野外驻训期间，如何开展军事体育训练——

因地制宜 巧练体能

■高 猛 朱 鹏

军体观察

炎炎夏日，一些部队相继离开营区开展野外驻训。

野外驻训期间，训练强度大，需要官兵有强健的体魄和过硬的心理素质作支撑，对官兵的体能素质和意志品质提出了很高的要求。因地制宜、科学有效地开展体能训练，不仅有助于提升官兵体能素质，还对部队顺利完成野外驻训任务具有重要的作用。

在野外驻训期间，开展军事体育训练可遵循以下几个原则。

第一，因地制宜，创造性地开展体能训练。

野外驻训受到场地设施、器材条件的限制，有的军事体育训练课目难以正常开展。为了使官兵在野外驻训期间保持良好的体能状态，可借助驻地的地形地貌环境开展一些特色军体训练项目，强化官兵体能。

首先，可以依托驻地的地形环境，设计一些强度较大、运动量适中的训练。如在山地驻训的部队，可以组织如负重越野、冲山坡跑、下坡冲刺跑等，提高官兵的速度耐力。在经过一段时间适应性训练后，可依据驻训地海拔高度和官兵体能水平，设置3公里、5公里等不同距离和难度的路线，其中可包含起伏山路、碎石路和陡坡等，锤炼官兵综合体能素质。在海洋湖泊附近驻训的单位，可以组织短距离武装泅渡训练和长距离游泳训练。

其次，可利用身边的简易器材进行体能训练。如让官兵利用石头、圆木等进行负重训练，通过举弹药箱等训练提高上肢力量，利用弹力带进行抗阻训练，还可以利用俯卧撑、深蹲、弓箭步、平板支撑等开展徒手力量训练。

再次，还可以充分利用野外营地的自然地理条件，开展独具特色的战斗体能训练，提高部队的基础体能训练水平。如进行山地攀登、山地行军等战斗体能训练，设置攀登目标点和目标用时，在保障安全的前提下，锻炼官兵的军体素质和军事技能。

此外，还可以将体能训练与实战需求相结合，开展融入实战场景的综合训练，让官兵熟悉和适应野外作战环境，提高在复杂地形、恶劣气候等条件下的作战能力。

第二，寓训于乐，提高军体训练的趣味性。

野外驻训条件艰苦，官兵长时间反复进行单一模式的体能训练容易产生厌训心理。

组训骨干可以根据驻训条件和部队实际发掘一些军事体育游戏、体育竞技比武和体育竞赛活动，让官兵在比拼中体验到体能训练的愉悦，在快乐中强化体能。

比如，在训练间隙适时开展接力赛、对抗赛、团队赛等；根据实际情况，在业余时间组织开展3人制篮球赛、7人制足球赛等。通过班组对抗、团队比拼等集体性体能训练项目培养官兵的团结协作精神。这在提升军事体育训练趣味性的同时，也可以很好地增强官兵的力量、耐力、速度等体能素质。

第三，科学组织，让官兵免受伤病困扰。

由于野外驻训持续时间长，加之在军事体育训练中有的官兵存在热身不足、动作不够规范、防护措施不到位及组织训练方法不科学等情况，比较容易引发各类训练伤，需要引起高度重视。

为了防范各种训练伤的发生，组织开展体能训练时，应注意以下几个环节：制订科学的体能训练计划，根据官兵的实际情况来确定当日的训练负荷量与训练负荷强度；加强体能训练中的保护与帮助；加强官兵在训练后拉伸活动，促进身体的快速恢复。

在开展军事体育训练时，应循序渐进，让官兵逐渐适应训练强度。尤其是奔赴高原开展驻训的官兵，一定要根据气候环境的变化和官兵体能基础，合理安排训练强度，逐步增加训练量和训练难度，避免过度训练导致受伤。

分组训练法，是经常会被采用的一种训练方法。毕竟野外训练场地条件有限，可将官兵按照体能素质、训练水平等进行分组，针对不同组别的特点和需求，制订不同的训练计划和训练内容，以提升军事体育训练的效果。

当然，更为重要的是，应建立完善的医疗保障体系，配备专业的医疗人员和药品，及时处理训练中出现的伤病情况。同时，加强健康教育，提高官兵的自我保护意识和能力。

此外，营养保障也应跟上。尽管在野外驻训期间条件有限，也应合理安排饮食。根据训练强度和任务需求，调整饮食结构，增加蛋白质、碳水化合物、维生素等营养成分的摄入，保证官兵摄入足够的营养，满足军事训练的需要。

军人的赛场是战场，军人的金牌是打赢。对于军人来说，驻训不是简单的场地转换，而是勇于走出“舒适区”，在实战实训中锤炼过硬本领。

在驻训期间，官兵应充分利用贴近实战的环境，不断创新方法手段，抓好体能训练，夯实体能基础，为有效履行职责使命、遂行多样化任务提供有力支撑。

高原训练的三种方法

■王梓帆

运动与科学

高原自然环境对人体的影响是多方面的，包括紫外线强、温度低和昼夜温差大、空气湿度小等。其中，对人体影响最大的是，大气压降低所导致的低氧环境。进入高原后，人体会产生一系列的生理适应反应，如由于氧气含量下降所引起的肺通气量过度、最大摄氧量降低等。

