

特别关注

探索训练规律 实现步步为赢

——第78集团军某旅科学运用“目标训练法”

秦张杰 寇望龙

近日,笔者走进第78集团军某旅训练场,见到该旅某连正在组织一场多课目军事体能考核。考核场上,参考官兵各个奋勇争先,时而奔驰赛道,时而比拼器械,纷纷向着目标纪录发起冲锋挑战。

考核结束,苑连长拿着训练成绩登记表向笔者介绍,自从旅里推广“目标训练法”以来,大部分官兵的训练成绩都有了显著的进步,连队整体体能训练的优良率也随之水涨船高。

制定目标 阶段打卡有进步

“目标训练法”到底有多神奇?带着这个疑惑,笔者跟随苑连长走进连队。在班排宿舍,笔者发现每名官兵的床头上都贴着一张小卡片,卡片上详细记录着当前训练的课目、完成时限、达到效果等。苑连长告诉笔者:“这些都是大家制定的目标卡,每周更新一次,通过这样的目标打卡方式,训练起来更有针对性,进步也会更明显。”

说起目标卡的好处,新战士王亭峰忍不住也向笔者分享了他的经历。原来,王亭峰各项体能训练课目都能游刃有余,可唯独单杠二练习总是在及格线边缘徘徊。后来,王亭峰在军士卿盛尧的帮助下制定了“个人军事训练目标卡”,科学规划自己的训练节

奏,并通过每天坚持“打卡”目标,最终让单杠二练习达到优秀水平。

打卡“小目标”,天天有进步。据悉,该旅在推广“目标卡”的基础上,还跟进设定了营连两级“目标域”,通过定期定量分析官兵训练现实成绩和预期目标,针对性调整训练计划,形成了统分结合、逐级联动的训练目标管理体系。

管理目标 科学统筹有效果

“班长,这几周我的引体向上成绩一直徘徊在良好边缘,总感觉卡在了一个节点。”体能训练时间,笔者走进该旅某连,无意间听到一名战士与班长的对话。这名班长告诉笔者,类似这样的情况,在连队并非个例。许多官兵坦言,每天坚持打卡目标,刚开始很容易,可越往后就越难,即便是加大训练量也会徘徊不前,甚至还会出现成绩倒退。

“制定目标只是第一步,要想破解训练瓶颈期,突破点在如何管理目标。”该旅领导介绍,管理目标以结果为导向,突出强调把军事训练目标分解到每次训练中,定期结合小目标完成情况,针对性制订个人辅助训练内容,靠点滴积累靶向突破训练瓶颈。为此,该旅在训练安排上,遵循由易到难、由简到繁、由浅到深的原则,梯次推进、逐步提高,不断增强训练效果。

此外,该旅还在训练考核中采取“逐个过”“班加强”“连提升”的方式,一项项对照大纲课目“过筛子”,确保达到预期目标,并通过结对帮扶、以强带弱、比拼对抗等方式提升训练成绩。

跟踪目标 常态督导有成绩

笔者探访该旅作训科,看到樊参谋正在梳理近段时间以来营连各类军事体能训练数据。见到笔者来访,樊参谋随之递给笔者一份近期体能训练数据分析柱状图。图表上,哪些单位训什么,训练成绩怎么样,受哪些因素影响等均一目了然。

据了解,为提高训练质效,该旅坚持常态跟进督导、跟踪问效,通过完善训练考评体系,菜单式分解训练内容、图表式晾晒训练成绩,每周对营连成绩进行总结通报,做到训练成果“看得见、有触动”。樊参谋告诉笔者,每次训练结束后,营连的军体骨干还会及时汇总整理官兵的训练状态和训练效果,便于及时查找训练中的不足,作出科学调整。同时,该旅还科学运用智能训练仪器,实时记录训考情况,确保训练过程更安全、训练动作更精准、训练方式更科学。

探寻训练规律,实现步步为赢。通过科学运用“目标训练法”,该旅军事体能训练氛围越来越浓,练兵备战质效不断提高。在某连,官兵整体军事体能训练成绩较比前阶段提升10%。

