为一组，再按逆顺序训练下一组，再循环1次，每个组次间隔休息1分钟，就这样，3000米被拆解成12个分段，每个

分段精确到秒。

“以前跑得两眼发黑还嫌慢，现在每段达标都有‘进度条’，越跑越带劲！”上等兵王磊边说边分析训练数据大屏上的分段数据图，曲线起伏间藏着进步的轨迹。

“科学分层的精髓在于动态优化机制。”军事五项队队长王恋英坦言，坚持分层分类、动态优化、灵活调整，严格区分训练成绩水平因材施教、精准施策，促使军体训练认知实现由“粗放型”向“精准型”转变，并通过教学日记、训练数据库等载体，准确把握训练进程、人员状态，动态调整训练计划，做到全程精准。

最让官兵耳目一新的是“存钱取钱”理论。“有氧跑是往身体银行‘存钱’，冲刺跑是‘取钱’。”教练的生动比喻，让长跑训练变得更有趣味性。机动八中队下士杨荣金在日记里写道：“现在每次慢跑都觉得自己攒‘体能金币’，冲刺时特有底气！”

这一切的变化不仅体现在成绩单上的数字飞跃，更在于军体训练底层逻辑的重构——从“一刀切”到“因材施教”。

同时，军事五项队还分发体能训练理论指导书籍7类643册，新式训练器材3类500余件套，为支队的科学训练拓宽了资源，提供了方法。

安全防护避伤病

训练伤防治，是基层军体训练中经常被忽视的一个环节。合理高效运用训前热身、训后放松的科学方法，既能提强度，又能减伤病。

训练场上，官兵铺开训练垫，用泡沫轴和筋膜枪放松大腿肌肉。某大队下士马懿卿刚做完一组核心训练，就立即用筋膜枪放松大腿肌肉。

由军医李井石带来的训前高效热身、训中积极防范、训后放松拉伸的系统性“防伤三部曲”，备受官兵喜爱。训前“神经激活操”让身体快速进入训练状态，在常规身体活动的基础上，增加肌肉激活、动态拉伸、神经激活等专项训练内

容，旨在唤醒肌肉系统、神经系统，并提升关节灵活性。

训练中，采取“训练人员主动型积极防范+保护人员被动型保护”的方式，避免训练伤的出现。训练后，官兵利用各类辅助器材进行深度放松，配合静态拉伸，有效降低乳酸堆积，减少肌肉抽筋、拉伤、撕裂、发炎等症状的发生，筋膜放松也成了最受欢迎的收尾项目。

同时，为了实时监测参训官兵的训练数据，教练团队引入生理生化监测设备，建立“个人体能数字档案”，涵盖官兵的生理指标、训练表现和恢复状态。在一次18公里耐力跑训练后，中士王肖因肌酸激酶高达900U/L、心率恢复速率慢被系统标记为“过度训练风险”，教练组立即调整其训练强度，并增加瑜伽和呼吸训练等课程。前不久，王肖的静息心率从75次/分钟降至62次/分钟，5公里成绩提升至15分多。“数据指导不仅让我练得更科学，还拯救了我的膝盖！”他指着个人训练数字档案说道。

数据曲线讲述着蜕变：训练伤病率同比下降43%，军事体育及格率跃升至92%。“科学的防护措施让我们练得安心，不再担心‘练废了’。”下士罗仪巧坦言，这种安全感转化为更强的训练动力。当“夺冠密码”转化为普适性方法论，当“安全无伤”与“突破极限”实现辩证统一，部队战斗力的跃升便有了坚实的支点。

这场始于军事体育训练的转型升级，正在重塑支队训练生态。通过动态监测官兵体能训练数据发现，官兵体能优良率较去年同期提升17.8%，武装越野、400米障碍、射击等核心课目优秀率突破70%，3000米跑项目优良率跃升到71.4%。王肖、陈新会、姜玉梅3名官兵还入选我军体育代表团，参加在瑞士卢塞恩举行的第五届冬季世界军人运动会。下一步，该支队还将以这次系统培训的军事训练教学人才为班底，组织开展教练员集训和赴基层巡回送教活动，让“夺冠密码”为战斗力生成解锁更多可能。

上图：官兵在训练前进行热身。林泓满摄

军体达人

布怕塔木汗·吾布力卡司木，是喀什军分区某边防团的一名女兵。从伊犁河谷到帕米尔高原，她以红柳般的倔强扎根军营；从西陲边关到第五届冬季世界军人运动会赛场，她如雏鹰翱翔天空。

2023年春天，布怕塔木汗从象牙塔转身走进她向往的军营。

新兵连训练场上，身高1米6的布怕塔木汗并不显眼，却在第一次3000米跑测试时震撼全场——她像一支离弦的箭，跑出13分22秒的成绩，达到了优秀标准，引得新兵营一片喝彩。

布怕塔木汗的刻苦训练让班长敖欢印象深刻。有时，快熄灯了，布怕塔木汗还在单杠上加练。月光把她的影子投在墙上，像极了一株倔强生长的红柳。

2024年夏天，布怕塔木汗站在了军分区创纪录比武的赛场上。赛场海拔3200米，她以12分14秒的成绩刷新了女兵3000米跑的纪录。

在比武赛场上的出色表现，为她赢得了前往北京参加第五届冬季世界军人运动会赛前集训的机会。2024年11月，第一次摸底考核，布怕塔木汗在女兵组排名第五，教练“潜力突出”的评语，让她信心倍增。

