

军体讲堂

沙场鼓角鸣,实训砺精兵。最近,大江南北的练兵场上,号声阵阵,战旗猎猎。全军官兵正在进行火热的实战化练兵。作为军事训练的基石,军事体育训练也备受官兵瞩目。古人云,凡事预则立。对于军事体育来说,一份科学、系统且可执行的年度训练计划,是官兵提升体能素质、磨砺意志品质的抓手,不仅直接关乎军事体育训练的质效,也跟战斗力紧密相连。

“以前总觉得基础体能训练枯燥乏味,3000米跑下来气喘吁吁,单杠引体向上更是困难,每次考核前心里都发怵。”想到去年年终考核时的场景,陆军某部上等兵刘伟满脸不好意思。多项军事体育课目勉强及格,这让一心想当训练标兵的他颇受打击。新年开训后,刘伟主动向军体教员请教,结合自身薄弱环节制订了一套年度军事体育训练计划。

这份训练计划摒弃了猛练蛮干的老路子,更讲究循序渐进、科学施训。首先,通过慢跑热身,再进行弓步压腿、高抬腿、小步跑等灵活性训练,激活肌肉活力。

3000米跑训练,被拆分成了几个部分进行——先进行5组400米慢跑热身,随后进行5000米节奏跑,再通过8组100米冲刺跑提升爆发力,最后用2000米放松跑调整状态。

单杠引体向上从辅助训练入手,每天坚持做俯卧撑撑臂力,借助弹力带进行牵引练习,逐步提升上肢力量。在训练间隙,战友们一起比拼障碍跑,在跨越矮墙、钻铁丝网、跳深坑的过程中,提升身体协调性和反应速度。

“训练要刻苦,但一定不能蛮干。这份训练计划,你必须保质保量完成。但要注意的也是不能自己再随意加练,短时间内过大强度的训练很容易引发训练伤。”军体教员叮嘱刘伟。

几次训练下来,刘伟能感受到自己的提升,虽然成绩还没有明显进步,但引体向上感觉没那么难了。力量的提升和信心的增强,让他对于新年度军事体育训练有了更多的期待。

科学制订年度军事体育训练计划,能够帮助官兵减少训练中的随意性和盲目性。在制订军事体育训练计划时,应结合官兵现有的能力和目标,遵循循序渐进的规律,避免急功近利的突击式、超负荷训练。按照基础阶段、强化阶段、巩固阶段、考核提升阶段的逻辑划分训练周期,逐步提高训练强度与训练负荷。

同时,也要注意各训练课目之间的互补性,可以将力量训练与耐力训练相结合、技能训练与体能训练穿插,避免单一课目过度训练导致慢性劳损或训练伤。

制订年度军事体育训练计划,一般应遵循以下几个原则:

渐进性超负荷原则:通过逐步增加训练量、训练强度或频率,如加大跑步的距离或卧推的重量等,来逐步提升官兵的体能素质。

个体化差异原则:制订计划时应考虑本单位官兵的年龄、体能水平、强项短板、伤病史等因素,避免体能训练“一锅烩”,确保训练计划的可行性。

专项性原则:军事体育训练的内容应匹配岗位任务和军事训练的需求,如结合通用战斗体能和兵种(专

制订军体训练计划有讲究

程方明

业)战斗体能等来设计综合体能训练项目。

持续性原则:年度军事体育训练计划应涵盖官兵的全身主要肌群和基础动作模式。速度、力量、耐力、柔韧、灵敏等素质都应得到有效训练,并规划进阶和进阶训练的路径,确保训练的可持续性。

年度军事体育训练计划还应包括动态的监测和评估的内容。有条件的单位,可建立官兵军事体能的综合评估体

系,包含力量、耐力、速度、技术、心理等维度的评估。每月进行动态评价,当某个维度评分低于基准线15%时,应立即增加该维度的训练比重。

此外,在训练计划中还可以将复杂的技术训练进行分解,例如战斗体能训练,尤其是兵种(专业)战斗体能,可将复杂的技术动作或者连贯动作拆解为3~5个关键点,每堂训练课重点突破1个点,各个击破后再连贯起来进行训练,提升官兵的综合体能素质。

对于官兵来说,制订新年度的军事体育训练计划,必须紧扣战斗力标准,切忌脱离实战、盲目训练。军事体育训练的根本目标是服务打赢,制订年度军事体育训练计划必须紧扣任务需求,训练内容要向实战靠拢,突出力量、耐力、速度、灵敏、协调等基础体能素质,同时融入战术背景下的综合训练。

