

训练努力还须方法得当

■马晶

体谈

随着年中体能考核陆续展开,身边常有战友感到困惑:“我都这么努力了,为什么成绩还是不见提高?”

谈及体能提升,有的战友对此的认知就是投入更多的时间、完成更大的训练量、忍受更多的酸痛,来获得成绩的突破。这种理解是将体能训练简化为纯粹的体力输出,认为结果的差异主要取决于投入的程度和意志力的强弱。但军事体育训练的本质并非体力劳动,必须要基于人体的生理规律进行科学训练,才会取得进步。

今天,越来越多的战友熟悉运动训练学中的超量恢复原理,即在运动持续一段时间后,人体会感到疲劳,但在负荷合理、休息得当的条件下,经过一段时间恢复,其运动能力不仅可以恢复到原有水平,甚至会超过原有水平。这一现象也被称为“超量补偿”。从本质上来说,进步并不发生在训练刺激的那一刻,而是在训练结束之后的恢复期。我们期待的肌肉修复与增长、神经系统的适应、能量储备的回升……实际上更多发生在我们训练后休息和睡眠的时候。

如果不能理解这个基本逻辑,就容易把“让自己疲劳”混淆为“让自己进步”。一旦我们不断地刺激身体,却不给它足够的恢复窗口,就是在消耗自己,而不是在提高自己。

从表面上看,我们确实付出了很大的努力,但实际取得的进步未必与努力的程度对等,甚至有可能导致缓慢倒退。因此,真正有价值的努力不是比谁更能忍受疲劳和酸痛,而是比谁更能按照人体的生理规律去科学制订和高效执行训练计划。

方法不对,越努力越疲惫。一味忍受疲劳和痛苦的努力,不但无法保证结果,而且很容易使人陷入成绩瓶颈,甚至引发意外伤病。

同样的,常年使用同一套训练计划,也无法带来持续的进步。因为人体是一个适应性极强的复杂系统,当反复给予相同的刺激,身体适应之后就不会再有新的变化发生。进步需要的是渐进超负荷,即在恢复能力允许的前提下,有节奏地提升训练强度,比如增加重量、增加次数、缩短组间休息、改善动作质量等。如果没有这个意识,坚持再久也只是在原地画圈。这不是不够努力,而是努力的方向错了。

还有的战友在技术动作尚未建立正确模式之前,就开始追求大重量或高

强度,对动作细节缺乏重视。人体关节的结构是有活动范围的,肌肉的发力也是有顺序的。当一个动作长期偏离生物力学的最优路径,压力就会被转移到那些本不该承受它的关节上。例如膝关节代替髌关节承重,腰椎代替胸椎旋转,肩关节在错误的轨迹上反复摩擦……这些问题不会立刻爆发,因为身体有代偿能力,可以让我们在错误模式下持续训练很长时间。但当累积的压力超过肌肉组织耐受的临界点,运动损伤就来了。到那时回头看,之前所有的努力都在为伤病积蓄条件。

老话说,“只要功夫深,铁杵磨成针”,它强调的是坚持的力量,但很少有人在引用它时补充一句,前提是方法正确。在这种思维惯性下,当我们在训练中遇到瓶颈的时候,第一反应总是“我还不够努力”,于是便会加量、加频次,问题却可能因此变得更严重。

另一个原因是,有的军体训练课目看起来太“简单”了。跑、跳、推、拉、蹲、举……这些技术动作看起来并不难,但往往这种表面上的“简单”容易制造一种错觉,让人觉得不需要专门学习就可以掌握。

实际上,一个标准的负重深蹲,涉及踝关节灵活性、髌关节铰链能力、核心稳定性、胸椎伸展度等多个环节的

协调配合,任何一个环节的缺失都会引发不必要的伤病。训练中,看起来简单的事情,做起来不一定简单。

因此,在进行军体训练时,官兵首先要掌握运动人体科学、运动训练学的基础知识。这些常识是理解军事体育训练安排的前提,能直接帮助大家避开“练得越多越好”“每天练到力竭就是努力”等误区。

此外,战友们在训练中还需要时刻“监听身体的反馈”。既要学会分辨肌肉的良性酸痛与关节或软组织的不适(前者是训练达到一定强度的正常反馈,后者是需要警惕并调整的信号),还要培养对自身动作的觉察能力,能够在训练中感知到发力的是目标肌群还是代偿部位。这种本体感觉的建立,有助于在训练中更好地保护自己。

进行军体训练,努力的前提是找到正确的方法。正因为努力是稀缺的、值得珍惜的品质,才更需要把它用在正确的地方。

每次训练都应遵循科学的训练方法,让每份努力都指向明确且可持续的进步。这既是理性选择,也是对自己负责。掌握必要的知识,并科学开展训练,努力才有真正的落脚之处。期待每名战友都能学有所获、练有所得。

