

科学助力新兵突破体能瓶颈

■王晓军 和学恭

军体讲堂

军人与体能训练,犹如利剑与磨石——强健的体魄是军人驰骋疆场的通行证,体能训练是锻造钢铁战士的淬火炉。

近年来,中央军委训练管理部军事体育训练中心持续组织开展“军体专家走基层”活动,发现在新训单位中存在体型偏胖的新兵。这些带着报国热情走进军营的青年,虽然训练热情很高,但存在心肺耐力偏低、力量基础薄弱以及身体的协调性、灵敏性、柔韧性不足等问题。

此前,军体专家赴陆军某单位开展服务指导的案例颇具启示。体型偏胖的新兵入伍时引体向上基本都是从零起步,经过8周的指导训练后,大部分新兵能够完成5个引体向上、3000米跑成绩在14分钟以内。想要帮助这些体型偏胖的新兵突破体能难关,需要立足循序渐进的训练原则,将运动生理学、运动训练学规律与军事体育训练要求有机结合,形成一套系统的科学化训练方案。

科学评估是分层分类训练的基础。通过12分钟定时跑、3000米定距跑等耐力测试,俯卧撑与杠铃卧推等力量测试,结合T型跑、Y平衡测试等体能素质评估测试,新训单位可以快速建立起精准的新兵体能档案。结合训练

过程中的动态评估,根据个体进步幅度每两周调整训练分组,确保负荷与能力水平动态匹配。在制订军体训练计划时,应包含跑步、力量、协调性、灵敏性及柔韧性五大模块。

在训练内容上,针对这些新兵体型偏胖、体重较大的特点,在训练时应重点关注膝关节和踝关节,例如1分钟静蹲、20次弓步屈膝、1分钟提踵等,都能有效增强关节和踝关节的灵活性,以及相关肌群的力量,每次各3组训练,每周至少进行3次,且两次训练需间隔至少24小时。交替进行协调性和灵敏性训练,每周各进行2次,可采用绳梯步法训练、平衡垫单腿站立、标志桶“Z”字绕桩跑等。柔韧性训练应贯彻全程,如动态绕肩、摆腿、拉伸等,每个动作2组,分别在训练前后实施。同时,还应在周一至周五系统开展跑步训练。

训练周期的划分是循序渐进提高的抓手。针对体重较大、体能基础较差的新兵,应以周期为着力点,制订3个阶段的递进训练方案。

前3周为基础训练阶段。这一周期的重点是帮助新兵逐步适应训练负荷,掌握基本动作规范,提高心肺能力和力量耐力。可以采用心率控制在120~140次/分的适应性有氧跑,配合跑步专项练习。这样训练既能提高新兵的动作质效,也能防止受伤,如4~6组30米距离的小步跑、直腿跑、高抬腿跑等。

在力量训练方面,应多安排克服自身体重的训练项目,例如徒手深蹲1分

钟、两头起15个、平板支撑2分钟为一组,进行4组训练,有助于新兵逐步适应军体训练强度。

随后3周为提高训练阶段。此阶段可以逐步增加训练量,适度增加训练强度,重点提升新兵的耐力和力量。跑步训练时,可以采用8×400米、4×1000米的间歇训练,心率控制在140~165次/分之间。

在力量训练方面,应逐步增强肌肉的耐力和乳酸耐受能力。下肢训练时,可进行保加利亚分腿蹲每侧腿12次、相扑硬拉10次、跳箱8次、单腿臀桥每侧腿15次,循环4组,组间歇30秒;上肢可进行哑铃地板卧推10次、引体向上、绳索划船12次、药球过顶推举8次,循环4组,组间歇30秒;核心力量训练可安排仰卧举腿16次、卷腹24次、俄罗斯转体16次、平板支撑交替抬腿每侧腿20次,共4组,组间休息1分钟。

最后2周为强化训练阶段。该阶段的训练重点是在保持训练量的同时,提高训练强度,目标是提升新兵的速度耐力和最大力量。在跑步训练中,一是安排配节奏跑训练,配速为5分~5分30秒/公里,每周安排3次,训练时长可从40分钟增加到60分钟,按周逐渐递增训练量;二是进行间歇跑强度训练,进行8×400米、4×1000米间歇跑训练,心率控制在165~180次/分之间,组间休息90秒,每周安排2次,两次训练至少间隔48小时。

