

潜望镜

『凑够数量』不如『练出质量』

武警北京总队某支队引导官兵强化科学训练意识的一段经历

■姜志鹏

当是刻苦训练的正常反应，揉一揉继续撑。直到前几天夜训时腰部“报警”，他才被迫停下，被战友搀进了卫生队。

军医一边给小李治疗，一边告诉他：“不少训练伤都是俯卧撑、深蹲这类基础动作变形导致的。塌腰做俯卧撑，腰部肌肉和韧带一直被过度牵拉，时间一长，不伤才怪。”军医继续讲解：标准俯卧撑要求核心收紧、腰背平直，身体呈一条线上下运动，一旦力线偏移，不仅练不出上肢力量，还会对腰椎造成多余挤压……

小李归队后，将自身经历向中队干部进行了汇报。在他建议下，中队组织了一次“查找身边被忽视的训练痼癖”研讨会。小李头一个上台，把自身的教训分享出来：“以前总觉得做得多就是练得好，动作走不走样没有细纠，一味加量，不仅做的是‘无效功’，还落下伤病隐患。”

小李的经历引起了战友讨论：为了完成定额，深蹲时弓着背、卷腹时猛甩腰；俯卧撑塌着腹、撑完就算数；两人一组互相计数，你帮我凑数，我帮你打掩护……这些“小动作”似乎已经见怪不怪了。

训练骨干王班长主动站出来进行了反思剖析：“就拿俯卧撑训练来说，我们过去盯的就是数字——一组多少个、一天多少组，动作规不规范，总觉得是次要的。看到塌腰的战士最多督促提醒一声，很少停下来细抠。对新兵、体能偏弱 的战士和训练尖子，习惯‘一刀切’套一个标准。有些战士体力跟不上，只能硬撑，伤病就是这么一点一点积累出来的。”

王班长顿了顿说：“这其中，固然存在战士科学训练意识不强的问题，但更关键的问题，是我们带兵人组训粗放，既没教会标准，也没把关过程。”大家你一言我一语，思想认识愈加深入。大纲规定的标准动作，贴合人体运动规律，不按规范盲目加码，流再多汗也练不出硬本领，只会透支身体。问题不止在战士“盲目硬拼”，更在于组训中“只求总数、不看规范，只管统一下达、不顾个体差异”的现象。

找准病根，中队立即着手纠治。他们把一些卫生队真实训练伤案例搬进课堂，请军医现场拆解俯卧撑的正确发力方式。军医还提醒大家，动作标准是训练的根本，姿势一变形，身体就是在代偿，练一次伤一次。

训练场上的变化随之出现。开展体能训练时，组训骨干不再只计数量，而是盯住每名战士的姿态，把标准、练对作为第一目标。发现有人塌腰借力，就马上过去检查体能状态，帮助稳定腰腹，一点一点体会收紧核心的发力感，直到动作规范了再继续。

各班还根据体能偏弱人员和训练尖子的实际，量身定制训练计划。体能基础弱的，拆成多组完成，有的先从跪姿俯卧撑、斜面俯卧撑练起，把动作做对，再循序渐进增量；训练尖子也不是一味冲数量，而是把重心放在控制节奏和肌肉收缩上，切实提升训练质效。

只图数量的100个俯卧撑，到底练出了什么？对小李来说，练出过腰伤，也练出了教训感悟。对中队来说，则练掉了一个“唯数字论”的老观念，练出了一套分层、规范、科学的组训理念。

“基础训练无小事，每个动作的科学训练都关乎战士的身体健康，更直接关联着战斗力生成。”该中队中队长说。

“每天坚持100个俯卧撑，从没偷懒，怎么反而适得其反？”躺在武警北京总队某支队卫生队病床上的上等兵小李，轻轻揉着酸胀僵硬的后腰，有些委屈与不解。床头那张“腰肌劳损”的诊断书，让这名事事争先的训练尖子不得不暂时停下脚步。

