

白沙河畔的“士兵突击”

■李承天 辛 越 韩 朝



军体观察

初夏时节的青岛白沙河湿地,微风过处,水波荡漾。远处的山,若隐若现,朝阳洒落,河面泛着柔光,时不时有鸟儿飞过,宛如一幅鸟鸣波漾的水墨画。河畔,海军航空大学某基地的训练场上,一阵嘹亮的口号声划破了清晨的宁静,新兵们士气高昂、脚步清脆,迎着朝阳奔跑。

从3月中旬开始,新兵们已在这里训练两月有余。风吹日晒、摸爬滚打,一张张稚嫩的脸庞,在迷彩军营中淬火成钢,开启从地方青年到一名合格军人的成长之路——

如何紧贴新兵的实际情况开展训练,是新训单位每年都在认真思考的问题。今年该单位直面传统组训模式中训练不够精准、动力激发不足、场地时间受限、帮带覆盖不细等痛点和难点问题,大胆创新组训模式,有效破解训练瓶颈。

精准施训 一对一帮带

游泳,是每一名海军官兵的基本功,也是新兵训练的一大“拦路虎”。

专业性强、标准要求高、新兵畏难情绪突出……一直以来,游泳都是新兵训练的重难点课题。为夯实训练基础、规范教学流程、提升骨干组训能力,开训前,该基地组织全体骨干开展专题培训,将游泳教学拆解为陆地动作、准备活动、熟悉水性、臂腿分解、完整配合、综合强化6个阶段,递进开展。

训练中,新训骨干循序渐进、科学组训,按先陆地后水中、先分解后完整、先基础后强化的顺序来组织训练。

该单位还推出小教员一对一帮带机制,把粗放式指导转变为精细化帮带,采用集体授课与个性化辅导相结合的方式,确保每名新兵得到精准指导、高效提升。

来自重庆的新兵丁君鑫身材偏瘦、性格腼腆内向。童年落水呛水的经历,让他产生了对水的恐惧。游泳训练时,他总是刻意躲在队伍后方,迟迟不愿下水。

训练过程中,新训骨干紧盯每一个细节、手把手纠正偏差;丁君鑫也咬牙突破心理防线,克服恐惧迎难而上,在泳池里反复练习。他从最初不敢下水,到熟练掌握漂换气,再到独立游进25米、50米。短短两周时间,他顺利摆脱了“旱鸭子”的标签,顺利通过100米达标考核。

新兵李卓航身材健硕、肌肉发达,但身体的协调性相对较差。入伍前,他曾自学游泳,但动作不规范,不仅划水效率低下,而且换气节奏也有点混乱。

俗话说,磨刀不误砍柴工。入伍后,为了帮助他纠正动作,新训骨干路庆祝先带领他在陆地反复练习游泳的

动作,逐一规范手臂划水、腿部蹬夹、换气节奏,纠正他此前养成的错误习惯。入水后,再逐一对他的动作细节进行纠正:划臂时强调手臂伸直、入水角度精准、抱水推水发力充分,蹬腿时明确收腿缓慢、翻脚迅速、蹬夹连贯有力,换气时要求头部转动自然、吸气短促高效、憋气平稳绵长。有了专业的指导,李卓航主动留在泳池加练,逐一打磨技术细节。

经过一段时间的扎实训练后,他的动作愈发标准流畅、划水高效省力,能轻松完成100米游进,训练信心与积极性大幅提升。

依托精细化的训练模式,新训骨干立足每名新兵的自身特点和短板弱项,因材施教、精准施训,既认真打磨技术动作细节,也助力新兵苦练体能,在军事体育训练中突破自我、补齐短板。经过几个月的努力,新兵们不仅攻克了游泳训练难关,强化了身体素质,更锤炼了不畏困难、迎难而上的意志品质,为后续军事训练打下了坚实基础。

场地前移 随时能开练

单杠引体向上,是新兵体能训练时的一块“硬骨头”,也制约着体能成绩和综合训练水平的提升。

作为上肢、背部、核心力量等综合能力的体现,引体向上对身体素质、动作规范、肌肉力量的要求相对较高。以往,该基地和大多数新训单位一样,进行单杠训练常集中在室外操场,受时间、场地和天气的限制比较大,新兵练习频次低、间隔长、连续性差,难以形成稳定的肌肉记忆,成绩提升慢。

今年,该基地在每层楼统一加装单杠,将单杠训练由室外延伸至室内,让器材进楼道,为新兵随时随地练体能、强素质提供了便利条件。

课间休息、午饭后、熄灯前等碎片时间,楼道中随处可见新战友拉单杠的身影。大家主动利用点滴时间进行训练,逐步增强上肢力量,规范动作要领、找准发力感觉、形成肌肉记忆。新兵引体向上训练的连续性、系统性显著增强,成绩也稳步攀升。