此外,每周还应进行3次专项力量

训练,其中1次为最大力量训练,例如卧推、跳箱等,每组4~6次,共4组。进行此项练习前必须充分热身,训练中要有专人保护,确保安全,避免出现意外,导致训练伤。

此外,科学饮食与恢复再生也是确保体型偏胖新兵成功蜕变的因素之一。在饮食方面,关键在于确保新兵每天训练消耗的能量大于饮食摄入的能量,这是减重降脂的关键。因此,应严格控制碳水化合物和脂肪的摄入量,同时适量增加蛋白质和粗纤维食物的摄入。调整饮食顺序也很重要,可以通过每天晨起记录体重的方式来监测减重效果。

训练后及时进行恢复同样十分重要,一些体型较胖的新兵体能基础较差,完成每日的训练计划后会出现腰酸背痛、肌肉僵硬、食欲不振、睡眠不佳等疲劳现象。对此,一方面要在训练前充分热身,使身体克服生理惰性。另一方面要注重训练后拉伸放松,安排充足的柔韧牵拉练习时间,有助于促进肌肉恢复和血液循环。睡前,新兵也可以相互按摩,进一步放松身体,加速血乳酸清除,从而提升睡眠质量。

科学组训强体魄,淬火砺剑为打赢。新训骨干应立足科学评估、分层施训,以“基础-提高-强化”三阶段递进,融合力量、速度、耐力、柔韧性等模块化训练,科学助力新兵突破体能瓶颈,锻造召之即来、来之能战、战之必胜的钢铁战士。

聚 议 厅

2024/2025赛季中国男子篮球职业联赛(CBA)季后赛正如火如荼地进行着,广厦、山西、辽宁、北京4支排在常规赛前4位的球队最终携手闯入半决赛,为了争取更好的成绩展开激烈厮杀。

本赛季,随着诸多球队实力补强,联赛格局与上赛季相比产生了较大的变化,季后赛席位的争夺直到常规赛最后一轮才尘埃落定。

常规赛46轮比赛过后,第九名到第三名之间仅有2个胜场的差距,可见各队的实力都在伯仲之间。因此,本赛季季后赛战况激烈、充满悬念与意外,不仅有老牌强队的奋力坚守,也有新兴势力的强势崛起。

精彩的赛事是季后赛的重要看点,在12进8淘汰赛阶段就精彩纷呈。在3场2胜制的赛制下,常规赛第十一名、在最后一时刻才入围季后赛的北控队以2比0的总比分,爆冷战胜常规赛排名第六的山东队,成功晋级8强,这一结果让不少人感到意外。北控队在代理主帅的带领下,坚持以防守为主,团队配合流畅,球员们在比赛中展现出了顽强的斗志和出色的执行力,每一场比赛都在不断进步。

南京队的表现也令人惊喜。他们在常规赛收官战中完成逆转,在落后17分的不利局面下,成功战胜广东队,队史首次闯入季后赛。尽管在季后赛首轮输给传统强队新疆队,未能继续前行,但他们在本赛季的发挥已经证明了自身的进步。以林葳、郭昊文等年轻球员为代表,南京队刮起了“青春风暴”。以南京队为缩影,人们看到了年轻球员的潜力,他们已成为CBA赛场上不可忽视的新生力量。

随着赛事进程的深入,竞争越发激烈,精彩程度也不断升级。8进4淘汰赛阶段为5场3胜制,无论是山西队和广东队之间的强强对话,还是首次在季后赛上演的“京城德比”,都是人们关注的焦点。

CBA上赛季仅排名第十二的山西队,本赛季爆发出惊人的能量,不仅以“黑马”之势夺得常规赛第二名,顺利晋级季后赛,还在季后赛的赛场上一路高歌猛进。面对老牌劲旅广东队,赛前并没有多少人看好季后赛经验欠缺的山西队。结果山西队令人眼前一亮,以3比0战胜广东队,时隔13年重返联赛4强。成功晋级后,山西队球员贾明儒说:“防守靠大家,得分很平均,我们靠团队拼进4强。”