小李在中队是出了名的“拼命三郎”，为强化上肢力量，他前段时间给自己定下“硬指标”——每天必须完成100个俯卧撑。哪怕自己勤务再多、训练再累，也要把数量做足。

训练中，有时状态不好体能不足，做俯卧撑难免胳膊发软、腹肌收不住劲，小李就不自觉地塌腰、松胯，用腰把上半身“拱”起来，总要坚持把数量凑足。

起初，后腰只是隐隐酸胀，小李只



近日，新疆军区某团开展夜间防化训练。

李亚栋摄



地面推演对接实战，起飞升空即为战斗。从模拟推演到苍穹对阵，始终不变的是实战标尺。盛夏时节，南部战区海军航空兵某部组织空战对抗训练，锤炼打仗硬功。

图①：飞行员在地面进行推演。

图②：战机升空瞬间。

张通摄影报道

砺剑正当时

“雷厉风行”不意味着“急于求成”

■李祥辉

基层之声

在基层，一些带兵人习惯把“快一点”挂在嘴边。战士动作慢了催一句，反应慢了吼一嗓子，好像不这样就不足以体现严格要求。

雷厉风行是军人本色，这一点毋庸置疑。但也正因为如此，我们有时容易忽略一个问题：带兵方法里的“快”和作风养成上的“急”，是存在区别的。要求战士闻令而动、令行禁止，是军人必须刻进骨子里的作风；教会战士本领、赢得战士信任，却未必是催得越紧效果越好。真正善于带兵的人，恰恰懂得在适

当时机把“快一点”换成“慢慢来”。

快有快的益处，慢有慢的章法，在不同时机、不同阶段各安其位，是尊重带兵规律、对战士成长负责的体现。当战士技能掌握不到位、反复出错的时候，当新兵初入军营、心理还没适应的时候，当谈心交心、思想引导需要深入的时候——这些场景里，一味地“快”往往适得其反，反而需要带兵人拿出“慢”的耐心，给战士留出消化吸收的时间、调整适应的空间。

战士的成长进步，是一个循序渐进的过程，有其节奏和周期。每个人底子不同、性格不同、接受能力不同。今天教的动作，有人两遍就能掌握，有人需要反复体会；今天谈的道理，有人一点

就透，有人需要时间消化。如果不顾这些差异，一味拿自己的标准去量、用自己的节奏去赶，就容易陷入揠苗助长的误区。看似进度快了，实际上基础不牢，反而给后续训练埋下隐患。一些带兵人恰恰是在这个问题上有认识偏差，以为高标准就必须高压，严要求就得催得紧，结果把“雷厉风行”异化为“急于求成”。

更要看到，一味求快、动辄催促往往会在无形中挫伤战士的主动性和自信心。训练场上出错，很多时候不是态度问题，而是战士能力尚不到位、心理还没适应。这个时候带兵人如果张嘴就批、举目就催，战士心里只会更加紧张，越紧张越出错，越出错越挨批，最后

为啥骨干不在就“冒泡”

■张耀阳

营连日志

夏日，急促的哨声划破营区，海军某部某连分队展开应急拉动。

分队长赵辉盯着手中的秒表，眉头皱紧——分队最得力的两名班长被机关临时抽走，只得指派一名中士带队。结果应急处置环节磕磕绊绊，全分队按规定时限慢了不少。

虽没造成严重后果，但这次“掉链子”让赵辉脸上挂不住。复盘会上，他把主要原因归为“骨干不在、临时顶替的人不熟练”。

坐在一旁的朱指导员没有当场表

态，会后却把赵辉留了下来。

“两名骨干不在就出问题，你想过深层原因吗？”朱指导员与赵辉聊起此前观察到的一些情况：去年以来，分队选送骨干培训，推荐名单翻来覆去总是那几张熟面孔；独立带队任务几乎从不考虑资历经验较浅的军士；新同志主动请缨，得到的回应常是“下次再说”……

朱指导员的话让赵辉低下了头，对照反思，他发现自己这套“省心逻辑”已运行多年：为不出错，习惯性地把任务交给几名经验丰富的班长，公差勤务、执勤编组、应急方案，每类工作都有固定的“老把式”，很少让新骨干独立执行重要任务，他们大多只能“跟着跑”。

“怕新同志出错、怕额外费心指导，

结果直接关闭了他们成长的通道。”赵辉意识到，这次拉动暴露的问题，不过是长期“掐尖用人”的集中反映。

在朱指导员建议下，赵辉拟定了一套“任务分级历练机制”：简单勤务类任务，让中等资历战士独立带队；中等难度任务实行“老骨干搭配新人”，明确骨干职责是指导而非代办；重点任务仍由成熟骨干牵头，但须让年轻骨干加入。同时建立试错复盘制度，对非原则性失误以帮带为主，不因一次疏忽就弃用。

