

特别关注

统筹资源力量 破解组训难题

——第78集团军某旅探索集约化体能训练模式

秦张杰 胡正伟

3000米跑、单杠卷身上、400米障碍……近日，笔者走进第78集团军某旅综合体能训练场，见到该旅官兵们正在有条不紊地在不同区域组织各项体能训练。

“将训练场地按照功能区域进行划分，就能同时开展不同课目训练。”该旅领导告诉笔者，这是他们探索集约化体能训练模式，确保场地不再闲置、器材不再轮空、人员不再漏训，提升整体训练质效的探索与实践。

统配力量 提升教学组训效果

“以往，由于体能训练骨干少，教学力量不足等原因，致使有的专项体能课目训练效果不理想。”该旅领导介绍，他们通过统筹全旅组训资源，让一些训练尖子在自身优势课目上挑担子，鼓励他们独立编写教案、大胆开展专长任教，很好地解决了这一难题。

训练场上，某营正在对400米障碍、山羊1练习等多个专项体能课目进行集中组训，课后各专业教练员集中答疑解惑。该营营长介绍，他们遴选了一批素质过硬且教学经验丰富的骨干担任任教教员，并采

取“小专业大集中”“大专业小集中”的方式，在单位时间内最大限度满足全营官兵的组训需求，缩短了重难点课目训练周期，提升了训练效率。

该旅作训科一名参谋告诉笔者，下一步，他们还将结合旅里遂行任务特点针对性组织教练员培训，充分发挥“专长任教、专职组训、专场考核”优势，确保官兵参训有效率、考核有标准、评价有体系。

整合资源 优化训练保障条件

数九寒天，北疆大地风雪阵阵。该旅地处高纬度地区，冬季室外常常被大雪覆盖，体能训练的器材和场地难以得到合理利用。为更加合理调配体能训练必须的场地、器材等资源，该旅在对现有训练资源进行统一规划的基础上，还相继建立了综合训练中心、体能训练馆等多功能训练场馆。各营按计划轮流进驻、循环使用，实现了组训力量集中调配、训练场地集中轮换，保证了训练场地和资源能够得到充分利用，并达到单位时间内满负荷训练的目的。

此外，该旅还在5项基础体能训练课目的基础上，为官兵科学搭配专项体能训练项目。通过训练场地集中统筹、训练器材统一保障，不断提升训练资源利用率，并以“点名制”体能训练模式严格落实官兵

体能训练，确保人人参训，人人能达标，精准落实复训补训，很好化解了偏训漏训情况。

区分层次 科学制定训练方案

在某连干部张伟建的手中，笔者发现一份特殊的体能训练计划，里面不仅按照个人成绩和相应课目掌握程度分层分级进行因人施策训练，而且在一些稍有难度的专项体能训练上，义务兵也不再是不被重视的看客。训练场上，不同课目的体能训练教练员分别在科学施训，尽管官兵们人人都是大汗淋漓，但他们的训练热情却只增不减。

“以往专项体能训练计划不细、内容单一、资源利用率不高，导致官兵参训热情调动不充分，训练质效提升缓慢。”该旅某营营长介绍，他们按照“摸底考核、按绩分组、针对训练”步骤，先通过逐一考核建立个人训练档案，再区分层级制定针对性训练计划，让官兵拥有更多训练自主权，有利于结合自身实际练精专业本领、补齐短板弱项。

战士李超训练刻苦，多项体能训练成绩名列前茅，唯独400米障碍是他的短板弱项。军体教员就为他专门制定补差计划，在最近一次专项体能课目抽考中，李超的400米障碍成绩达到良好水平。

军营传真

第77集团军某旅

篮球场上显身手



本报讯 近日，第77集团军某旅利用训练间隙组织篮球对抗赛，参赛队以淘汰赛的方式展开激烈角逐，持续激发练兵活力和官兵士气。图为该旅进行篮球赛时，一方队员突破上篮。（田雨东）

沙场点兵

30米×2蛇形跑训练有方法 大个子兵逆袭夺冠

兰甲南 罗骏皓

“还差最后5米，张永琪，绕杆加速！快！冲起来……”近日，武警山东总队聊城支队评比竞赛现场呐喊声一浪高过一浪，只见1米8的“大个子兵”张永琪快速冲过30米×2蛇形跑终点，以16秒35的成绩夺得第一。

夺冠的背后，离不开张永琪的刻苦训练和对30米×2蛇形跑技巧的摸索。刚接触30米×2课目时，张永琪由于个子高、步子大，重心降不下来，腿迈不出去，还没开始加速就得刹车，绕杆的时候他不知道用哪条腿，很容易就乱了阵脚。

为了改变这一情况，张永琪主动给自己制定训练套餐，每天进行深蹲、负重弓箭步和抗阻冲刺跑训练，增加下肢力量和爆发力；并请有经验的老班长做他的“私教”，采取“五步绕杆法”以及一系列辅助训练方法，使训练效益达到最大化。

随着时间的推移，张永琪凭借自身的刻苦努力和老班子的精心教导，迅速过关升级，并在竞赛场上一举打破纪录夺得第一。

课目介绍：30米×2蛇形跑是一项非常重要的速度与灵敏度练习，能够增强包括臀部肌群、股四头肌、腓肠肌等肌肉在内的下肢肌群力量，提高快速变向移动的能力。其动作过程为，受训者双脚站立在第一根标志杆左侧起跑线，听到“预备”的口令后，做好站立式起跑动作，听到“起跑”的信号后跑向第2根标志杆，并从外侧绕过标志杆，依次绕杆至最后1根标志杆折返，按原路返回至第2标志杆后，冲刺通过终点线。