在CBA首次季后赛“京城德比”中,北控队无缘更进一步,以总比分1比3不敌北京队。在内线核心周琦因伤缺席、锋线主力曾凡博带伤作战的情况下,北京队时隔5年重返季后赛4强。北京队主教练许利民表示,虽然球队在本赛季遇到了不少困难,但队员们没有放弃,这是球队能够取胜的关键所在。

山西队与北京队在半决赛狭路相逢。本赛季,山西队进攻效率一流,北京队则以防守出色著称,两队在半决赛中

新星涌现 精彩纷呈

■秋 锦 本报记者 马 晶

中国男子篮球职业联赛半决赛激战正酣——

频频上演矛与盾的较量。

另一边,常规赛冠军广厦队对阵卫冕冠军辽宁队。作为联赛“四冠王”,辽宁男篮底蕴深厚,在8进4淘汰赛阶段以3比0横扫新疆队,展现出强大的实力。辽宁队赵继伟高效串联全队,张镇麟攻防俱佳,外援弗格得分稳定,内线有“定海神针”韩德君坐镇,阵容较为均衡。本赛季常规赛冠军广厦队,依靠孙铭徽的突破、胡金秋的内线杀伤力和外援布朗的外线火力一路过关斩将。

在半决赛前两场比赛中,主场作战的广厦队取得连胜,在5场3胜制的比赛中以大比分2比0领先,距离晋级总决赛只有一步之遥。

本赛季CBA季后赛的激烈角逐,不仅展现了我国篮球竞技水平的提升,也折射出联赛在诸多改革后发生的显著变化。传统强队与新兴势力的碰撞,为联赛注入了新的活力,也将球迷看球的热情调动了起来。

篮球比赛充满不确定性,特别是到了半决赛阶段。在5场3胜的赛制下,辽宁队能否延续冠军荣耀,山西队能否创造“黑马”奇迹,广厦队和北京队又能否杀出重围,值得关注。

连续两站世界杯登顶奖牌榜——

中国射击队捷报频传

■叶玉伯 吴政润

长 镜 头

巴黎奥运会上,中国射击队获得5金2银3铜,创造了中国体育代表团在奥运会射击项目上的最好成绩。新赛季,中国射击队在连续两站世界杯中登顶金牌榜、奖牌榜,为备战洛杉矶奥运会开了个好头。

“谁有本事谁上”,是中国射击队备战世界大赛的一贯理念。冬训结束之后,中国射击队通过选拔产生了阿根廷、秘鲁两站世界杯的参赛阵容。2025年射击世界杯阿根廷站是射击项目新赛季的首场国际赛事,中国队派出39名队员参加步枪项目的比赛,共收获5金3银3铜,位列金牌榜、奖牌榜首位。

其中,中国队18岁小将王子菲表现出色,在女子10米气步枪项目中以254.1环的成绩夺冠,首次登上世界杯赛事的最高领奖台。此外,她还与搭档宋布寒联手夺得10米气步枪混合团体项目金牌。首次参加世界杯的孙瑜洁以38中的成绩夺得女子25米运动手枪冠军,队友冯思璇摘铜。

阿根廷站比赛结束后,中国射击队赶赴秘鲁利马,参加本赛季第二站世界杯的争夺。在这站比赛中,中国队选手胡凯、王子菲、孙瑜洁延续良好状态,实现了“背靠背”夺冠。男子10米气手枪比赛,胡凯以246.4环的成绩夺冠,继阿根廷站之后再夺该项目世界杯分站赛冠军,且这一成绩距离该项目决赛世界纪录只有0.1环。在10米气手枪混合团体比赛中,姚千寻/胡凯收获银牌,连续两



4月中旬,新疆军区某部组织军马骑乘训练,锤炼官兵戍边本领和体能素质。

马文清摄

掌纹里的“峰峦”

■李选奎

我与体育

战友们总说,我的掌心纹路里藏着“峰峦”。

与攀岩的初次邂逅是在大学时。入学后不久,我在体育馆里听见了绳索摩擦的簌簌声。循声望去,攀岩墙前围着一群戴彩色头盔的同学。

他们像倔强的壁虎,摔下来又弹回去,镁粉扑簌簌落在被汗水打湿的头发上。有人挂在半空,指尖发颤地去够上方的岩点,三次滑落,终于成功拍响了顶端的铃铛。欢呼声震得我耳膜发颤,他们脸上的笑容深深吸引了我。从那天起,我喜欢上了攀岩这项运动。