高原的低氧环境，虽给人体的呼吸循环系统带来不利的影响，但在高原地区停留一定时间后，人体会通过对低氧环境产生各种适应性反应，以提高对缺氧的耐受能力，这种现象称为高原习服。

因此，在低压、缺氧条件下进行的强化训练，被统称为高原训练。这种训练对人体有两种负荷：一种是运动本身所引起的缺氧负荷，即运动性缺氧负荷；另一种是高原性缺氧负荷。这两种负荷叠加，相比平原训练更能调动身体的机能潜力。目前，高原训练方法主要有低住高练法、高住高练法及高住低练法等。

低住高练法是指在平原或海拔较低的地方居住，在海拔较高的地方进行训练。其特点是既能进行低氧训练，又能促进恢复。低住高练法，可以实现低氧环境的外部缺氧和运动负荷引起的内部缺氧双重刺激，有利于官兵体能素质的提高，同时避免了高原环境不利于训练疲劳恢复的缺点，但也存在运动负荷较低的不利因素。

高住高练法是一种传统的高海拔训练方式，指训练与居住均在高海拔或模拟低氧环境下进行。采用这种训练模式，可以提高自身的携氧能力和最大摄氧量。在理想状态下，这种模式可分为适应阶段、主要训练阶段和恢复调整阶段。适应阶段在10天左右，避免高强度大负荷训练，目的是适应低氧低压环境。主要训练阶段持续2~3周，训练量和训练强度逐渐提高至平原地区的水平。随后进行2~5天的调整恢复阶段，应适当降低训练强度，尽可能消除身体疲劳。

高住低练法是指在高原低氧条件下休息，在较低海拔进行训练。这种训练方法，能够较好地解决在高原训练中运动负荷无法保证的难题，同时提高了机体运输氧气和抗氧化能力，也被研究证实是一种行之有效的训练方法。

高海拔训练除了选择合适的训练方法之外，还需要对高海拔活动时间严格把控。为了让身体充分适应高海拔环境，提升机体携氧能力，官兵需要连续生活在高海拔或低氧环境至少14天，每天暴露在低氧环境至少12小时以上。

经过长期的研究和实践，高海拔训练已经被证实可以提高体能素质和运动能力。对于想要通过高海拔训练提高身体素质的官兵来说，需要在驻训期间对体能训练负荷进行合理安排，保证身体充分适应高海拔环境，从而达到理想的训练效果。

武警重庆总队执勤第五支队开展“强军杯”篮球比赛，强健官兵体魄。图为球员龙正慷在比赛中扣篮得分。 王湛铭摄

聚议厅

新阵容展现新气象

女篮亚洲杯开赛在即，中国女篮热身赛收获颇丰——

■秋 锦 本报记者 马 晶

对于中国女篮来说，今年最重要的比赛无疑就是在家门口举行的女篮亚洲杯。

为全力备战2025年7月在深圳举行的女篮亚洲杯，中国女篮已于6月13日正式开启了为期26天的系列热身赛之旅。她们辗转临沂、济南、西安、合肥、海口、长沙6座城市，与波黑队、日本队和澳大利亚队3支实力强劲的队伍进行6场高强度的实战对抗，以检验前期的训练成果，评估队员竞技状态，更好地迎接挑战。

本次系列热身赛是中国女篮在亚洲杯前的重要练兵机会。自4月16日集结以来，女篮姑娘们先在昆明进行了为期4周的高原训练，随后返回国家体育总局训练局继续强化技战术训练。中国女篮主教练宫鲁鸣表示，这次集训不仅注重体能和技战术训练，更强调精神层面的建设，“我们要树立国家荣誉至上的思想，打造一支有凝聚力、有战斗力的队伍。篮球作为一项集体运动，尤其需要队员具备强烈的集体和团队意识，形成强大的凝聚力和责任感，这是取得好成绩的基石”。

在训练安排方面，中国女篮在集训期间推行了“万次投篮计划”。一方面，加强体能训练，以适应当前世界篮球对抗强度高、节奏快、投篮准的发展趋势。同时，球队高度重视训练的科学化管理，涵盖科学选才、科学制订训练计划、训练过程监控、训练后恢复以及训练效果的总结与调整，力求提升训练的效率，并保障运动员的健康。