军体讲堂

爬绳训练,是部队官兵经常开展的一项军事体育训练,也是《军事体育训练大纲》明确的一项实用技能训练课目。它主要是培养官兵通过垂直障碍的能力。

在训练过程中,部分官兵会出现发力动作模式不对的问题,如过度依赖上肢力量、脚下频繁打滑、攀爬效率低下等,难以通过考核。其根本原因在于忽视了爬绳是一项以“腿部驱动”为主的训练内容,动作不规范、专项力量与耐力不足,再加上缺乏科学系统的训练,导致成绩不佳。

为帮助官兵突破爬绳训练难点,纠正错误发力模式,在此推荐一套“先地面后悬空、先分解后完整”的训练方案,供战友们参考。

想要练好爬绳,官兵需先从地面练起,从基础动作入手,建立正确的动作感知与腿部驱动的发力模式。可采用以下几个训练方法。

坐姿踩绳定型练习。受训者坐于地面,将绳索的一端系于腰间,由一名辅助者在对侧拉直绳索提供稳定反拉力。练习时严格遵循收腹提膝,两膝外旋呈剪刀状,以脚尖侧立姿势将绳勾卷至脚踝内侧并踩实的流程反复训练,确保每次踩踏都稳固有力,足以抵抗辅助者的轻微拉力。每组重复15~20次,重点强化提膝剪腿与勾卷踩绳的专项技术,形成正确的肌肉记忆,以有效解决官兵在爬绳时脚底打滑的问题。

仰卧爬绳协同练习。受训者仰卧,绳索横向置于身体上方,由两名辅助者分别位于头脚两端拉紧绳索,保持水平张力。受训者模拟攀爬动作,仅依靠手脚协同发力使身体沿绳索水平移动。每组完成10~15米的移动距离。该训练能有效预防动作脱节、借力代偿等问题,在非垂直状态下强制受训者形成正确的手脚协同模式。

悬垂踩绳站立练习。利用低单杠或绳索下端未离地的低高度来进行训练,受训者双手握杠悬垂后,连贯同步完成小幅引体与收腿踩绳的动作,确保手脚联动。踩牢绳索后,通过小腿回折、重心前压的方式,主要依靠腿部蹬伸力量站起。每组重复8~10次,重点是掌握从悬垂到站立的完整发力模式,体会腿部驱动起身的重心转换技巧,强制建立以腿部为主的发力习惯。

低绳完整攀爬练习。在3米以下的安全高度,开展慢速完整攀爬训练,不追求速度,只专注动作模式与手脚协同训练。攀爬时可默念“一引收剪锁住绳,二勾翻卷踩得稳,三蹬换握站起来”的口诀,引导自己正确完成动作。每组进行1~2次完整攀爬,全程由保护人员观察动作衔接,确保每一个环节都符合标准,重点强化腿部蹬伸的同时向上换手的攀爬节奏,逐步形成连贯动作的动力定型。

当能完成标准高度的攀爬,且全程保持腿部驱动的正确发力模式后,可通过以下的进阶训练来提升专项能力,强化实战本领。

标准高度重复攀爬训练。按照标准高度开展训练,从连续2次起步,逐步增加连续攀爬次数;每次着地后调整时间不超过3秒,模拟考核节奏。每组按个人能力完成对应次数,组间休息2~3分钟,核心是提升专项力量和速度耐力;重点关注疲劳出现时,能否保持正确的动作,坚持以腿部力量驱动攀爬,避免技术动作变形。

递减间歇耐力训练。这是提升极限耐力的结构化训练方法,以连续5次攀爬为目标,可分为三组进行:第一组完成2次,休息60~90秒;第二组完成2次,休息60~90秒;第三组完成1次。随着能力提升,逐步增加每组次数、减少组数,最终过渡到连续完成5次攀爬。训练时需严格控制组间休息时间,保持训练强度,确保每组最后几次攀爬仍能保持技术动作不变形。

爬绳训练的科学方法

■陈发许 硕

弱项针对性强化训练。官兵可根据个人短板开展针对性训练:若收腹举腿乏力,可增加屈膝两头起、仰卧两头起、悬垂收腿触绳等练习,强化核心力量;若上肢拉力不足,需加强握绳引体向上、杠铃划船等背部与上肢力量训练;若存在踩滑问题,则需返回坐姿踩绳定型练习,重新强化勾卷踩绳的精度与力度。

负重攀爬强化训练。在熟练掌握技术动作后,可穿着轻型战术装具或佩戴2~3公斤的负重开展攀爬训练,模拟实战负重状态。每组进行1~2次攀爬,逐步提升负重重量,在额外负荷下检验并巩固发力模式,提升绝对力量与负重垂直机动能力。

复杂环境适应训练。此项训练需在严密监督与全程保护下开展,可尝试攀爬直径1.8厘米的细绳,或人为设置轻微晃动的绳索,提升手脚在不同条件下的控制精度与适应能力;也可在充分热身后开展极限次数挑战,突破个人连续攀爬纪录,锤炼极端疲劳下保持动作稳定、完成任务的顽强意志。

突破爬绳训练的瓶颈,需遵循由易到难、循序渐进的原则,摒弃单纯依靠手臂蛮干的错误动作模式,牢牢抓住腿部驱动、手脚协同的技术要领。官兵可结合自身能力水平选择对应训练方式,同步强化腿部发力控制、上肢拉力、核心稳定性与手脚协同能力。