如空军某部在新年度的军事体育训练计划,处处透着“空中利刃”的专属特色。跳伞课目对官兵的核心力量和身体协调性要求极高,伞降着陆瞬间的冲击力,需要强健的下肢和核心肌群来缓冲。新年开训,该单位官兵定下的目标是“着陆更稳、机动更快”。为此,除基础体能训练外,他们还增加了负重深蹲跳、核心平板支撑、折返跑等有针对性的体能训练课目。

“以前伞降着陆后,总觉得腿软、跑不快,现在练了核心力量,着陆时能稳稳站住,转身就能投入战斗。”二级上士李星拍了拍自己结实的大腿,语气里满是自豪,“练了两周之后,发现自己进步非常快,说明训练计划制订得比较科学。阶段性考核的结果也不错,原本以为完不成的目标现在达到了,收获很大。”

当然,一份高效的军事体育训练计划,离不开科学的保障措施。训练前,官兵必须做好热身运动,避免肌肉拉伤、关节扭伤等运动损伤;训练中根据身体状态及时调整强度,做到张弛有度;训练后及时进行拉伸放松,配合合理的饮食补充,多摄入蛋白质、碳水化合物,为身体恢复提供能量。当然,也要保证足够的睡眠,让身体肌肉在休息中完成修复和提升。此外,还要规范训练器材的使用标准,定期检查维护训练场地,杜绝因器材老化、场地隐患引发的安全事故。只有将科学训练、精准保障、严格要求有机结合,才能真正提升军事体育训练质效。

年度军事体育训练计划也并非一成不变,需要在实施过程中根据官兵的表现来动态调整。制订训练计划要立足于科学,并在执行过程中加以完善。

各单位军体教员要定期收集官兵的训练反馈,结合任务变化、季节特点来优化训练内容,如夏季高温时调整训练时间至清晨或傍晚,增加防暑降温措施;冬季严寒时侧重耐寒训练、力量训练。官兵也要随时评估自己的身体状态,积极与军体教员沟通,适当提高或降低训练强度。灵活应对伤病情况,若出现训练伤,及时暂停训练,转入康复性训练,避免伤病加重。

竞技体育中常讲“一万小时定律”,就是说培养一名高水平的运动员至少需要经过一万个小时的刻苦训练。军事体育训练也是一项久久为功的系统工程,科学的计划是提升训练质效的“金钥匙”。只有坚持实战导向、科学施训,并持之以恒、锲而不舍,才能锻造出一支体魄强健、能打胜仗的精兵劲旅。

赛场争先扬锐气

解孝来 陈昊



军体擂台

海天之间,舒展双翼的白鸥翩跹起舞;街角林畔,层林尽染的水杉静立成画。

日前,历时一个多月,北部战区海军保障部第三届“保障杯”系列文体活动圆满落幕。在近200场比赛中,来自6支代表队的260余名官兵在足球、羽毛球、乒乓球等项目展开激烈角逐,呈现出一片活力四射的火热场景。

羽毛球男子单打半决赛,一场焦点大战正在上演,由夺冠大热门、机关队选手李锐迎战某工区队队员杭昊翔。身高1米85的李锐优势明显,杀球势大力沉,中场的拦截能力颇为出众。首局比赛,他凭借强势进攻和网前控制,迅速拉开比分,以21比10先下一城。

第二局比赛开始后,杭昊翔通过灵活多变的击球路线和落点,扰乱李锐的进攻节奏。双方打得有来有回,多拍拉吊控制、四方球都很到位,场上的主动权频繁转换。比赛中段,杭昊翔在一次救球时不慎崴脚。医疗组评估后建议他退赛,但杭昊翔经过短暂治疗后,执意重返赛场。

由于伤病影响,杭昊翔动作受限,很多技术动作无法到位。虽然最终输球,他的顽强拼搏仍赢得全场掌声。

乒乓球团体决赛,第971医院代表队和某特勤疗养中心代表队连续3年会师,两支代表队的队员平均年龄都超

过40岁。3局战罢,第971医院代表队以3比0获胜,强势夺冠。

“体育能够练出意志力、练出战斗力。”该部领导介绍,为了激发官兵练兵备战活力,北部战区海军保障部把文体活动作为凝心聚气的重要抓手,紧贴该部点多线长面广、人员构成复杂多样的特点,打造有兵味、有战味、接地气的“保障杯”系列文体活动。赛事以群众基础厚实、官兵喜闻乐见、便于组织的传统球类作为竞赛项目,发挥军事体育服务保障打仗、强健官兵体魄、凝聚军心士气的独特作用。

