

“决胜巴黎·绽放奥运——奥运冠军面对面”巡回宣讲活动走进西藏军区某部——

共享体育激情 共话拼搏精神

■本报记者 马 晶



体坛热点

高原盛夏，凉爽依旧。“八一”前夕，“决胜巴黎·绽放奥运——奥运冠军面对面”巡回宣讲活动走进西藏军区某部，马龙、龙道一、陈清晨、郭崎琪、李倩、黄雨婷等多名巴黎奥运会冠军与高原官兵共享体育激情，共话拼搏精神，让中华体育精神在雪域军营激荡共鸣。

军营，对于奥运冠军们来说并不陌生。

在中国体坛，很多项目队伍一直保留着军训的传统。集训期间走进军营，成为不少运动员进入国家队的第一课，也是他们运动生涯一份特殊的记忆，一次难得的体验和一段难忘的经历。

“每一次参与军训、走进军营，都让我对‘纪律’和‘奉献’有了切身体会。我希望可以和大家互相学习、互相激励、共同进步。”射击奥运冠军黄雨婷在宣讲中提到了自己随中国射击队参加军训的经历。

望着台下整齐列队的官兵，羽毛球奥运冠军陈清晨激动地说：“能走进军营和大家分享自己的故事，我倍感荣幸。虽然我们身处不同岗位，但那份对祖国的忠诚、对胜利的执着是相通的。希望通过今天的交流，我们可以互相汲取力量，把拼搏精神、团结意志传承下去。”

在西藏军区某部，奥运冠军们走进班排宿舍，感受官兵的日常生活和作风养成。

叠被子，是走进军营的第一课。内务标兵张鑫向奥运冠军们进行叠被子示范。只见一张普通的棉被，在他熟练精准的“推、压、扳、提”动作下，短

短几分钟便化作棱角分明、方方正正的“豆腐块”。

多次参加军训的乒乓球奥运冠军马龙对此小有心得。在和战士的叠被子比赛中，他将被子叠成标准的“豆腐块”，受到官兵的交口称赞。

在西藏这片神圣而壮美的土地上，一代又一代官兵驻守在高寒缺氧的环境中，用青春和热血守护祖国安宁，用坚定与执着诠释人民子弟兵的责任担当。

在西藏军区某部，奥运健儿切身体会到了高原战士的优良作风。他们表示，将认真学习官兵不惧艰苦、甘于奉献的精神品质，将其化作赛场上的拼搏与超越，以更加昂扬的斗志奔赴新征程。

二

奥运冠军走进军营，官兵自然不会错过向他们请教的好机会。

拳击奥运冠军李倩在官兵中人气颇高。拳击场上，李倩为官兵示范动作要领，和官兵切磋拳击技艺。

下士刘佩杰今年22岁，来自河南许昌。他从初中开始就练习拳击，曾在省运会和许昌市青少年比赛中多次获得冠军。入伍后，拳击训练的经历帮助他很快就适应了军营生活。训练中，刘佩杰将拳击技法与格斗、刺杀等军事体育训练课目相结合，是连队里有名的“格斗尖子”。

得知李倩要来单位和大家切磋，刘佩杰跃跃欲试，拿出了自己珍藏许久的拳击手套进行训练。左勾拳、格挡、闪躲、上勾拳……擂台之上，刘佩杰和李倩打得有来有回，在一旁观战的战士们频频鼓掌叫好。

“奥运冠军夸奖我力量不错！”走下擂台，刘佩杰兴奋地说：“不过，还是冠军的力量更充沛、战术更丰富，之后我还要继续刻苦训练，提高自己。”

乒乓球台前，马龙手持球拍与官

兵切磋球技。某部干部刘庭威突然变线，赢得了马龙点赞。这次能有机会和奥运冠军马龙同场竞技，刘庭威和战友们都铆足了劲一展身手。

羽毛球场上，陈清晨与战士组队，进行了一场别开生面的双打对决。双方你来我往，丝毫不见是刚刚才组队的搭档。站到球网前，陈清晨立刻有了赛场上的霸气。“我来！”网前，她上演了一个高难度的救球。“好球！”看到队友完成了一记精彩的扣杀，陈清晨连连称赞。

楼上的体操房里，几名女兵正在训练。看到郭崎琪过来，她们立刻把她拉到队伍中，“崎琪，这里是你的主场，我们一起跳起来。”有一名战士得知自己和郭崎琪是老乡，立刻用家乡话和郭崎琪交流，欢声笑语弥漫整个体操房。

