

特别关注

# 集训“赛道”对标实战“轨道”

## ——武警安徽总队集训队强化战斗力提升侧记

王胜 彭郑鑫 吴晓乘

春季练兵正当时。射击场上百步穿杨、搏击擂台激战正酣、演训场内硝烟弥漫……这是近日武警安徽总队开展特战分队指挥员暨重难点课目教练员集训的一幕幕生动场景。

此次集训，该总队共同课目全面加强、重难点课目专研精训、专业课目专攻精练的基础上，注重夯实参训人员体能基础，旨在全面锤炼参训人员的指战技能和军事素质。

科学选配 整合优质资源

“在登船时要把握好幅度大小，特别是要学会如何调整并控制好自己的呼吸……”在水上狙击训练时，伴随船体晃动带来的身体起伏，参训队员高明广耳边传来教员黄英普的提示，这是他的经验之谈更是制胜之道，在2023年总队“八一枪王”争霸赛中，黄英普力压群雄斩获“枪王”桂冠。

“教练员是训练质效的总开关，教练员队伍素质直接影响基础训练的水平。”该集训队大队长卢海舟告诉笔者，为发挥优秀教练员的酵母作用，特意从基层部队挑选出一批在往年比武竞赛中夺魁的训练尖兵，区分专业进行教学培训，并组织预任教员上岗考核，最终黄英普等9人脱颖而出，担负集训教员任务。

期间，他们鼓励教员根据集训队人员素质分类制订“个人菜单”，及时发现并纠正错误，自主开展

考核讲评，引导大家在兵教兵中补足能力短板。“通过教员黄英普的指点，我的射击成绩有了明显提高。”来自宣城支队的左训杰在上次支队组织的军事体育创纪录活动中，因为发挥不稳定成绩非常不理想，通过这次集训期间的体能训练，他的射击水平有了显著提升。

注重体能 夯实基础训练

“从以往集训科目开展情况看，部分官兵重技能轻体能，往往制约了自身总成绩的提高，容易出现体能不足的情况。”该集训队参谋童幸介绍，此次集训严格按照专业制定课表，同时融入基础体能训练课目。

打胜仗必须筑牢基础，强技能必须强固“底盘”，基础训练什么时候都轻视不得、马虎不得。为此，集训队有针对性地制定了基础体能训练套餐，利用早操等时间，采取集中组织、以老带新、个人自训等形式，开展军事体育训练，利用龙虎榜、展板等载体，营造“比、学、赶、帮、超”的浓厚氛围，同时建立个人训练成绩档案，有的放矢地开展强化训练，让每名官兵在提升技能的同时强化基础体能。

“之前总想着‘一口吃成胖子’，现在我发现，训练必须稳扎稳打，一步一个脚印。”搏击训练助教潘忠忠感叹道，在实战对抗中，虽然掌握了动作要领，但“心有余而力不足”，实战训练中经常因体能不足而动作变形，成绩也不尽如人意。

“体能基础越扎实，技能训练越有底气。”该集训

负责人王胜介绍，此次集训以实战化训练为导向，以训练效能为核心，结合官兵现阶段任务特点，在训练中固强补弱、精进技能，以基础体能训练水平巩固带动综合作战素质提升。

聚焦实战 锤炼任务能力

“1组迅速占领东侧围墙实施封控”“狙击组迅速占领北侧制高点”“停！”，战友正准备行动时，教员却中止了这场突入行动。

“战场环境瞬息万变，教学法不是搞套路、走程序，大家要学会因时、因地灵活使用战法手段，生搬硬套最终只会走进死胡同。”教员的一番话引发了在场所有人的深思。“怎样才能把训练推陈出新更贴近实战？”这是所有参训人员心中的问号。

“仗怎么打，兵就怎么练。”集训队着眼当前任务实际，尽可能在训练中营造真实战场环境，提升实战化教学水平，集训队员高准向笔者说出了自己的感受：“在前段时间开展的红蓝对抗训练中，模拟街区大小不一的障碍非常考验战术意识，一方面需要注意隐蔽自己，做好战术动作，另一方面要考虑通过模拟街区的速度，达到战术目标。”紧贴实战的场地设置和充满对抗的火热氛围让战术教学别具风味。