果然，在这次系列热身赛上，中国女篮展现出了令人眼前一亮的竞技水平和求胜欲望。在前两场比赛中，中国女篮分别以101比55、124比57大胜波黑女篮。

两场大胜提升了球队的信心。随后，对阵实力更强的日本女篮，中国女篮延续了良好的竞技状态。18日，凭借“双塔”张子宇、韩旭的出色发挥，中国女篮以101比92战胜日本队。20日两队再度交手，中国女篮进攻手感火热，以93比61取胜。此役，中国队后卫王思雨表现亮眼，拿下全场最高的17分；小将张子宇上场仅8分51秒，就拿下16分、4个篮板；前锋翟若云也获得11分。

亚洲杯开赛前，中国女篮还将与澳大利亚女篮进行2场热身赛。7月6日，中国队将坐镇海南海口迎战澳大利亚女篮，两队还将于7月8日在湖南长沙再度交锋。

在本次系列热身赛中，身高2米26的18岁中锋张子宇频频成为场上关注的焦点。在比赛中，她在内线颇具优势，能够为中国女篮在进攻和防守两端提供助力。

此前，张子宇已经在青年组的比赛中崭露头角，这次系列热身赛是她第一次出战成年国家队的比赛。从目前热身赛表现来看，张子宇已经比较适应成年组比赛的节奏，打消了此前外界对她速度、移动和体能方面的担忧。

在备战巴黎奥运会时，人们就期待着张子宇有朝一日能为中国女篮效力。进入洛杉矶奥运周期，这已成为现实。张子宇在青少年时期经过多位教练的悉心培养，各方面的技术较为出色，为打强度更大、对抗更激烈的成年组比赛做好了准备。

在中国女篮的培养计划中，并不会对张子宇拔苗助长。宫鲁鸣表示，在对张子宇的培养问题上，一是提出更高要求，二是不能操之过急，要持谨慎态度，防止其出现伤病。中国女篮教练组希望张子宇能逐渐解决自身存在的技术、配合等方面问题，在之后的比赛中有更加出色的发挥，帮助中国女篮取得佳绩。

中国女篮的亚洲杯征程已进入倒计时阶段，每一场热身赛都是打造团队、提升状态的关键之战。谈及球队现阶段状态，宫鲁鸣坦言，中国女篮正处于新老交替的关键时期，年轻球员在思想作风和技战术水平上仍有较大提升空间，老队员则在经验传授和心理引导方面发挥了积极作用。

展望即将到来的亚洲杯，中国女篮与新西兰女篮、韩国女篮以及印度尼西亚女篮同在一组。“3支队伍都是值得尊敬的对手，我们必须以百分之百的努力去面对每一场比赛。在后续的淘汰赛阶段，我们还可能遭遇澳大利亚队、日本队这样的世界级强队。”宫鲁鸣说，“对于亚洲杯，我们的目标是首先全力打好小组赛，在此基础上再逐步考虑半决赛和决赛，一步一个脚印，一场一场拼。本届女篮亚洲杯是在主场进行，这更激励我们必须全力以赴对待每一场球，认真总结，不断提升，打好每一场比赛，不辜负球迷的期待。”

6月21日，中国奥委会举行2025年第39届奥林匹克日活动。从1948年起，国际奥委会将每年的6月23日定为奥林匹克日，旨在纪念1894年现代奥林匹克运动会的诞生。本届活动延续“动就一起”的主题，覆盖北京、深圳、南京等地，开展了奥林匹克日健康跑、奥林匹克文化营等活动。图为运动爱好者在北京参加奥林匹克日健康跑活动。 新华社发

成都世运会奖牌“竹光”发布

■本报记者 仇建辉

长镜头

6月19日，2025年第12届世界运动会（简称成都世运会）奖牌“竹光”正式亮相。奖牌名取自谐音“逐光”。奖牌不仅包含太阳神鸟纹饰、大熊猫等中国元素，还贴心地设计成“开口”的样式。运动员可将奖牌中的徽章赠予他人，承载着独特的“分享”理念。

“竹光”奖牌正面居中的是国际世界运动会协会会徽，赛事中英文名称环绕其中。背面的设计灵感源于象征高洁与坚韧的中国竹文化——竹节与竹叶的造型，诠释了运动员勇攀高峰的向上精神。整体呈现2025年第12届世界运动会吉祥物大熊猫“蜀宝”造型，寓意着成都世运会以体育为桥梁，传递着世界和平与友谊。

此外，“竹光”以其精巧的内部结构引人瞩目，诠释了“分享”的核心理念。向左翻开奖牌正面，一枚独特的金属质徽章便呈现眼前——一面是灵动的川金丝猴“锦仔”，另一面是由太阳神鸟环绕成都世运会会徽。

这枚徽章双面可佩戴，还能连接项链使用，获奖运动员也可将这枚徽章从奖牌内取出后赠予他人。奖牌内部中心，盛放的成都市花芙蓉花，以其“深厚友谊”的花语，默默祝福着这份因体育而生的情谊长存。

2025年第12届世界运动会将于8月7日至17日举行，设置了34个大项、60个分项、255个小项，其中绝大部分是非奥运会项目。

上图：成都世运会金牌效果图。 新华社发