

特别关注

第77集团军某旅开展专长任教

基层训练场迎来国家级专业教练

马嘉隆 刘卓 左超超

“在核心力量训练过程中，我们要记住动作技巧和发力点，找准关键位置，而后着重锻炼发力点的肌肉群……”前不久，第77集团军某旅训练场上，原国家中长跑马拉松队领队刘剑英正围绕军事体育教学组训方法和科学训练手段，为官兵进行补差教学。这是该旅针对军事体育训练中存在的问题和短板弱项，开展专业化任教、提升军体训练质量的一个缩影。

训练要有目的性

“跑步的量多和成绩提升快不能划等号，关键还是在于要适配科学有效的训练方法。”第一次听到刘剑英这样说时，战士杨茂鑫心里还有些疑虑。在他的印象中，过去训练也常常声称要“科学有效”，但最终往往沦为“只要练不死，就往死里练”；很多成绩好的战友介绍经验时也对他说，好成绩都是一圈圈跑出来的，点滴进步离不开跑道上的挥汗如雨。但他在集中

进行几周高强度体能训练后，成绩却并没有明显提高，他和几名成绩不理想的战友一交流，发现大家都有类似的困惑。

“训练要有目的性。”这是刘剑英常挂在嘴边的一句话。他指导官兵改变过去单一的跑步配速训练、对耐力、速度、力量分别进行针对性训练。譬如，利用心率训练法加强耐力，第一天跑步的心率大概要控制在每10秒25下；利用杠铃片锻炼背部肌肉力量，从而适应武装负重3公里的强度；利用弓箭步跳和小步跑锻炼跑步时的步频与步幅；利用转胯训练解决跑步时送胯和身体不协调……刘剑英的耐心讲解逐渐让杨茂鑫认识到，这些训练方法背后都有着科学原理作支撑，即使是原地训练，依然对提升跑步成绩有显著效果。

训练要有科学性

“刘教练脾气很好，从来不会因为我们的进度缓慢而生气，但有一次他却大发雷霆。”那天，有一名战士在参加完集中体能训练回到单位后，又按照

单位的要求，参加了体能测试。刘剑英得知这一情况，立即与该战士单独沟通，指出自己设计的每日训练量是计划好的，战士体能成绩的提升不能只靠精疲力竭，一味地加量反而更容易造成训练伤，科学训练才是提高成绩的最有效手段。

“你的心率过高，把速度降下来”“注意摆臂和呼吸节奏，不要乱”“每400米间歇1分钟、每1000米间歇3分钟、每2000米间歇5分钟，每个段落的配速都做到心中有数，在考核时才不会慌乱。”……经过刘剑英一段时期的科学施训后，参加训练的80余名官兵体能成绩全部达到及格线之上。

训练要有辐射性

该旅军事体育教练员秦旭介绍，前段时间，该旅机关相关部门调查发现，按照以往训练计划统一施训，虽然便于组织实施、管控人员、把握进度，但是官兵训练成绩普遍没有明显的提升，少部分官兵的训练“老大难”问题也一直没有得到有效解决，部分战士

甚至频频出现训练伤。为此，该旅外请专业教练面对面答疑、手把手帮带，专门指定教练员，围绕训练组织实施、专项能力强化、伤病预防及康复等内容展开教学，破除官兵头脑中陈旧训练理念，让科学施训的观念深入人心。

作为该旅军事体育教练员，秦旭的训练成绩一直名列前茅，但对于如何合理地制订组训方案，讲解训练方法，实施科学训练他却做不到得心应手。“我在组织军事体育训练时，大家的训练积极性普遍不高，我的方法又往往不适用于其他人。开展专长任教后，刘教练给我们传授了许多科学组训方法，方式多样的热身动作和高效完备的训练模式，原来有些同志提到体能训练就有种下意识的恐惧心理，现在的方法很少会完全耗尽体力，训练伤也有所减少，成绩反而有所提升。”秦旭高兴地说。

该旅相关负责人介绍，最近几次旅队考核成绩优良率大幅提高，体能原本有些落后的官兵训练热情明显提升，体能原本较好的官兵也有了“危机意识”，全旅体能训练氛围一片火热。

图片报道



精武强能 为打赢

日前，武警黑龙江总队齐齐哈尔支队举办了一场军事体育运动会。此次运动会围绕5公里武装越野、负重组合练习、爬绳攀登等课目，展开了激烈的角逐。其旨在进一步锤炼官兵过硬的军事素质，激发他们的精武豪情，激励大家争当精武尖兵。图为该支队参赛官兵进行负重组合课目竞赛。