如何一招制敌？如何选择最佳出击时机？面对训练中遇到的实际问题，集训队员们反复复盘推演，共同研讨分析，把技战术与体能智能融为一体，为打通遂行任务能力瓶颈打下坚实基础。

军营传真

武警第一机动总队某支队

## 甩绳训练强体能



本报讯 近日，武警第一机动总队某支队紧贴当前任务实际，坚持把下队新兵体能训练摆在重要位置，通过采取“以强带弱、分层组训”等方式，进一步培养下队新兵拼搏进取、勇于突破自我的顽强意志，营造良好的训练氛围。图为下队新兵进行甩绳力量训练。（周静）

沙场点兵

掌握双杠二练习发力诀窍

## “训练尖子”重登龙虎榜

秦张杰 寇望龙

暮春北疆，乍暖还寒。在第78集团军某旅旅外器械训练场上，随着考核员一声令下，某连战士胡思意身姿矫健，在两根杠之间展示着惊人的平衡能力，动作一气呵成。最终，他以65个的优异成绩摘得连队双杠二练习考核冠军，战友们纷纷为他喝彩。

胡思意是连队体能训练“龙虎榜”的常客，“四肢发达”的他却因不能较好掌握双杠二发力技巧，一直没迈进该项课目优秀级别的“门”。连队一季度考核，他更是因双杠二练习“走麦城”而无缘“龙虎榜”。

为了重登“龙虎榜”，胡思意四处取经，最终在“高手”的指点下，他为自己制定了科学的强化训练计划。他通过每天坚持练习双杠直臂支撑、挂臂撑、挂臂屈体撑、支撑摆动、挂臂撑摆动等动作，不断体会发力技巧，最终打破了自身双杠二练习的瓶颈，并在近期考核中重登“龙虎榜”。

**经验分享：**双杠二练习对练习者的力量和身体协调性都有一定要求，练好此课目既要考虑各肌群的力量、关节的灵活性和柔韧性，还要结合上肢、下肢和躯干等不同部位进行交叉训练。

首先，双杠二练习最重要的是要增加自身手腕、肘关节和肩关节的承受力。对于承受力不足的官兵，通常可采用颈后臂屈伸、仰卧拍杠、俯卧撑等方式进行辅助练习。其次对于协调性不好的官兵，通常可采用双杠直臂摆浪、仰卧抬腿、仰卧行走等方式进行辅助练习。训练时应制定科学的训练计划，如每次进行协调性训练，应做4至6组仰卧抬腿，每组5至10次，组间休息约为3分钟，每周练习3至4次。后续随着时间的推移，力量和协调性达到一定程度后需将组间数量提高。

在能够熟练掌握上述训练后，可尝试单杠二练习连贯动作，只有通过不断的练习，才能逐步掌握动作要领，使动作流畅完整。

**课目简介：**双杠二练习又称双杠摆动臂屈伸，是由正对双杠跳上成支撑、支撑后摆动双臂屈撑、前摆成分腿骑撑、左手支撑右腿向左摆越转体270度下等4个动作组成。难点在于支撑摆动双臂屈撑腿往前摆时伸直，不能弯膝盖、勾脚尖，骑撑时有挺腿动作，须使上体、髋和脚尖在同一平面，下杠不能过多收腿和弯腿。整套动作要求连贯迅速、协调到位，整体动作流畅。

双杠二练习是我军传统的练兵项目，内容设置巧妙，它将上肢力量与技巧紧密结合在一起，刚中带柔、柔中带刚，是力量与技巧的完美结合，对官兵的力量、耐力、灵敏等身体素质都提出了很高的要求。