游泳奥运冠军潘展乐和张雨霏因为备战游泳世锦赛没能来到现场。他们通过视频向高原官兵致以诚挚问候，鼓励大家奋勇拼搏，用坚守书写青春华章。

潘展乐还通过视频连线与正在进行游泳训练的战士交流。面对手机另一端的潘展乐，战士们有些激动，“潘展乐你好，你一直是我的偶像。你是世界纪录保持者，希望你以后能来西藏训练，还能再创纪录。”这时候，拿着手机的马龙突然对潘展乐开玩笑道：“你在高原上，不一定游得过人家。”潘展乐回复说：“你们是我心中真正的强者和英雄，我会向你们学习，在泳池里拼尽全力，为国争光！”

一场场互动，一句句共鸣，冠军与官兵就像战友一般，竞技体育的激情与保家卫国的豪情在雪域高原碰撞交融。

三

在交流中，奥运冠军们向官兵分享了自己的奋斗历程。

同赴“冠军之约”

■本报记者 马 晶

军们的宣讲足迹遍布四方。

宣讲过程中，潘展乐讲述了自己顶着外界质疑，凭借着不服输的劲头在巴黎奥运会男子100米自由泳项目中打破世界纪录夺冠的过程；侯志慧诉说自己从低谷到“逆境翻盘”的历程；陈清晨讲述了在东京奥运会错失金牌后，“相信自己，相信团队”，终于在巴黎奥运会上圆梦的故事……他们的奋斗历程让听众热血沸腾，也激励着人们追逐梦想、挑战自我。

在新疆军区某团，射击奥运冠军李越宏为战士示范射击呼吸技巧，体操奥运冠军刘洋分享体操平衡心得。通过宣讲交流，潘展乐对官兵说：“你们在这里坚守，大家看不到，但我们都知道。”正在高原执勤的战士们在与奥运冠军网络视频连线时铿锵齐呼：“奥运健儿为国争光，边疆官兵为国戍边！”这样惺惺相惜的双向奔赴，强化能征善战、纪律严明的优良作风，凝聚为国争光、昂扬向上的奋进力量。

在山东临沂，奥运冠军们听着沂蒙红嫂的故事，被深厚的家国情怀深深触动。他们向村民讲奥运故事，也听老人说乡村新变化，红色基因与体育精神交织成一道动人的风景。

第一次到延安的孙佳俊说：“通过这些参观学习交流，我感受到老一辈革命家的奋斗精神，这也鼓励我在训练中更有拼劲。”学唱《南泥湾》时，奥运冠军们格外投入。侯志慧在留言本

上写下：“延安精神，永远是我们的精神钙片。”

在江西于都，徐嘉余、黄张嘉洋等向革命先烈致敬。观看《告别》情景剧时，他们眼含热泪。奥运冠军们感慨：“长征精神与奥运精神，都是向着胜利、昂扬向上的奋进力量。”

在高原军营，奥运健儿感受到官兵坚定执着、甘于奉献的精神品质，官兵也从奥运冠军身上体味到拼搏奋进的力量。“你们戍边卫国，我们赛场拼搏，都是为国争光，都是让祖国骄傲。”龙道一说道。

这一刻，奥运冠军与高原官兵同频共振。

这一刻，中华体育精神与卫国戍边的使命激荡共鸣。

这一刻，体育的力量与雪域高原的青春绽放交相辉映。

上图为奥运冠军与西藏军区某部官兵合影。

本报特约通讯员 胡其武摄

军体论坛

军人与体育，有着天然联系。军事体育，是战斗力生成的基础。我军自诞生以来就一直高度重视体育训练。时代发展到今天，我军的军事体育训练有了新的标准、新的内涵和更高要求。

今年2月，新版《军事体育训练大纲》正式施行，标志着我军军事训练由以健康体能为主向以战斗体能为主转变迈出了坚实一步，对于全面提高军事体育训练实战化、科学化、专业化水平，具有重要意义和深远影响。

科学训练，再次成为官兵瞩目的焦点。

所谓科学训练，是指在运动训练过程中遵循科学原理、客观规律和正确方法，以达到预期训练目标的一系列训练活动。通俗地讲，就是训练要按照科学的方法来进行，不能蛮干。

近年来，随着科学训练理念不断深入人心，基层官兵在体能训练内容、方法和理念方面都迎来新气象。

科学训练，理念先行。《军事体育训练大纲》中将基础知识单独成章，系统普及了体育训练常识、运动人体科学和训练预防等方面的知识。

理念是行动的“指挥棒”，直接影响军体训练的效果。对于部队军事体育训练来说，遵循运动人体科学的规律，合理负荷、循序渐进、分类施训、均衡发展，才能科学有效地提升官兵的体能素质。

科学训练，实战导向。官兵进行军事体育训练，是为了培养战场上的战斗员，而不是赛场上的运动员。官兵进行军体训练必须着眼实战，以实战化为准则，训练和考核的标准都必须贴近实战。练好体能，是官兵成为一名合格战斗员的基石。