为了让赛事惠及每一名官兵,各单位在保证尽遣主力参赛的基础上还降低参赛门槛,只要对该项目心怀热爱的官兵都可报名。更暖心的是,保障部幼儿园的萌娃们和各部队文艺骨干在比赛间隙带来了暖场表演,将赛场变成了欢乐的海洋。

从驰骋赛场的运动员,到呐喊助威的观众,再到默默付出的保障人员与志愿者,每个人都积极参与到这场体育盛会中来。

初雪过境,冬日的青岛气温骤降,而营区的体育馆内却热潮涌动、掌声阵阵。

陈梦、刘晓鑫、马骁、郑传辉4名青岛籍全运健儿,受邀来到该部“保障杯”系列文体活动闭幕式现场,与官兵面对面互动交流,共享体育激情、共话拼搏精神。

“哪有什么一战成名,不过是厚积薄发。日复一日的努力,才是走向

成功的底气。”两届奥运会乒乓球女子单打冠军、十五运会乒乓球女子团体冠军陈梦,在分享自己的奋斗历程时有感而发。

这番话,让在本届“保障杯”系列文体活动中获得羽毛球混双冠军、某特勤疗养中心的季军感触颇深。上届比赛中,他与搭档王宏早早止步小组赛。失利后,他们经常到体育馆内练体能、练技术,相互配合越来越默契。这一次,在不被看好的情况下,两人一路过关斩将,最终问鼎冠军。

“你们保家卫国,我们赛场拼搏,虽然身处不同岗位,但那份对祖国的忠诚、对胜利的执着是相通的。我们可以互相汲取力量,携手并肩前行。”看着体育馆四周悬挂着的官兵书画摄影作品,陈梦感叹道。

全运健儿读懂了官兵勇挑重担、甘于奉献的精神品质,官兵也从他们身上体味到砥砺拼搏、迎难而上的力量。这一刻,竞技体育的魅力与扎根海防的豪情在黄海之滨碰撞交融。

“遇到强敌毫不畏惧,顽强拼搏一往无前。”军体教员李仲伟说,“‘保障杯’系列文体活动不仅强健了官兵的体魄,更锻炼和提高了广大官兵的抗压能力,培育了他们团结协作的团队意识和敢打必胜的战斗精神。”

今朝赛场争先,明日战场逐胜。此次“保障杯”系列文体活动,既是一次展现广大官兵精神风貌的盛会,也是大力掀起群众性练兵备战热潮的有力举措。

上图:该部官兵与全运健儿切磋球技。肖 猛摄

跳出“舒适区” 努力补“短板”

沈炫屹

军体论坛

看着面前器械场上冰冷的单杠,上等兵李海洋不自觉地想要挪开自己的目光。对他来说,引体向上就像是军旅路上的一道怎么也翻不过去的坎儿,成绩始终只能徘徊在及格线边缘。

入伍前是校田径队中的佼佼者,李海洋本以为自己体能素质不错,能在入伍后大展身手。没想到,他虽在3000米跑中名列前茅,却因为上肢力量不足,在引体向上、战术基础动作等课目上倍感吃力。

抱着“长跑是我的优势”的心理,李海洋在训练中不自觉地将大量时间用于长跑训练,不断刷新个人纪录,享受那种“一路领先”的成就感。

直到有一次连队组织野外实战化训练,需要在通过障碍区后立即进行持枪快速突进。李海洋却因上肢和核心力量不足,导致“敌情”处置迟缓,被教官点名批评。这让他痛定思痛,主动走向器械场和健身房,在军体教员的指导下进行力量训练。

军事体育训练是部队战斗力生成的重要基础。李海洋的情况并非个例,

有的战友在训练中仍存在“强项反复练、弱项躲着练”的现象。还有的战友为了追求考核成绩“好看”,偏重训练成绩提高快的课目。这种沉溺于“舒适区”的训练模式,与备战打仗的要求脱节,很有可能成为未来战场上的一种隐患。