19岁的新兵熊缚鹏身材偏胖,入伍前偏爱零食、缺乏锻炼,上肢力量薄弱。训练之初,熊缚鹏面对单杠可谓一筹莫展,双手抓杠后身体下坠,手臂发软颤抖,别说发力上拉,就连悬挂10秒都很困难。

室内单杠全面布设后,楼道里随处可见的训练器材,让他有了更多的训练机会。在新训骨干的指导下,他从基础的澳式引体、摆浪等辅助训练做起,利用饭后、课间、睡前的碎片时间坚持训练。同时,他坚持练习俯卧撑、哑铃弯举等强化上肢力量。两周后,他能借助弹力带将自己拉起来了,感到非常兴奋。

在一天又一天的坚持中,他手上磨出茧子、手臂时常酸痛,却从不轻言



放弃。一个月后,他能独立完成5个引体向上……曾经畏惧单杠的熊缚鹏,如今主动向着更高的训练目标发起冲击。

新兵郑添文体型瘦小,上肢力量不足,刚开始难以发力,连一个标准引体向上都无法完成。

新训骨干让他从握力器、坚持吊杠等训练起步,借助弹力带托举身体开展辅助引体向上训练,体会背阔肌发力技巧,逐步减少辅助力度,向独立完成引体向上过渡。

历经一个多月刻苦训练,他不仅动作标准规范,手臂肌肉也变得结实起来,整个人身姿愈发挺拔。

训练场上多流汗,战场上才能少流血。区队长杨志表示:“自从楼道里增加了单杠之后,新兵们训练的机会增多,积极性增强,大家的进步相当明显。”

室内加装单杠,不仅解决了场地时间限制、练杠频次不足、成绩提升慢等问题,更让新兵养成见缝插针、刻苦训练、持之以恒的良好习惯,为全面提升体能素质、夯实训练根基奠定坚实基础。

数字赋能 成长看得见

走进该基地学兵队的大门,一块块数字化训练门牌格外醒目。轻点屏幕,全班训练态势一目了然。点开个人界面,每名学员各课目成绩、强弱点精准呈现;点开单一课目,全员成绩、增长曲线清晰可见,真正实现训练过程全程追溯、训练成效数据量化、训练短板精准定位。

这是新兵体能训练的“智慧中枢”,让新兵体能训练告别“凭经验、靠感觉”的粗放时代,迈入“靠数据、重精准”的科学阶段。

一个六边形能力雷达图,将每名新兵3000米跑、引体向上、双杠臂屈伸、仰卧卷腹、蛙泳、踩水6个维度量化展示。如同闯关升级,训练中的每一次突破、每一个进步都在这里直观可见,训练成果转化为清晰可见的能力图形。新兵在看得见、摸得着的成长中,收获成就感,逐步从“要我练”转变为“我要练”。

训练的苦,伴随着成长的甜。大学生新兵张轩鸣看着自己的六边形雷达图几乎全部蜷缩在中心区域,内心颇为焦急。新训骨干依托数字化训练门牌,将他的训练数据横向对比同批次战友、纵向追踪个人成长曲线,标注出耐力不足、上肢力量薄弱、心肺功能偏弱等3个短板,为他定制了“循序渐进、每日微进步”提升计划——

3000米跑从短距离间歇跑起步,间歇组数逐步增加,通过强化速度训练,提升中长距离的有氧耐力;通过弹力带辅助,先进行引体向上的退阶训练,逐渐掌握正确的发力方式;卷腹分组进行训练,慢慢增加数量……每天训练结束后,张轩鸣都会驻足数字门牌前,认真核对当日数据,紧盯雷达图弱项变化。

历经一个多月的咬牙坚持,他的3000米跑成绩从15分钟提升至12分40秒,单杠引体向上从0个突破到8个,卷腹稳定达到60个以上,游泳成绩也跃升至良好。看着自己愈发饱满的雷达图,张轩鸣的训练劲头更足了。

数据驱动训练模式,让训练过程更可控、方法更科学、效果更精准,有效激发新兵训练潜力,确保训练效益最大化。今年,该学兵队新兵训练整体进度同比提前1~2周,优良率提升10%~15%,训练精准度显著增强,训练质量实现了飞跃。

教练班长王朝伟深有感触地说:“如今,我们进行新兵训练彻底告别‘凭经验、凭印象、凭感觉’的老套路,全面转向‘靠数据、靠分析、靠科学’的模式。我们能精准锁定新兵的薄弱环节和瓶颈课题,靶向制订辅助训练方案,训练针对性、实效性大幅提升。”

精准帮带高效促训,场地前移常态强训,数字赋能精准施训,这3招成为该单位激发训练活力、提升训练质效的关键。5月25日,在上级组织的体能抽考中,3000米跑全员优良、游泳优良率超90%、引体向上优良率近90%……一系列创新举措落地见效、开花结果,让该基地新兵训练更科学高效。