在爬绳训练的过程中,始终要把安全放在首位。训前仔细检查绳索磨损、顶端固定及保护垫设置等情况,训练时安排专人全程监护,严禁非训练人员在绳下逗留,训练人员体力不支时立即报告并在保护下着地。

锲而不舍,金石可镂。只要坚持规范动作、科学训练,相信战友们不仅能顺利通过考核,更能将训练成果转化为战场垂直机动的实战能力。



请扫描
二维码
浏览更多
内容



海军某部在海训期间组织沙滩运动会,锻炼官兵体魄。图为官兵进行搬运弹药箱比拼。

昂正平摄

奔跑在晨光里

■陈超叶

我与体育

晨曦未破,薄雾笼罩营区,天边透出一抹淡白微光。凌晨5点,我起身换装,准时出现在训练场上,用晨跑开启新的一天。

这样的晨起奔跑,我已坚持了6年。充分热身完毕后,我环营慢跑3000米,结束拉伸放松后准时投入当天的工作。

在不同人生阶段,我对跑步的认知几经重塑。

求学读书时,需每日准时集结列队出操。我身着校服跟紧队列,在朦胧曙色中踏破拂晓。当时,晨跑是课业之外的硬性安排,脚步里满是被动早起的仓促。

考入军校后,早操被纳入一日生活制度,晨起列队跑操成为常态化内容。规律的训练夯实了体能根基,晨跑于我而言,开始变得从容轻松。

步入岗位履职后,日常事务缠身,坚持晨跑的日子寥寥无几。一段时间以来,我只得依靠求学阶段积淀的体能储备,维系身体状态。疏于运动的弊病逐渐显现:曾经轻松达标的3000米跑变得举步维艰,日常爬三四层楼梯便觉得胸闷气短,年度体能考核只能勉强及格,整日身心俱疲。

身边一位坚持10年长跑的战友建议我通过晨跑锻炼身体,他经常与我分享自己跑步的真切感悟。在同事的再三邀约下,那年盛夏的一天拂晓,我下定决心重返跑道。

热身结束,开跑。刚过2000米,长期缺乏锻炼的体能短板便暴露无遗:我感到呼吸急促紊乱、双腿沉重如灌铅、咽喉干涩灼痛,数次萌生放弃的念头。

战友全程伴跑在侧,现场传授科学呼吸法,纠正我含胸塌腰、落地笨重的错误跑姿,用一声声短促有力的口令不断帮我校准步频、步幅。跑到3000米时,我的呼吸与步伐慢慢协调,紊乱的脚步趋于平稳。待到起床号响彻营区,

5000米顺利跑完。那一刻,清风裹挟草木清香扑面而来,连日积攒的烦闷与疲惫一扫而空。

放松拉伸时,战友的一席话点醒了我:长跑不仅挑战身体耐力,更是在打磨心性 with 韧劲。于是,我定下目标,每周自主晨跑不少于5次。

经过日复一日的坚持,我的身体状态及跑步成绩有了明显改观。起初,后半程我全凭意志硬撑;坚持3个月后,不仅配速快了,而且也感觉更轻松了。奔跑,慢慢从煎熬变成迎着晨光、舒展身心的惬意时光。

后来,我辗转多个城市工作,晨跑的习惯始终没有中断。工作日在营区慢跑,休假时就近沿港湾码头长跑,来回绕行10公里左右。长年奔跑,彻底扭转了我以往对跑步的片面认知。从前,我只把长跑看成必须完成的军事体育训练任务,开始晨跑之后才真切感觉到跑步可以重塑内心——处理棘手工作陷入瓶颈、心生懈怠之时,初次晨跑步履蹒跚、咬牙硬扛的画面总会

浮现在我眼前。我告诉自己再坚持坚持,相信风雨过后终会见彩虹。在这种自我激励下,我很快便能调整状态迎难而上。

3000米跑是军人基础体能课目,集中组训重在规范引导,夯实基础。想要真正突破成绩瓶颈,更在于长年自律、自主加练。对我来说,持之以恒的晨跑能稳步强健心肺功能,提升下肢耐力。待到野外驻训、长途战术机动、重难点课目攻坚时,扎实的体能成了我攻坚克难的底气。在长跑中咬牙坚持、不轻言放弃的历练,淬炼了我不服输、敢亮剑的意志。长跑里沉淀的隐忍与坚毅,与沙场直面困难、奋勇冲锋的战斗精神一脉相通。在工作中,我依托长跑磨砺出的定力调整心态,沉下心梳理思路、破解难题。

从被动应付训练任务,到主动迎着晨曦奔跑,经年不辍的晨跑,让我强健了体魄、丰盈了内心。在岁岁朝朝的晨光里,我在跑步的同时也沉淀出伴随军旅征程、受用一生的宝贵精神财富。



6月18日,武警海南总队三亚支队第八届“强军杯”足球赛决赛上演,双方球员展开激烈攻防对抗。图为队员在比赛中。

黄文涛摄