未来战争是对官兵体能、技能、军事素质和心理的综合考验,军事体育训练中的任何一点欠缺,都可能引发“多米诺骨牌”效应。

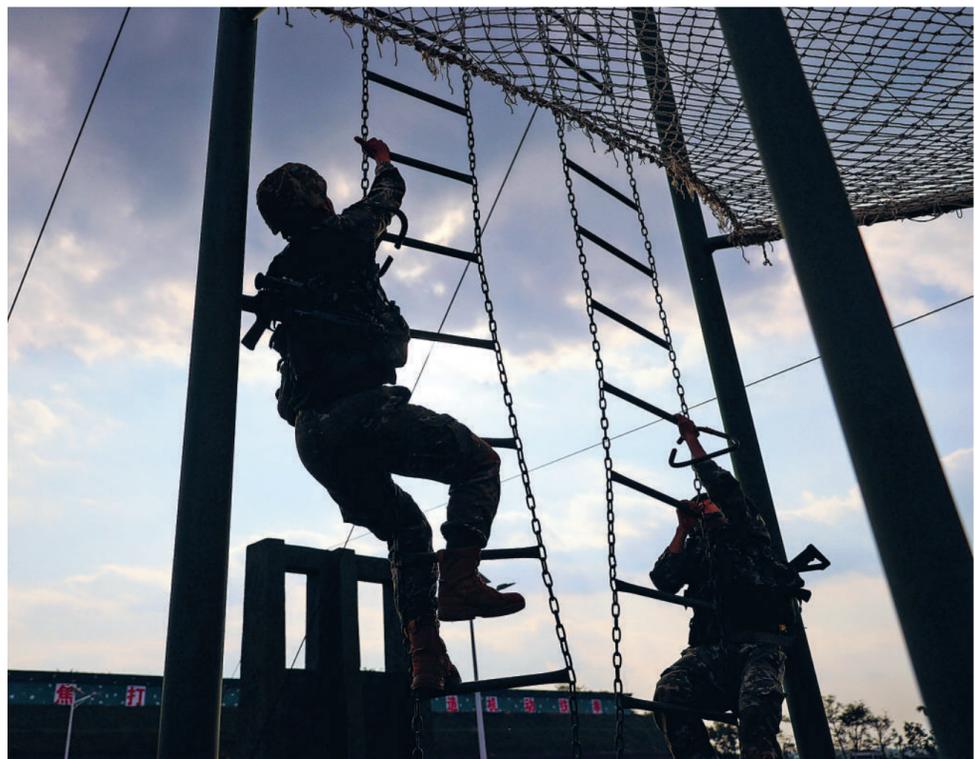
“木桶效应”在军事体育训练中同样适用:部队的综合作战能力,往往不取决于其体能素质的“长板”,而受限于军事体育训练的“短板”。现代战争中,官兵可能会面对复杂地形条件下的长途奔袭、负重穿插、连续作战等场景,无论哪一种体能素质的欠缺都可能成为战场上的致命弱点。

因此,官兵在进行军事体育训练时必须坚持问题导向,敢于直面“短板”、主动暴露“短板”,并全力补齐“短板”。要坚决克服“护短遮丑”的思想,深入分析短板形成的根源,比如围绕本单位担负的高原山地作战、渡海登岛作战、寒区机动攻防等使命任务,将负重越野、武装泅渡、抗寒抗缺氧、战场救护等关键课目列为重点攻坚目

标,做到每一个课目训练、每一种场景设置,让军事体育训练真正成为战场生存与机动的“预演”。在训练中,官兵要区分是基础体能薄弱还是实战化运用不足,制订有针对性的改进方案,在高温、严寒、复杂地形等实战化环境下反复磨炼,直至将“短板”锻造成强项。

训练骨干也应以战斗力标准审视军体训练全过程,建立动态清单,让每一个薄弱环节都能在训练中得到强化。回望我军练兵备战历程,历来高度重视补短板、提质增效。进入新时代,面对战争形态的加速演变和使命任务的不断拓展,训练场上的任何盲目训练、“挑肥拣瘦”,都是对未来战场的不负责任。当前,科技之变、战争之变、对手之变前所未有,更要求我们以自我革命精神坚决破除训练积弊,绝不能以“平安无事”掩盖问题,以“表现优异”回避弱项。

军事体育训练必须实字当头、向战而行。在陌生地域、实战对抗场景下,切实将体能弱项练强、技能盲点清零,再通过专攻精练、强化补训实现能力跃升。唯有如此,才能锻造体能过硬、适应实战的精锐之师,确保部队随时待战、随时能战。



新年伊始,武警海南总队以战领训、以训促战,全面展开刺杀、格斗、实用攀登、战斗体能等军事体育课目训练。图为官兵在进行攀登晃梯训练。王翔宇摄