调整之初，确有阵痛。上等兵小王首次独立带队搬运库房物资，结果漏掉了货架角落的备用装具，下午只能临时组织补搬。有人私下劝赵辉：“还是换

老骨干上吧，别折腾了。”朱指导员却出面挡住压力：“错一次就收手，年轻战士还怎么培养？”

赵辉耐心带着小王一步步复盘，从受领任务到收尾检查，把整个组织要领重新捋了一遍。

之后，小王干工作的热情持续高涨，后续多次独立带队都完成得有条不紊。

变化在更多战士身上悄然发生。性格腼腆的战士慢慢有了统筹协调的底气，以往埋头跟训的战士主动思考全局安排。前不久一次多课目连贯考核，在几名老骨干外出学习的情况下，几名年轻骨干临时组队牵头协同，完成情况超出预期。最近一次无预告应急拉动，分队出动时间不仅达标，流程也规范有序。

“以前图省事、回避问题，不管任务大小统统压给老骨干，现在看来，那是不作为不负责的表现。官兵成长本身就是不断试错、查漏补缺的过程。”赵辉感慨，敢于适度放手，给更多战士搭建历练平台，梯队人才才能接续成长，连队建设的底气自然越来越足。

允许新兵多问“为什么”

■沙子钺 曹小玲

一线直播间

“班长，低姿匍匐为啥非得死扳左右手脚的顺序？战场上，敌人能让咱挑舒服的姿势吗？”炎炎夏日，武警江苏总队新兵团训练场上，刚完成一轮匍匐前进的新兵魏俊锋，一边拍打迷彩服上的灰土，一边忍不住向班长李云鹏道出心中困惑。

了解具体情况后，指导员并不认可他的看法：“新兵愿意追问，恰恰说明他们有研究训练、琢磨打仗的主动性。可不能因为问了几个‘为什么’，就给人家扣上‘服从意识不强’的帽子。”

见李班长若有所思，指导员就让他带着小魏一起来到队部。从书架上取下一本《军事训练指导法》，指导员翻到战术基础动作章节，一边指着动作图解，一边耐心解释：“低姿匍匐交替发力能最大程度降低身体重心，同时为迅速出枪射击腾出空间。这些细节，都是从战场上用生命换来的经验。”

人情入理的解释，让小魏频频点头：“原来每一步都有它的道理，以后训练我

低着头一言不发。

“我刚当兵那会，班长怎么说咱就怎么干，哪敢问东问西。”一次与指导员聊天时，李班长忍不住感慨，“现在新兵想法多，服从意识不够强。”

“班长，低姿匍匐为啥非得死扳左右手脚的顺序？战场上，敌人能让咱挑舒服的姿势吗？”炎炎夏日，武警江苏总队新兵团训练场上，刚完成一轮匍匐前进的新兵魏俊锋，一边拍打迷彩服上的灰土，一边忍不住向班长李云鹏道出心中困惑。

见李班长若有所思，指导员就让他带着小魏一起来到队部。从书架上取下一本《军事训练指导法》，指导员翻到战术基础动作章节，一边指着动作图解，一边耐心解释：“低姿匍匐交替发力能最大程度降低身体重心，同时为迅速出枪射击腾出空间。这些细节，都是从战场上用生命换来的经验。”

人情入理的解释，让小魏频频点头：“原来每一步都有它的道理，以后训练我

绝不再打折扣。”

一旁的李班长也深受触动，他认识到，过去习惯“命令式”部署，新兵即便不理解也倾向于“机械式”执行。可如今，战士学历普遍较高，民主意识和参与意识更强，一味简单生硬，反而容易产生隔阂。命令当然要服从，但条件允许的情况下，让战士知其然更知其所以然，往往能够更顺利地服从变为自觉。只有解开思想上的疙瘩，才会行动上不打折扣。

为引导班长骨干转变带兵理念，中队很快组织了一次“新老兵对话”活动，鼓励大家坦诚沟通。

交流中，大家逐渐形成共识：平时与战士交流时，不妨用平等的姿态先吧道理讲透，不急于下定义、评对错，先耐心倾听每个人的想法。“讲清‘为什么’，有时远远胜过‘听我的’。”指导员这样总结道。