图①:该基地在训练间隙开展小竞赛、小比武,锻炼新兵体能。图为双人趣味俯卧撑训练。

图②:午饭后,新兵在楼道里进行引体向上训练。

杨凯歌摄



我与体育

寒风呼啸,雪覆群山。瑞士戈姆斯,第五届冬季世界军人运动会越野滑雪赛场,海拔2000多米的雪道上,狂风裹挟着坚硬的雪粒,如砂纸般磨砺着每一寸暴露的肌肤。我攥紧手中的雪杖,眼前是近乎垂直的陡坡和深不见底的峡谷。此刻,我的耳边只剩自己沉重的心跳与呼啸的风声。那段与冰雪搏击的日子,在脑海中再次清晰起来。

初识滑雪,是在备战第五届冬季世界军人运动会集训队。最初,我的训练项目是越野跑。一个多月后,我和其他11名队友,通过选拔进入滑雪队训练。对于我这个在山东农村长大的姑娘来说,滑雪是完全陌生的领域。在此之前,我甚至没见过雪板和雪杖。

从零开始,意味着无数次摔倒。双峰林场零下30多摄氏度的严寒中,我踩上陌生的雪板,像个蹒跚学步的孩子,一次次被掀翻在坚硬的雪地上。雪道,是我每日拼搏的战场——跑完10公里,再进行30公里的滑行;前10公里是陆上坡,每一步蹬踏都像要把大腿肌肉撕裂;中段10公里的下坡,大腿在持续蹲姿中体验灼烧感,每个转弯都考验技术与胆魄;最后10公里的平道,大多数时候全靠意志力拖着疲惫的身体前行。

每天,我撕着宿舍墙上倒计时的日历,过一天,撕一页,像当年迎接高考一样。12名集训队员,只有4人能为国出征,淘汰的压力无声弥漫。

“既然来了,就一定要全力以赴。”早上出操前,我会提前半个小时出现在雪场,把所有空余时间都用来补齐短板。笨鸟先飞,当所有人站在起跑线前,零基础的我没有天赋加持,唯有比别人更努力、更刻苦、更执着,才能缩小差距、闯出前路。

考验,远比我想得还要困难。八一滑雪场有一个令人生畏的高速“S”弯,对只有1个多“雪龄”的我来说,这几乎是难以逾越的噩梦。第一次,我紧张地想减速,结果整个人飞进了雪堆;第二次,我在转弯时重心全失,左膝狠狠撞上了防护栏;第三次,我在弯道被甩飞,雪杖脱手插进远处的雪墙……第十一次站在坡顶时,教练劝我回去调整一下再继续。可我心里始终憋着一股劲:身为军人,岂能轻易向难关低头?我咬紧牙关,调整重心,再次压低身体冲了下去——风在我的耳边锐利地呼啸,膝盖与脚踝的剧痛逐渐麻木……这一次,我终于征服了那个弯道。

那天,带着一身淤青回到宿舍,我虽然在凌晨3点被伤痛惊醒,但黎明到来时,依然准时出现在训练场。

从双峰林场到阿尔卑斯山,考验

风雪路上不言弃

■仇建辉



短 评

攀登的路总是坎坷又崎岖,但想要站上更高的地方、领略更美的风光,就只有义无反顾地向上走。

初见李乔,是在八一滑雪场。在教练陈海域的眼里,李乔的身体素质不俗,体能出色,是个好苗子。李乔却说,自己没有滑雪基础,也没有天赋,只能靠笨鸟先飞的努力才能不掉队。那天的雪道上,李乔在身后拉了个轮胎,滑了一圈又一圈。

再次见到她,是在第五届冬季世界军人运动会的赛场上。比赛场地的坚克难、奋勇向前的磅礴力量。这种难度不小,甚至有外军运动员在适应场地后选择退赛。教练问李乔能不能

比,她坚定地说,没问题。

看到她冲过终点,大家都兴奋地欢呼。教练陈海域最为开心,“5秒!李乔你快了5秒!”李乔告诉大家,她的雪杖断了,并不是自己平时惯用的雪杖。

军人的坚韧和果敢,最终凝结成阿尔卑斯山上超越自我的5秒。5秒何其短暂,却是由110个日夜的汗水、无数次摔倒的淤青以及那截断杖共同托举而来。

李乔的经历告诉我们,成功从没有捷径,唯有脚踏实地、迎难而上,才能突破自我。在强军征程上,正是无数这样平凡而执着的坚守,汇聚成攻坚克难、奋勇向前的磅礴力量。这种永不言弃、为国争光的精神,将激励更多人在各自的岗位上勇毅前行。



近日,新疆军区某部组织“塔山杯”龙虎榜比武竞赛。图为3000米跑比赛的起跑瞬间。 郑嘉焕摄