每天的训练日志里，她悄悄记下了自己加练的内容和绑在腿上不断增加的沙袋重量。

两个月后，布怕塔木汗开始超越队友，在队内考核中拿到了女兵组第一名的好成绩。因为进步明显，她被教练编入男兵训练组，训练得更加刻苦。

2025年3月，瑞士卢塞恩。第五届冬季世界军人运动会的赛场上，来自各国军队的顶尖选手云集——世界冠军来了，奥运冠军也来了。

在强手如林的赛场上，这个中国女兵瘦小的身影并未引起多少人的注意。蒙蒙细雨中，布怕塔木汗一丝不苟地完成热身，站在了女子8公里越野跑比赛的起跑线上。

雨一直下，赛道愈发泥泞，从5公里开始就陆续有选手退赛；跑到第7公里，布怕塔木汗第三次摔倒在赛道上，她又顽强地站了起来，雨水混着汗水浸透了她的比赛服。

“布怕塔木汗，加油！”教练和队友的加油声从终点传来，她抬起头望向终点，继续迈开步子向前奔去。最终，她拿到个人第34名，并和战友一起拿到团体第9名。

冲过终点，布怕塔木汗扶着栏杆站立，笑容比阿尔卑斯山的雪顶更耀眼。那是成功挑战自我之后的欣喜，也是属于边防军人的骄傲——就像帕米尔的雄鹰，绝不会输给风暴！赛后她感慨地说：“和世界冠军同场竞技，我才知道‘天有多高’。”

这个在比赛中多次摔倒依然坚持完赛的中国女兵给大家留下深刻的印象，不少外军选手在比赛结束后和她合影。得知布怕塔木汗入伍刚满两年，训

雏鹰展翅

■张庆良 苗广林

练了仅仅半年就来参赛，外军选手纷纷为她点赞，并对她送上了祝福。

结束比赛后，布怕塔木汗回到连队，眉宇间多了几分坚毅。训练场上，她和战友分享自己集训备战的经验，帮助战友提升体能成绩。

朝阳升起时，布怕塔木汗挺拔的身影背后，是一株株正在抽枝的红柳。这片土地上，她与战友们一同拔节生长，正怀着年轻的梦想，向着更高更远的天空振翅腾飞。



上图：布怕塔木汗在第五届冬季世界军人运动会女子8公里越野跑比赛中。

本报记者 穆瑞林撰

老兵的马拉松之路

■郭子涵 刘祎勋

岭南初春，晨雾尚未散尽，一个瘦高的身影掠过柳州马拉松的终点线。看到计时板上2小时30分34秒的成绩，蒙永颀高举双臂，竖起大拇指庆祝自己创造了个人最好成绩。

25年前，蒙永颀从湖南老家来到八桂大地投身军旅，便在这里扎下了根。现在，44岁的他是南部战区陆军某旅二级军士长，也是全营年纪最大的兵。

随着年龄的增长，蒙永颀的专业技术越来越熟练，体能成绩却不断下滑。看着年轻战友们在训练场上生龙活虎的样子，他既着急又迷茫。

2019年，一次授课辅导，让蒙永颀对马拉松产生了兴趣。来自陆军特种作战学院的教练来旅队进行军事体育训练授课，谈到自己在40岁时爱上马拉松，奔跑让他重新找回青春。授课结束后，蒙永颀与教练聊了很久。看着这名比自己年长近10岁，在体能训练场上依然矫健如飞的教练，蒙永颀深受鼓舞，决心开始自己的马拉松之旅。

自此，不论寒暑，蒙永颀都坚持进行跑步训练。凭借坚强的意志，他的体能逐渐提升，从3公里到10公里、半程马拉松……他一步步突破自我，终于踏上了马拉松的赛道。

2020年桂林马拉松，是蒙永颀参加的第一场全程马拉松赛事。踏上赛道，他才发现挑战远超预期。跑到约37公里时，他的两条腿像灌了铅一样怎么也迈不开，眼前也阵阵发黑。虽然完成了比赛，但蒙永颀刚一过终点就瘫倒在地。那一刻，他明白了马拉松不仅

考验意志品质，更需要科学的训练，提升自己的综合能力。

从那以后，蒙永颀开始系统研读运动训练方面的书籍，逐渐摸索出一套属于自己的训练方法。他将每个训练的周期定为16周，分为基础期、提升期、强化期和恢复期，控制周跑量，交替进行速度训练和长距离训练。

除此之外，他还注意训练方式的多元化，每周通常进行5次跑步训练，并穿插进行力量训练，以及游泳、骑行等辅助训练。

在经过系统的训练后，蒙永颀的体能素质有了质的飞跃，不仅在马拉松赛场上成功跑进3小时，更在旅队组织的军体运动会中取得了3公里武装越野和10公里跑两项冠军。

对于蒙永颀而言，马拉松是一项不断挑战自我、超越极限的运动，在这条赛道上，他的对手不是别人，而是自己。如今，跑步已经成为他生活中的一部分，跑步时身体中分泌的多巴胺和内啡肽等“快乐因子”，让他重新找到了属于自己的“青春赛道”。

蒙永颀对跑步的热爱与坚持，也带动着身边的战友，让更多人加入到奔跑的行列中。前不久，该旅举办首届半程马拉松比赛。起跑前，蒙永颀特意站在队伍末尾。发令枪响后，他望着前方跃动的身影，仿佛看到了25年前那个青涩的新兵——在烈日下刻苦训练，就算手肘磨出血也从未想过放弃。

微风掠过耳畔，他收回思绪，逐渐加快脚步……马拉松就像是他的军旅人生，在这条路上，他要一直努力奔跑。



武警贵州总队黔西南支队组织官兵在丛林开展刺杀对抗训练。

李梓良摄