

■ 马 晶

体 谈

在当日的比赛中,来自瑞士的两名选手包揽男、女冠军。中国选手也表现不俗,虽然实力与顶尖选手还有些差距,但

二届世运会上,救生即作为正式比赛项目亮相。成都世运会设项为泳池救生,下设16个小项,包括50米假人救生、100米混合救生、100米脚蹼假人救生、100米浮标救生、200米超级救生、4×25米运送假人接力、4×50米混合救生接力、4×50米泳池救生接力等,共有120名选

今年新颁发的《军事体育训练大纲》

世界运动会是各国运动健儿切磋运动技能、展示自我风采的竞技场,各单位组织的军事体育运动会是检验官兵军事体育素质的演练场。以赛促训,有助于培养官兵舍我其谁的胆气、敢于担当的勇气、所向披靡的虎气,做到练兵不懈怠、备战不松懈、打仗不怕流血牺牲。

不服输的女教练员

涂浩 本报特约记者 曹先训



军体达人

巧用壶铃练体能

■ 李 强



军体小知识

交叉站姿划船。右手握住壶铃，左



军营运动场

图①:新疆塔城军分区某边防团开展“强军杯”篮球比赛。
图为黄队球员在比赛中持球突破。

陈朋宇 摄

图②:武警广西总队百色支队组织官兵开展军事体育运动,锤炼官兵体能、激发训练热情。图为一名战士在连贯考核中奋力推行雪橇车。

唐明洋攝

杠上“达人”

■林颖 本报特约记者 晏子祎

新兵连第一次体能测试,潘元彬凭借顽强的意志力,引体向上拉了18个,达到了优秀的水平。不过,他的其他课

他向连队的老班长请教,自己去网上找教程,学习训练方法和训练技巧,制订了一套详细的训练方案。原来,自己之前每天努力练习但收效甚微,和背部肌肉力量不足、动作模式不对有关。虽

手掌的握力、手臂的拉力、背部的张

如今,这位“拼命三郎”也感染着身边的战友,一起向着“更快、更高、更强”努力。