图片报道



小对抗激发练兵热情

近日,武警第一机动总队某支队紧贴训练实际,不断创新丰富活动的形式和内容,在训练间隙开展“五小”活动,通过针对性、趣味性、合作性的体能训练,进一步调动官兵参训热情,营造“比、学、赶、帮、超”的良好氛围。图为该支队官兵开展翻轮胎对抗赛。

周静摄影报道

军营明星

从“胖大个”到特战尖兵

——记武警安徽总队某支队中士林金松

蒋 鹏 吴晓豪

“下面授予林金松极限勇士称号”。望着胸前熠熠生辉的奖章和大红绶带,林金松的眼中噙满泪水,从补差队员到特战尖兵的转变,从后进生到获得两次三等功,在荣誉的背后,他付出了太多的汗水与艰辛。

自我加压 圆梦特战实现转变

2017年,刚满20岁的林金松参军入伍。看着体重秤上落到91公斤的指针,几名新训骨干上下打量着这个把军装撑得圆鼓鼓的新兵,都有些替他着急。新兵入营后的第一阶段体能考核,林金松单杠练习一个没拉上去,跑步倒数第一、俯卧撑也没能及格……

新兵连期间,林金松看到机动中队特战队员训练,在攀登楼上穿梭自如,在障碍场上如履平地,从那一刻起,他便暗自下定决心,要当就当最强的尖兵,要进入特战排,成为一名特战队员。

从那时起,林金松就和体能训练较起了劲儿。看着自己身上的赘肉,他把减肥当成通往梦想路上的第一个“拦路虎”。每天早上出完操,他还要多跑半个

小时,从不间断,下午搞体能训练的时候,别人跑3公里,他就要求自己跑5公里甚至更多。林金松身背装具、腿绑沙袋,一趟下来几乎全身湿透。器械场上,他在战友的指导下通过单杠训练臂力,手上磨起了一个个血泡。日子一长,他早已不再是那个体能困难户了。功夫不负有心人,在追逐梦想的道路上,他成为中队最先进入特战排的新兵。

融入集体 勤思善学精益求精

面对强手如云的特战排,一次考核下来,林金松看到了自己的差距。他把班长孙鹏当成榜样,作为老特战队员,孙鹏身上有太多的闪光点,除了创造支队100米跑和通过400米障碍两项纪录外,班里还有两名战士也打破了支队纪录。这些都激励着初入特战排的林金松。

林金松多次向班长孙鹏请教经验,孙鹏告诉他:“经验就是把简单的动作练到极致。”因为这句话,训练的时候,林金松先记住训练动作,利用课间反复揣摩;跑步的时候,咬牙坚持不掉队,学习他人的跑步节奏。为提高射击稳定性,林金松每天握枪数小时,以致肘部长出一层“皮垫”。他撸起袖子说:“这是我的专用枪

架。”林金松还把自己每次的军事成绩记录在笔记本上,长跑耐力、器械力量、冲刺练速度……然后给自己量身定制了一套专属训练计划。

特战排是一个推着林金松前进的光荣集体。他每天白天练技能,强体能,晚上就加班加点学理论,经过一年的努力,最终在巅峰比武中帮助小队圆满完成任

务。“是这个优秀的集体和身边的战友在一步步推着我前进。这个集体,它永远都充满着向上的力量,它教会我永远不要轻言放弃,教会我永远要迎难而上!”林金松在日记中这样写道。

越战越勇 任务锤炼展现风采

如今,林金松早已是中队有名的“军体达人”,但他仍然坚持每天自觉加强个人体能训练,是大家心目中的“自律狂人”。

“既然选择了这条路,就要干出个名堂,我不能停下我的脚步,我要继续奔跑,跑出我期待的目标!”林金松时常这么鼓励自己,为此默默积累,实现突破。在支队组织的军事体能等级评定考核中,林金松以出色的体能成绩达到特3级的水平,身边的战友纷纷为他竖起了大拇指。

