全面加强练兵备战 新闻调查

4名同连队战友考取“特一级”

■国恩健 本报记者 向黎鸣

浙中山区，晨雾还未散尽，第72集团军某旅训练场上已经传来急促的脚步声。

二级上士蓝思星喘着粗气冲过跑道终点线，中士朱庆曦紧跟其后。随即两人又马不停蹄地转场到力量训练区。壶铃硬拉、药球前推、负重弓步走——这些都是他们针对体能短板新加的辅助训练。

“以前只盯着3000米跑和单杠练，现在得把综合能力提上来。”上个月实用技能考核，他俩就吃了亏——核心力量撑不住，后半程速度明显下滑。

不远处的垫子上传来摔打的闷响。中士李凯炎正在和二级上士李俊反复练习捕俘动作。锁喉、发力、控制倒地，一套动作下来，两个人的呼吸都有些急促。

“停，腰上发力还是差了一点。”李俊用手指戳了戳李凯炎的侧腹，“你刚才锁住我的时候，腰部没收紧，所以我一下就挣脱了。”李凯炎点点头，重新调整姿态——捕俘这一技能从来不是花架子，关键就在近身接敌时谁先控制住谁的零点几秒。

就在前不久，蓝思星、朱庆曦、李凯炎、李俊这4名来自同一个连队的战友，在上级举行的军事体育特级评定中，同时考取体能“特一级”。

“证书揣在兜里，训练还得继续。”蓝思星说话时，手掌上刚磨破的老茧还渗着血丝，“‘特一级’是一面镜子，照出的是训练与实战之间的真实距离。”

“新版《军事体育训练大纲》施行后，特级评定的标准有了新的规范，提高了战斗体能和实用技能两项的权重。”李凯炎说。换句话说，光跑步跑得快、拉杠拉得多已经过时了，能不能在实战条件下连续完成多个课目、能不能把体能转化成战场上管用的技能，才是新标尺真正要丈量的东西。

在他们4人身后，越来越多的身影正在汇入这片训练场。跑道上、障碍间，一些对标新《大纲》、对接实战的训练变化，正在每一个训练日里悄然发生。

军事体育“特一级”有了新标尺

■国恩健 陆栋钰 刘红杰 本报记者 向黎鸣

一线调查

靠单项“刷”高分就能拿“特一级”的时代已成为过去时

“还是差几秒，看来这个训练方法不对。”看着电子屏上新鲜出炉的战斗体能模拟考核成绩，气喘吁吁的李俊一把扯下胸前号码布。

虽然“特一级”在手，但李俊清楚，他现在的成绩和实战要求还有差距。

回到宿舍后，李俊找来了新版《军事体育训练大纲》，再次确认上面的新标准——基础体能分数由成绩不设上限调整为单课目100分封顶，并在特级评定标准中增加了战斗体能和实用技能两项内容，更加注重体能综合素质。“新标准就是一把新标尺，卡的不是‘特一级’的标准，而是能够上战场的‘特一级’能力。”李俊说。

过去考“特一级”，引体向上达到满分后多拉1个就多加1分，李俊单凭这一项就多“刷”了34分。现在仔细研读新《大纲》，他明白，靠单项“刷”高分就能拿“特一级”的时代已成为过去时。

以前备考时，李俊的逻辑很简单，就是给自己设下“极限目标”——每天打卡200个引体向上、武装6公里等超常规训练，连休息时间都不肯放过，为的就是稳稳吃到优势课目的加分“红利”。

新《大纲》要求出来后，最让李俊头疼的是结合了体能、技能和战术动作的300米岗位能力组合练习——既要速度又要力量，几次模拟考核他都因为体力不支在最后的50米折返跑中掉速。

改变是痛苦的。李俊把训练计划推倒重来，将“组合练习”拆解为杠铃高翻、负重行走等分解动作，穿插进每日的训练中。别人跑完拉伸，他扛着弹药箱练折返；别人休息，他研究如何纠正发力姿势。几个月下来，曾让他掉速的“最后50米”，变成了争取时间的“黄金50米”。