张广森
白嘉隆摄影报道

军营明星

从“老末”到“尖兵”的逆袭之路

——记武警山东总队聊城支队某中队班长张富渊

兰甲南 罗骏皓

“想要突破自我成长转变，越怕就越要面对，越怕就越要挑战自己！”近日，在武警山东总队聊城支队举办的“巅峰—2024”特战比武主题颁奖典礼上，某参赛队员分享了自己的参赛经历和感悟，令全体官兵深受触动。

他就是该支队某中队班长张富渊，入伍以来，他始终保持冲锋姿态，不断突破自我、挑战极限，多次参加各项演习演训、重大活动安保、“魔鬼周”极限训练等任务，先后荣立个人三等功1次、集体三等功1次，被武警山东总队表彰为“奋斗强军标兵”。

初入军营 逆境而上

2015年入伍之初，张富渊便立志要成为一名“尖兵”。然而，在新兵训练第一次体侧时他就拿了个倒数第

一，成了全中队的“老末”。

夜晚，张富渊辗转反侧，班长似乎看出了他的心思，给他讲了许多身边战友的成长故事，帮他重新找回信心和目标。“成了老末并不可怕，最怕的就是被失败打败。”班长的话语深深触动了他的内心，也正是这句话，让他开始慢慢“崛起”。在接下来的新训生活中他暗暗与自己较劲，并告诉自己：当兵就要素质过硬的兵，什么时候都不能认输！

从基础体能开始，别人跑3000米，他就跑5000米，哪怕是慢一点，也咬牙坚持；课余时间，他总会在其他战友休息时加练。付出总会有收获，他凭借一步一个脚印的努力拼搏，在结业考核中，成功进入优秀行列。

永不言弃 敢于追梦

2016年下连后，面对机动中队训

练课目多、节奏快的现实，刚开始，张富渊就感觉身体上有些吃不消，甚至出现了跟不上队的情况，他开始怀疑自己当初的选择究竟是对还是错，心里也打起了退堂鼓……

指导员牛新新看出了他的心理变化后便带着张富渊来到中队荣誉室，聊起了一批批官兵为荣誉而战的身边人身边事：“成长为尖兵的道路不会有坦途，面对困难，勇敢者自有千方百计，怯懦者只会畏缩不前！”

做勇敢者还是怯懦者，在他的心底也渐渐有了答案！往后的日子里，为了提高军事素质，他开始拼劲地跟着老兵一起练，老兵休息他还继续练，就这样靠着一点一滴的积累，靠着肯吃苦、不服输的坚定精神，他的军事素质得到了很大提高，在同批战友中也悄然成长为了佼佼者。更让他自豪的是，2017年作为上等兵的他被选拔参

加了总队“魔鬼周”极限训练比武。

奋勇拼搏 征战沙场

凭借着自身出色的军事素质，往后的6年时间里，中队陆续推荐他参加了16次“魔鬼周”极限训练，并4次获得“极限训练勇士”称号。

2021年，已成为班长的张富渊被推荐参加总队军事训练重难点课目教练员、射击课目教练员、军事体育教练员等集训，分别取得总评第三、第四、第一的好成绩，并在当年被评选为总队“优秀教练员”，荣立集体三等功1次。

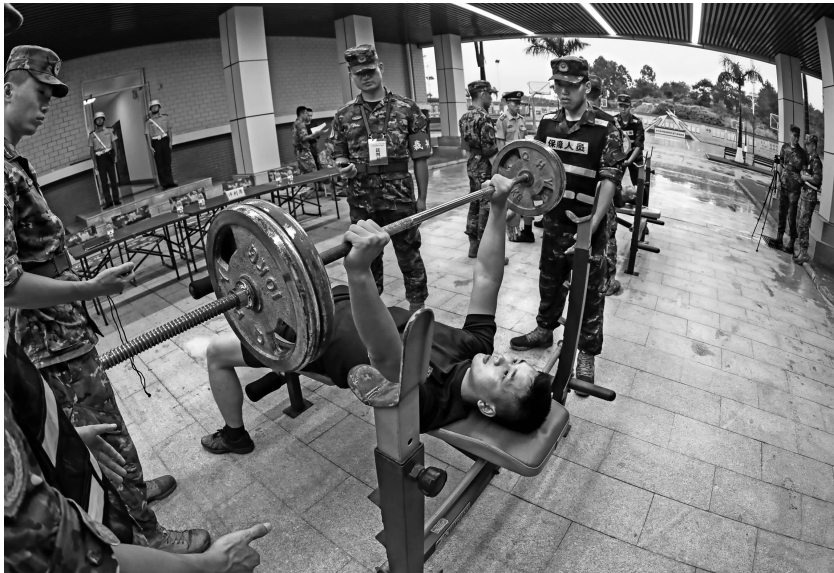
2024年，张富渊再次被挑选为总队“巅峰—2024”特战比武参赛队员，面对课目内容新、训练强度大，他毫不畏怯，主动加练，从武装奔袭到极限运动射击，他不分昼夜的挑战自我极限，力求在各时段参赛达到最佳状态。