在《军事体育训练大纲》中，24岁以下人员考核标准为：男子20个为优秀、16个为良好、12个为及格。



第78集团军某旅某连组织官兵进行双杠二练习训练。寇望龙摄

图片报道



## 飞跃“屏障”

近日，武警广西总队北海支队紧贴任务实际，从严组织官兵开展刺杀、战术、综合体能等多个课目的强化训练，锤炼官兵的军事素质，为遂行多样化任务提供能力支撑。图为该支队官兵进行飞越障碍训练。刘坚摄影报道

军营明星

## 超越自我 笃定前行

### ——记第77集团军某旅中士谭克钧

张晨 王玺丁 罗小刚

“对于基础薄弱的同志来说，可以先从‘辅助器双杠臂屈伸’开始，逐渐过渡到自重、负重练习……”训练场上，第77集团军某旅中士谭克钧正在指导旅里新兵体能训练，专业的讲解收获了阵阵掌声。

在许多战友的口中，谭克钧是全旅闻名的“双杠王子”。这一尊称的背后，是战友们对谭克钧的一致认同，更是谭克钧勇于进取、努力拼搏付出的结果。

直面挫折 破茧而出化蛹为蝶

2020年，谭克钧作为直招军士应征入伍，新兵时出色的表现让他顺利地分到了标兵连队，正当他信心满满，打算下连后干一番事业来时，首次的摸底考核却给谭克钧泼了一盆冷水：武装越野，他掉在队伍末尾；格斗对抗，他只有挨打的份儿；连队专业考核，他成绩垫底，就连新兵时最拿手的双杠科目，他使出“洪荒之力”也只能及格。

困难并没有将他打倒，他暗下决心：我不相信我

就比别人差，别人行的我也一定能行！要练就练出个样来！一次班务会上，班长陆道端根据每个人的考核成绩，针对性制定了专项训练计划，要求谭克钧在双杠上取得突破。从此，他的“杠上人生”正式开始。

那段时间，谭克钧每天的力量训练成为“必修课”，身上的负重也是加了又加，一件体能训练服湿了又干、干了又湿，手上的老茧也是一层覆盖一层。功夫不负有心人，三个月后的连队考核中，他创下属于自己的新高——151个。

小试牛刀 亮剑赛场初显锋芒

2022年，得知旅里即将举办军事体育运动会，跃跃欲试的谭克钧第一个报了名。凭借扎实的体能基础和过硬的军事素质，他在营连组织的选拔赛中名列前茅，成为争夺比武冠军的“种子选手”。

对此，谭克钧并没有骄傲自满，而是向着更高更强的目标发起冲击。为了在双杠臂屈伸课目上寻求突破，谭克钧一方面积极向体能尖子请教经验，一方

面利用业余时间在网上和教材中寻找方法。他根据自身实际，为自己制定了好几份不同的计划表，“肱三后举力竭、杠铃卧推金字塔……”从训练部位到训练内容再到训练时间，在谭克钧的训练日志上体现得一清二楚。

比武当天，凭借着长期的强化体训练和双杠技巧的掌握，谭克钧以415个的成绩获得双杠臂屈伸第一名，并打破旅队该项目纪录。“我觉得我还能更好。”拿着奖杯，谭克钧自信地说道。

再接再厉 笃定前行超越自我

前不久，该旅第三届军体运动会举行，谭克钧依旧没有缺席。走进现场，尽管多个课目正在同时展开，但几乎所有的目光都投向了双杠训练场，因为第8个人场的谭克钧一步步赶超前面的对手，在夺得第一的成绩后，依旧不断刷新着纪录……

在此之前，谭克钧已经通过努力，在俯卧撑和仰卧起坐等课目上取得优异成绩。双杠臂屈伸比武中，长达40分钟的时间里他从0到100，再到400，豆大的汗水顺着眼角流过，使得他的眼睛无法睁开。随着双杠臂屈伸动作所做数字的不断增加，双臂暴起的青筋和强烈的撕痛已让他全身颤抖。

“加油！489、490……”在战友们激动的呐喊声中，他耗尽全身力气，冲击着旅里的500个纪录大奖。“谭克钧，最终成绩502，破旅双杠臂屈伸记录！”听到这样的成绩，在场所有人都为他竖起了大拇指。