“从‘特一级’到实战，我还得继续‘刷’，刷新方法，刷新标准。”李俊说。

在连队，还有很多人和李俊一样，正感受着战场要求的“苛刻”。中士王冠军，过去靠着单杠“一招鲜”走遍全连，如今面对新大纲里战斗体能的连贯作业，体能分配不合理的问题暴露无遗；中士许锦洋，3000米跑能轻轻松松跑进10分钟，武装越野时后半程却频频掉队……

很快，连队出台了新的强化训练方案：不再“一刀切”集体跑圈，而是针对每名官兵的短板，建立“短板课目+强化手段+阶段验收”的闭环训练档案。

第72集团军某旅侦察分队组织模拟机降训练。 钟志豪摄

“现在连队的军事体育训练战味更浓了，实打实按照实战要求提升全面素质。”刚完成协作搬运的李俊，趴在地上大口喘着粗气，感叹着当下的“痛并快乐”。

新《大纲》施行后，基础体能设定最高阈值、战斗体能和实用技能权重增加等新要求，直击“长跑高手”李俊的“痛点”。

“虽然考核难度增大了，但感觉自己变得更全面了！”李俊说，现在新标准摆在眼前，自己不得不直视短板，抓紧“补作业”。看着电子屏上那些曾经“拖后腿”的课目成绩一点点跳到了优秀，他练得更起劲了。

“以往靠刷数据来塑造高分，本质上就是个人努力与练兵实际的脱节。”指导员王坤阳说，如今，官兵们在训练场上比拼的不再是谁的单项更“好看”，而是谁的综合能力更“突出”。

“量”出能力与实战的差距，“裁”掉务虚不求实的假把式

二级上士蓝思星是这次考取“特一级”的4名士兵中兵龄最长的一位。备考时，面对“兵龄都12年了，还这么拼干啥”的疑问，内向的他一时竟不知怎么回答。

新《大纲》的出台，让之前“以跑代练”的笨办法变得“不合时宜”——比如，他武装5公里能跑进22分钟，但30米蛇形跑因为重心控制不稳，始终在良好水平徘徊；他单杠能轻轻松松上50个，可一旦进入战斗体能的连贯作业，身体转换速度就跟不上节奏。

“先跑，跑起来就有风了，或许就把答案吹来了。”那段时间，蓝思星每天要练习武装5公里越野、变速跑、木马练习、单杠组合练习等课目。但这种“蛮干硬练、广撒网式”的传统训练方式，给他带来的是频繁伤痛和毫无起色的成绩。

后来，连长看出了问题。几经商议和试验，连长带着蓝思星共同制订了一份“靶向补弱、科学训练”的个性化计划。

为了提升战斗体能中负重作业的连贯性，蓝思星把训练拆解为“25米折返跑+弹药箱搬运+原地力量训练”的组合套餐，反复打磨转换环节；为了纠正一个动作，他架起设备记录并和教学视频逐帧对比，不断改善起跳姿态。一个月后，他的战斗体能课目成绩达到了优秀。

“战士们向‘特一级’冲刺，就是在新《大纲》要求下对标实战，靠近实战，融入实战。”看到蓝思星的进步，连长意识到，每名战士的优长是不一样的，“一刀切”的训练模式并不能有效提高集体成绩。于是，连队结合新《大纲》标准，采取个性化训练方式，为每一名官兵量身定制训练计划，“量”出能力与实战的差距，“裁”掉务虚不求实的假把式。

上等兵郑嘉威，身高臂长但核心力量弱，单杠考核中总是“晃而不起”。连队为他设计的方案是：减少单纯拉杠的次数，增加平板支撑、悬垂举腿等核心训练。3周后，他不仅单杠成绩达标，就连双杠臂屈伸也突破了个人记录。“没想到训练量‘下去’了，成绩反而提高了！”郑嘉威开心地说。

从中受益的还有中士朱庆曦。他爆发力好但耐力差，实装200米障碍后半段多次因为体力不支没有达优。实装200米障碍是侦察兵考核特有的课目，与400米障碍相比，少了200米的折返跑，但考核人员需着战斗着装参加考核。尽管他增加了引体向上、变速跑等专项训练的时间和次数，还是收效甚微，提升有限。