学校攀岩队的教练是位退伍老兵,他总会在在我脱力时吼一嗓子:“腰腹收紧!别放弃!”他教会我如何用脚尖发力、如何预判路线、如何在悬空时调整呼吸,也给我讲他在军营中的故事。

一次训练中,我没看清线路就强行去抓握岩点,不慎从岩壁上滑落,手

掌擦破一大片,血混着镁粉黏在绳带上。休息时,教练递给我一瓶水说:“疼才能长记性。不能光用蛮力,看清了线路再行动。”

大学期间课业紧张,每周爬一次岩壁成了我放松的方式——遇到挫折时,我会想起岩壁上那些看似不可能的支点;心烦意乱时,耳边总回荡着教练的话语:“盯准下一步,别慌!”

两年的攀岩训练,练就了我强健的体魄。交谈时,教练对于军旅生活的描述,也让我萌生了参军入伍的想法。大二结束后,在教练的鼓励下,我如愿来到军营。

新兵连第一天,班长带我们做引体向上测试。同批战友大多咬牙坚持做了几个就涨红了脸,轮到我时,我收紧腰腹,一口气拉了二三十个。汗水一颗颗砸在地上,班长开心地拍着我的肩膀说:“好小子,这臂力,有当尖兵的潜力!”

来到连队后,离驻地最近的攀岩馆在20公里外,我也把对攀岩的热爱转移到单杠训练上来。

连队每晚点完名后,我总会走向

器械场。单杠上浸着夜露,掌心一握便打滑,我便在腰间系上一袋镁粉,拉到手滑就反手抹一把。粉末簌簌落在体能训练服上,总让我想起最初在大学体育馆里听到的笑声,我觉得自己还在岩壁上——指尖的茧摩擦铁杠,沙沙声像极了镁粉扑簌的节奏。每当拉累了,我就单臂吊在杠上晃悠,活动下另一只手臂,然后再继续,直到自己力竭。

有天晚上,指导员看到我还在单杠上加练,他打着手电筒照过来:“练这么狠?”我跳下杠,咧嘴一笑:“习惯了,想自己再练练。”他没说话就走了。几天后,单杠旁装了盏小灯,昏黄的光晕里,我的影子被拉得很长,像一道倔强的岩缝。

去年秋天,旅里举办军事体育运动会,增设了攀岩项目。我听到消息,第一个报名参加。赛场上,迷彩岩点冷硬如铁,我系紧安全绳,当指尖触到岩点的刹那,仿佛听到了大学时攀岩教练的吼声:“腰腹收紧!盯准下一步!”

哨响,我如豹子般蹿上岩架,蹬腿、送胯、抠点……

当我爬到三分之二时,右脚突然踏空,身子向左急坠。千钧一发间,我左臂猛然用力,指甲几乎抠进岩点,右腿凌空一勾,硬生生将自己拽回岩壁。

最终,我第一个拍响了顶端的铃铛,全场欢呼如潮。落地后,指导员递来一瓶水,我“咕咚咕咚”灌下半瓶,水珠顺着下巴滴在作训服上。他问:“怎么练的?”我望着远处的山峦笑了笑:“瞄准下一个岩点,拼尽全力。”

如今,我时常会在遇到困难时想起自己此前攀岩的经历。五公里武装越野时,一步接一步迈出,呼吸灼烧胸腔,脚步越来越沉。这时我想象自己正在岩壁上移动——碎石路是凹凸的岩点,陡坡是仰角路线,终点铃铛在风中摇晃。跑不动了,我就默念教练的话:“盯准下一步,别慌。”

攀岩教会我的,不仅是如何征服岩壁,它还告诉我,人生就像是一场漫长的攀爬,每一道坎都是岩点,每一次跌倒都是调整呼吸的机会。而我要做的,是抓紧眼前这一寸,坚定向前,永不放弃……

(周永昊整理)