“砰、砰、砰……”随着一阵枪声响起，目标全部命中。在当场裁判和参赛队员都为之震惊，大家不敢相信张富渊居然能克服身体极限和心理压力，凭着精湛的枪法在用时最少的情况下将所有靶位全部击中。最终，他以绝对领先优势，在与多路高手对决中一举夺魁，荣立个人三等功1次。

军营传真

武警广西总队防城港支队

以赛促训砺精兵



本报讯 近日，武警广西总队防城港支队举行2024年军事体育运动会暨创（破）纪录比武竞赛。此次比赛共设置了3类20余项课目，检验官兵军事训练水平，旨在以赛促训，以赛提能，为全面提升部队战斗力奠定基础。图为参赛官兵进行杠铃侧卧推举竞赛。（陈绿祥 张宇）

沙场点兵

800米蛙泳训练有技巧

中士班长突破自我夺第一

戴柏权

“加油，加油……最后20米啦！”近日，武警第二机动总队某支队某大队组织800米蛙泳课目强化训练阶段性考核，位居前列的中士班长宾哲亮以优异的成绩取得中队第一名，引得围观的官兵连连赞叹。

“这次又比上次快了10秒，改天把你的训练心得再给大家分享一下。”登记完成绩后，值班员如是说道。

别看如今的宾哲亮在游泳池里大放异彩，在训练开始之初，他也一度令教练员头疼不已。虽然地面动作学得有模有样，但一下水就控制不住地沉底，几天下来也只敢在浅水区扑腾两下。看着同样训练基础的战友们逐渐掌握动作要领，宾哲亮不由得心急起来。

“臀部动作掌握不错，但呼吸调整 and 手脚协调性不好……”在一次补差训练中，教练员潘逸锐一针见血地指出宾哲亮存在的问题，利用漂浮板向宾哲亮讲解换气动作要领，还帮助他加强腿部力量，不断纠正藕断动作，慢慢地，宾哲亮的技术动作逐渐标准流畅，游泳距离也从不到50米提升到了200米。他趁热打铁，针对性加强自身耐力训练，挑战更远的游泳距离。一段时间后，宾哲亮成功突破800米蛙泳及格大关，并不断向更好的成绩发起冲击。同时，他归纳总结自己的游泳心得，向班内的同志进行分享，在他的帮助下，不少战友的游泳成绩有了大幅度提高。

课目简介：800米蛙泳是实用技能训练的重要内容，旨在强化蛙泳技术动作，熟练掌握连续游进节奏，为实装游泳和武装泅渡提供能力支撑。其训练主要分为熟悉水性、腿部收、翻、蹬、夹、手臂分、划、抱、伸、完整配合技术等四个内容。蛙泳具有省力、声音小、易隐蔽、浮力大、能负重、便于观察等特点。在训练时，要求受训者掌握速度均匀有节奏、滑行时间长的蛙泳长游技术，按要求完成动作。

经验分享：蛙泳时，腿部动作是推动身体前进的主要动力，一般把腿部动作分为收腿、翻脚、蹬夹水、滑行4个部分。滑行是为收腿动作做好准备，收腿和翻脚是为更好地蹬夹水创造条件，而蹬夹水是推动身体前进的有效动作，在完成翻脚动作后，由大腿发力，充分利用外翻的脚弓和小腿内侧向后作迅速有力的弧形蹬夹，蹬夹后两腿自然并拢伸直，身体在蹬水后借助水的反作用力向前滑行。两腿（包括两脚尖）并拢向后自然伸直，使身体成流线型向前滑行。

臀部动作不仅是产生推进力的重要环节，而且还可以产生一定的浮力使身体处于较高水平位置，臀部动作与腿部动作以及呼吸有节奏地配合，以保持匀速前进。

作为一个集体能和技能为一体的训练课目，蛙泳完整动作是保证动作协调、连贯和速度均匀的关键，它的配合周期由腿、臂、呼吸动作组成，在练习800米蛙泳时，不仅需要注意体能、力量的储备和分配，更要注意换气动作和发力方式的高效。



宾哲亮进行蛙泳训练。

戴柏权摄