连队军体骨干陈文杰凭借院校学习的经验，很快指出了朱庆曦训练方法的漏洞：实装200米障碍需要的不仅仅是体能，更是“在极度疲劳下，依然能精准、快速、安全通过各种障碍”的综合战斗能力。针对性采取“嵌合式”的训练方式后，朱庆曦在变速跑带来的疲劳状态下继续完成跨越障碍、攀爬等力量训练，他的体能得到了大幅度提升。

当每个人都按照战场的逻辑去练，才会提升“特一级”的含金量

上等兵蔡剑豪至今记得连队夹道欢迎考取“特一级”的班长们归来的场景——4个人里，他的班长李俊和副班长蓝思星都在里面。

新兵下连时，蔡剑豪的训练成绩并不突出——3000米跑勉强及格，单杠也拉不了几个。特别是负重训练，他搬运假人时总会中途掉速。

李俊带他一段段分析教学视频：画面里，示范兵扛着假人跃进，转身、换手、冲刺，每个动作干净利落。“战场上没人等你调整重心”，李俊指着屏幕说，“你的问题不是力气不够，是转身那一下重心偏了，后半程只能硬撑。”

李俊把自己备战特级时总结的“三段发力法”拆给他看：起步用腿、中段靠腰、冲刺接摆臂。然后让他跟着做，一遍、两遍、三遍……直到蔡剑豪完整跑完一趟没有掉速。

这种“一带一”，甚至“一带多”的场景，在连队里越来越常见。

朱庆曦带着一部分新兵进行力量训练，他不仅把自己的训练日志分享给新兵，还为他们制订个人训练计划；蓝思星带领几名耐力或协调性较弱的新兵进行长跑和障碍训练专项强化，常常利用自己的休息时间为他们答疑解难。

带着别人进步，自己更要冲在最前面。蓝思星每天总是第一个到达训练场，每组动作做到力竭，带着班排练攀登的时候，自己先爬个好几遍。

连队干部注意到了这个变化。指导员在会上说：“过去我们讲‘头雁带飞’，总觉得是让尖子多带几次操，多做几次示范就行了。现在看看他们4个，带的不只是动作，更是标准。拿了特级还坚持训练上跟自己较劲，这个比任何说教都管用。”

连队很快就把这种“头雁效应”变成了制度。他们从4个“特一级”开始，逐步建立了“尖子带骨干，骨干带全员”的帮带链条。训练场上不再是“一个教练喊、全连一起练”的老模式，而是分散成若干个小组，每个小组都有自己的训练重点，节奏和氛围比过去更紧更实。

成长进步肉眼可见。在之后的一次全面体能普考，整体优良率比上一次提高了将近一成。更明显的变化在训练场上——以前到了训练时间，值班员吹哨集合、统一下口令、统一做动作，练什么、练多少全连一个样。现在不一样了，有人扛着水袋在跑道上来回折返，有人在做踏阶、六边形跳跃等辅助训练，有人围着蛇形跑杆反复抠细节。

“从‘我知道’到‘我做到’，这中间隔着一条很长的路，他们4个走在前面，后面的同志看着背影，就知道怎么走了。”连长感慨道，连队以前抓训练，靠的是值班员的哨子和骨干的嗓门，现在靠的是“领头”——你不需要喊，他们自己在那里练，旁边的同志自然就跟上了。

“头雁”的价值，不是独自领跑，而是把实战化的标尺刻进每个人的训练里。当每个人都按照战场的逻辑去练，才会提升“特一级”的含金量。

第1987期

新闻样本

蓝思星他们4人报名参加上级的军事体育等级评定考核时，我正好跟他们分在同一个训练小组。起初，我认为他们4个人底子都好，考取特级是板上钉钉的事。可跟训几天后，我发现他们的练法跟以前大不一样——不拼数量、不堆时间，天天对着新标准找短板、抠细节。

让我印象最深刻的，是一次训练中的“卡壳”。

那天连队组织实装200米障碍训练，我跑到高墙时犯了老毛病——翻过去落地不稳，身体往前栽。这问题困扰了我很久，每次考核都是在这里耽误了时间。休息时，李凯炎走过来：“你过障碍时核心没收紧，腿发力太早。”