考核标准：主要是按照规定动作要领完成动作，抢跑犯规、撞倒标志杆，重新组织起跑；漏绕标志杆，不记录成绩。

经验分享：30米×2蛇形跑属于短跑爆发类项目，对速度和灵敏及自身的协调性要求比较高，想要取得好成绩，下肢力量和身体控制能力是前提条件。在进行下肢力量练习时，应选择适宜的负重，每次重复时要以伸髋肌群主导发力，且下蹲至最大幅度，训练过程中保持躯干稳定；在进行爆发力练习时应先掌握动作要点，熟练发力模式后再全力输出。

除了加强腿部力量训练外，还应重点针对绕杆进行专项训练。30米×2蛇形跑最主要的精髓就是绕杆，一般建议战友们选择“五步过杆法”，即在奔向下一根杆的过程中调整好步调，用五步完成奔跑过程进入绕杆环节，确保绕杆完成后由外侧脚发力进入奔跑过程。

绕杆环节的诀窍是步频不变，步子放小，身体尽量侧倾完成绕杆。绕杆过后保持步频，迈大步奔向下一根杆。过最后一根标志杆时需要进行近360°的转弯，最好的方法是先向前跨一步然后从左侧完成转身，这样可以最大程度保留跑速，提升成绩。绕完倒数第二根杆后可以直接开始直线冲刺，要想让冲刺的效果更好，战友需要在倒数第三根杆时就开始准备，加快步频，并在绕过倒数第二根杆后立即开始冲刺。



张永琪正在进行30米×2蛇形跑课目训练。 杨帆摄

图片报道



凌空制“敌”

近日，武警广西总队北海支队紧密结合冬季训练特点和任务实际，从严组织官兵开展擒敌术训练，砥砺官兵血性虎气，提高官兵单兵作战水平，为今后遂行多样化任务提供坚强的能力支撑。图为该支队官兵在进行擒敌对抗训练时，一名战士腾空而起，飞身侧踢对手。

刘坚摄影报道

军营明星

誓争第一的“特战玫瑰”

——记猎鹰突击队女子特战大队下士班长刘淑雅

高文状 江泽红

“14秒81！又破纪录了。”“不甘人后，勇争第一，淑雅身上那股不服输的劲儿真让人佩服。”近日，猎鹰突击队的训练场上，女子特战大队攀登训练正在展开，看到刘淑雅在攀爬雨漏管课目中再次打破纪录，战友们纷纷竖起了大拇指。

/// 心怀梦想 坚强成长

“争当尖兵是我多年的梦想，更是我入伍的初心。”2019年，刘淑雅正在读大学三年级，家里人曾经想让她学习数学专业的她当一名数学老师。没想到的是，这个柔柔弱弱的女孩，竟然参军来到了女子特战大队。

然而，理想很丰满，现实却骨感。初到特战大队，刘淑雅总比别人“慢半拍”。看着身边攀岩、格斗样样精通的战友们，她暗下决心：要尽快成为一名合格的特战队员。

追逐目标的过程漫长而艰难。为了赶超战友，刘淑雅经常给自己加练：进行背绳走训练时，她克服恐高障碍，越走越勇敢，越走越利落；练习狙击，算不明白公式，她就一遍遍刷题，把所有的解题步骤都背下来……慢慢地，一个个曾经的“老大难”课目被她一一攻克。

功夫不负有心人。刘淑雅在列兵期间就通过了军事体育特三级评定，还连续3年参加支队军人运动会刷新4个单课目纪录，并夺得9个课目第一名的好成绩。女子特战大队教导员王慧丽评价她：“这是她应有的成绩，也是应得的成绩。”

/// 问鼎巅峰 淬火成钢

日子过得飞快，刘淑雅的付出得到了回报。在总队组织的特战侦察“巅峰-2021”比武中，她斩获狙击专业第一名。在“风车靶”狙击课目中，刘淑雅超越同台竞技的男特战队员取得单课目第一，战友们热烈

的掌声响彻整个赛场。

很快，刘淑雅又参加了“淬火-2022”联演联训。第一次下海，面对汹涌的浪花，还没等自己反应过来，海水直接进到“嗓子眼”。看着周围战友们拼搏的样子，她还是逼着自己继续往前游，历经磨练，刘淑雅掌握了多项潜水技能。最终，在与海军陆战队队员同台竞技中，她以屏气潜水50米的优异成绩勇夺定向潜水课目第一名。

/// 凝心聚力 永争第一

“争第一、当王牌，是所有特战队员的梦。”同年兵里第一个当班长，是使命更是担当。刘淑雅坦言，作为一班之长，不仅自己要成为“王牌”，还要带领战友成为“王牌”。为了提高战友们的训练热情，刘淑雅主动深钻细研，创新总结出趣味体能新招法，带着大家实现蝶变。她所在班内人员连续两年参加总队“巅峰”比武，获得狙击、突击、战场救护专业的小组第一名，军事考核成绩稳居大队前列。

凭借着一股不服输的韧劲和誓要争第一的拼劲，刘淑雅在训练场上一路披荆斩棘。20多岁的她已经执行过多项重要任务，也收获了大大小小的各类荣誉。谈起取得的一项项成绩，训练结束后的刘淑雅摘下装备，露出了齐耳短发和清秀面庞，羞涩而又坚定地说：“荣誉只代表过去，战场制胜才是终极目标。”