剑欲锋，须淬火加钢；兵欲胜，更需千锤百炼。不管是按照岗位要求设计的战斗体能课目，还是按照任务需要选训的实用技能课目，都旨在为提高战斗力添砖加瓦。

科学训练，统分结合。军事体育训练课目众多，参训官兵年龄、岗位不同，体能水平也参差不齐。组训骨干要精细把控好不同官兵在不同阶段的训练重点、训练内容、负荷安排和训练强度，这样才能有效提升训练质量。在开展训练时，既要把控整体训练进度，也应根据实际情况分组、分层、分阶段开展训练，这样才能有效避免有人“吃不饱”，有人“跟不上”的情况。

向科学训练要成效

■张敬付俊

科学训练，数据支撑。同样的训练内容在不同的单位训练质效上可能存在不一样的结果，关键在于训练是否科学。近年来，随着大数据和可穿戴设备的快速发展，各级尤其是基层一线在军事体育训练中应立起“让数据说话”的科学理念，突出精细化、规范化、专业化训练，探索“科技+”“大数据+”辅助训练方法，用科学练兵的汗水浇灌胜利之花。

科学训练，数据支撑。同样的训练内容在不同的单位训练质效上可能存在不一样的结果，关键在于训练是否科学。近年来，随着大数据和可穿戴设备的快速发展，各级尤其是基层一线在军事体育训练中应立起“让数据说话”的科学理念，突出精细化、规范化、专业化训练，探索“科技+”“大数据+”辅助训练方法，用科学练兵的汗水浇灌胜利之花。

科学训练，数据支撑。同样的训练内容在不同的单位训练质效上可能存在不一样的结果，关键在于训练是否科学。近年来，随着大数据和可穿戴设备的快速发展，各级尤其是基层一线在军事体育训练中应立起“让数据说话”的科学理念，突出精细化、规范化、专业化训练，探索“科技+”“大数据+”辅助训练方法，用科学练兵的汗水浇灌胜利之花。



近日，第77集团军某旅官兵在高原驻训期间开展军事体育练兵比武，激发训练热情。图为某连两名战士在比拼平板支撑。王嵩旭摄

跑步训练话心率

■何建省 王奕涵

军体小知识

心率、配速、步频与步幅、最大摄氧量，是跑步训练的4个重要指标，每个指标都能反映训练过程中的强度和负荷。了解和合理运用这些指标，有助于官兵根据自身的能力、水平以及预期目标来制订更高效的训练计划。

心率在跑步训练中扮演着至关重要的角色，尤其是在闷热的夏天。所谓心率，是指心脏每分钟跳动的次数。控制好心率，可以帮助官兵找到适合自己的训练强度。

心率能够直观地反映出身体对训练负荷的反应和承受能力，在跑步训练中的重要性不容忽视。战友们在夏天进行3000米跑训练时，应时刻关注自己的心率水平。

简单来说，心率越高，代表身体经受的训练负荷越大。此时，心脏需要更频繁地跳动，以保证充足的血液和氧气被输送到全身肌肉，以保证训练持续进行。过度训练会导致心率持续过高。这不仅会加重心脏负担，还有可能造成运动损伤，甚至引发意外。

在学会控制心率训练之前，战友应先掌握了解自己的最大心率。最大心率是官兵在极限运动状态时，心脏达到的最高跳动频率，通常用来评估个体的运动能力上限。最大心率

一般用公式“最大心率=220-年龄”来估算。比如，一位22岁的战友，他的最大心率就是220-22=198次/分钟。

保持最大心率的50%-60%，是热身准备阶段应该达到的。此时强度相对较低，可以让身体稍微出汗，为体能训练做好准备。

最大心率的60%-70%，属于低强度训练。此时体感相对轻松，能够提高基础代谢，燃烧更多的脂肪，改善体型。

最大心率的70%-80%，属于中等强度训练。主要锻炼官兵的有氧能力，能够增加肌肉的耐力和力量，提高最大摄氧量，延缓乳酸的产生。

最大心率的80%-90%，属于大强度训练，适合官兵提高跑步速度，能够提高肌肉的无氧耐力，提升乳酸阈值，改善运动效率。

最大心率的90%以上，则进入了无氧耐力区，属于极限强度训练。大家耳熟能详的间歇跑训练，就需要达到这个心率区间。这个强度的训练，主要提升官兵的爆发力，提高肌肉的快速收缩能力。

在高温天气下进行训练，同等强度时的心率会相对较高。这跟高温导致的身体的散热需求增加、血流重新分配、汗液流失及心肺压力增大等因素有关。官兵在夏天进行跑步训练时，应根据自身的体能情况，科学地运用心率相关知识，合理安排训练量，控制好训练强度，以真正实现科学训练，提升跑步效果，保障训练安全。