他让我站到高墙边，把动作拆开给我看：“起跳后先收腹、贴墙，等重心稳了再蹬腿翻。你刚才正好反了。”我照着做了几遍，果然利索了很多。

『练得狠』不如练法新

■张雯杰

“就这一个动作，我备考时练了上百遍。”李凯炎擦着汗说，“以前也觉得靠体能硬冲就行，但新《大纲》一考连贯作业，短板就全暴露了。”那天训练结束，我没急着回宿舍，而是留在训练场把障碍的动作又过了几遍。

后来连队建立“短板课目+强化手段+阶段验收”的训练方案，我第一个报了名。引体向上不行，就按朱庆曦教的办法练悬垂举腿补核心；武装5公里后半程掉速，就学蓝思星把训练拆成速度加力量的“组合套餐”。

效果很快显现。一个月后障碍考核中，我通过的时间比之前快了将近10秒。更让我受益的是一种心态上的转变，遇到新难题我不慌了。以前遇到难题，第一反应是“练得不够狠”，加量加次数，练到力竭为止。现在我会仔细分析：问题出在哪？大纲是怎么要求的？针对弱项的专项训练有哪些？就像他们说的“想清楚再干，事半功倍”。

“练得狠”不如练法新。他们4人备考的训练方法，我跟着看、跟着学、跟着改，最后自己也尝到了甜头。证书在他们手里，但我也“揣回”了一样东西：一种更科学的训练习惯。

亲历者说

锐视点

对照新标准，答好新考卷

■韩成珠

一个连队4人同时考取军事体育“特一级”。这件事情之所以引人注目，不仅在于成绩本身来之不易，更在于它如同一面镜子，映照出新时代军事体育训练改革的深层指向：体能与战场，究竟如何连接？训练与实战，到底靠什么打通？

新修订的《军事体育训练大纲》实施以来，“特级”评定的门槛大幅提高。基础体能满分不再是终点，而是起点；战斗体能、实用技能、连贯作业能力成为新的硬杠杠。这意味着，过去那种“单项冒尖、总分取胜”的老路走不通了，单纯靠吃老本、拼天赋的时代正在过去。一个连队能在如此严苛的标准下实现多人同时突破，其意义远远超出了体能范畴——它折射的是一种训练理念的集体转身，是一支基层部队对实战化要求的自觉回应。

过去，体能、射击、战术、通信、驾驶等很多领域都曾流行过同一种逻辑——擅长的单课目练到极致，用一两个强项掩盖整体短板。体能上满足于“跑得快”，射击上满足于“打得准”，专业上满足于“会操作”。这种思维会让人产生一种错觉：战场会允许你只做擅长的事。新《大纲》不认这个错觉。特级考评标准发生变化，同时也是军事训练标准被撬动的缩影——让每一个训练领域都从“刷数据”转向“练实功”，从“考单项”转向“考连续”，从“我知道我能”转向“我不知道接下来会发生什么，但我能应对”。

训练与实战之间的墙，到底怎么推倒？很多人第一反应就是加课目、加难度、加背景。但真正的答案可能更朴素——让训练本身失去可预测性。当一份训练计划不再是“这周练什么、下周练什么”的固定表格，而是根据每个人的短板、每周的反馈、阶段的变化不断调整的时候；当考核不再是背对背、按顺序、有准备，而是连贯、交叉、冷不丁换规则的时候，训练就是真正为作战而准备。打通训练与实战的那座桥，不是靠几个“实战化课目”搭起来的，而是靠让每一份训练计划都“活”起来，有反馈、有修正、有不可预测的变量。

所以，这个连队的“特一级”之所以值得琢磨，是因为他们无意中示范了一件事：一个单位开始认真对待新大纲的逻辑，不搞一刀切、不追求单课目极限、不回避短板，收获的就不会只是几个训练尖子，而是一整套训练生态的升级。体能只是最先浮出水面的那块石头，水面之下，整个军事训练的河床都在变动。

怎样连接？怎样打通？答案不在文件里，也不在标语里，它只会在那些敢于打破惯性、让训练“活”过来的行动中，慢慢浮现。