艰难困苦,玉汝于成。在去年的创破纪录比拼中,林金松打破了支队5000米跑、5公里武装越野的纪录,3000米跑更是跑出了9分10秒的好成绩,再次破了旅里纪录,并荣登总队军事训练“龙虎榜”。付出定有收获,从成绩垫底的“后进生”到破纪录的军事训练标兵,林金松的励志故事感染了身边的战友。如今,在他的带动下,中队越来越多的战友更加积极地苦练体能挑战自我,努力提升自己的军事体育训练成绩。

军营传真

第76集团军某旅

锤炼侦察兵实战真功夫



本报讯 日前,第76集团军某旅在荒漠戈壁组织了一场武装侦察班综合演练。此次演练紧贴训练大纲,采用“模拟场景等效考核”方式,设置12个障碍物考验官兵。这次演练不仅锤炼了侦察兵的实战技能,更提升了他们的随机应变能力,为打赢未来战争奠定了坚实基础。(崔获阳)

沙场点兵

“三位一体”赋能3000米训练 “大块头”练就过硬本领

蓝惟东 罗 寒

近日,武警第一机动总队某支队的跑道上,上等兵李誉一举夺魁,刷新了支队3000米跑课目纪录。看着手中的荣誉证书,上等兵李誉心里的重石终于落地,再也无法抑制自己的情绪,任凭豆大的泪水涌出他的眼眸。

谁能想到刚入伍时,李誉是一个身高一米九、体重220斤的“大块头”,这个体型放眼整个支队都属于扎眼的存在。看着自己的同年兵早早突破良好优秀,而自己始终原地踏步,李誉的心里一阵酸楚,很不是滋味。每到考核时,李誉总觉得小腿像灌了铅一样,越跑越慢,尽管他拼尽全力,可始终还是无法达到及格水平……

针对李誉的问题,中队专门召开军事体育训练研究会,会上中队长罗昱晖直指要害:“3000米跑步是一项需要耐力和技巧的比赛项目,要想取得好成绩需要掌握一定的训练方法和技巧,李誉同志体重基数太大,呼吸方法不对,腿部力量欠缺,必须量身定制训练方法。”

中队军事训练小组经过讨论后,终于为李誉敲定了“科学饮食减基数、耐力训练提基础、间歇训练强爆发”的三位一体专项训练。班长朱勇一边组织李誉完成日常训练,一边给李誉制定“FITT原则”专项训练计划。日复一日的刻苦训练,再加上李誉一股不服输的狠劲儿和韧劲儿,李誉的体能成绩一路飙升,很快就把一些老兵甚至是班长都甩在了后面。第二年的年终考核中,李誉3000米跑进了9分50秒,成为了3000米跑这一课目新的大队记录保持者。现在,大家都知道这个“大块头”认真起来不一般。

经验分享:科学饮食减基数。“BMI=kg(体重)/㎡(身高的平方),一般在19-24为正常范围,大于25超重,大于28肥胖。”体重超标需要量身定制食谱,控制每日消耗总能量,将体重合理控制在正常范围内。

耐力训练提基础。从最开始的固定间歇时间跑、逐渐缩短间歇时间跑、短段落间歇跑、长段落间歇跑、反复跑、间歇快跑、力竭重复跑、短距离重复跑、持续接力。通过长时间的耐力训练可以帮助肌肉建立新的毛细血管,让肌肉能够获得更多的氧气,从而达到更好的训练效果。

间歇训练强爆发。间歇训练是一种高强度、短时间的训练方法,在进行2至3公里的有氧慢跑之后,依次进行四组三圈(总计1200米)的间歇跑,每组之间以3分钟的慢跑或快走(不得原地停留)作为间隔,通过在短时间内全力以赴地进行训练,然后进行短暂的休息,再重复进行,可以有效提高心肺功能,增强肌肉力量,并提高跑步速度。为获得最佳效果,训练过程中应采取从易到难、由简到繁的顺序进行训练。

课目简介:3000米跑是军事体育训练大纲中的基础体能训练考核课目之一,是一项至关重要的速度和灵敏性训练。

《军事体育训练大纲》中规定,男军人3000米跑是一、二、三类人员军人的必考内容之一,成绩分为优秀、良好、及格、不及格四级制。



上等兵李誉进行3000米跑课目训练。

罗寒摄