

■ 特别关注

武警山东总队某新兵大队

精准把脉施策 提升新训质效

兰甲南 罗骏皓

“邓诗文,本周着重以上肢和腰腹训练为主,辅之以3000米跑。”“陈浩,本周主要进行腿部力量训练和长跑训练,穿插组织核心力量训练。”翻开新兵班长孙匡义的军体训练笔记本,一份份“私人定制”计划赫然在目。据了解,这是该新兵大队紧密结合新兵实际制定一人一策,创新训练方法,灵活组训形式,助力新兵训练质效提档升级的一个缩影。

■ 精准把脉 训练计划“量体裁衣”

“每名新兵身体素质不同,训练当然要因人而异。”某新兵中队长周宇航指着新兵训练成绩档案,上面新兵的成绩曲线、体测数据、薄弱项目一目了然,“就拿3000米跑来说,有些新兵是腿部力量弱,跑步时迈不开腿,需要重点加强腿部力量训练;有些新兵是心肺功能弱,跑步时呼吸急促,那就重点加强心肺功能练习。”

为此,新兵大队充分运用科技手段,结合训练基地新引入的一批专用器材和智能管理系统,对新兵的骨关节状况、心肺功能、肌群能力、运动表现进行测试,根据每名新兵的身体状况、机能水平,制定针对性训练方案,并建立个人专属训练成绩档案,同时还把短板类似的人员编到一个小组进行训练,训练更加科学高效。

周队长介绍,一系列注重实效的训练举措实施后,大家参训积极性大为提高,开训仅一个月,新兵体能及格率较往年就提升了15%。

■ 科学施训 训练质效“提档升级”

“一组挥臂方式不对,用羽毛球拍进行挥臂辅助训练;二组手指握力不足,进行握力专项训练……”为了提升手榴弹投掷课目训练质效,班长陈朝阳注重循序渐进,按照先分解后连贯的方式,结合实际进行晋级过关式训练。训练中,他还把弹力带、背包绳、羽毛球拍、网球等作为辅助器材引入训

练,以提升训练质效。

“班长,咱光练动作不投,能有效果吗?”训练场上,新兵们对新的组训方式产生了质疑,但陈班长却非常淡定,随即挑选了两名实力相当的新兵进行评比试验。一个课时练下来,使用多投训练方式的新兵投了近150枚弹,手臂酸痛不说,成绩还不稳定,偶尔能投过及格线。反观结合辅助训练和辅助器材训练的新兵,虽然投弹数量不到20枚,但成绩已稳定在及格线以上。

“以前觉得投弹只能在室外练,现在在室内也能见缝插针练了,这效果确实不错。”走下训练场,新兵姚浩激动地说。此外,他们还纠治了单杠引体向上、双杠臂屈伸、3000米跑等课目中“质量不够数量来凑”的训练方法,在训练过程中注重加强核心力量、柔韧性以及灵活性训练等,训练成绩稳步提高。

■ 技术赋能 训练状态“快速恢复”

“大腿前侧和屈髋肌群拉伸、大腿后侧肌群拉伸、小腿拉伸,拉伸动作缓

慢进行,每组动作拉伸时间约30秒……”在预防训练伤专题讲座上,军医王俊燕正在示范伸展放松的动作要领。

新训期间由于训练课目多、强度大,新兵缺乏训练经验,极易导致训练后放松不到位,身体状态恢复不佳。为此,该训练基地针对如何在高强度训练后迅速恢复,精心新设置“理疗所”,让专业医师手把手教授按摩放松技巧,筋膜枪、泡沫轴、传统按摩更是轮番上阵,让每名新兵都化身成为“专业理疗师”。

前不久,新兵们刚结束长跑训练,满头大汗坐在地上,还没等喘口气,排长杨松柏便把大家叫起来奔赴下一个训练场所——理疗所。据悉,该新兵大队已将放松训练纳入体能训练计划,定期组织专题授课,增强新兵自我防护及放松意识。

如今,专属的训练计划与科学的创新训法完美结合,为该大队新兵军事训练提档升级注入了“催化剂”,相信在未来的日子里,他们将在磨砺中成长,在奋斗中前行,成为一名优秀的中国军人。

■ 军营传真

武警广西总队北海支队

快速过梯显身手



本报讯 近日,武警广西总队北海支队组织开展分队指挥员比武,各基层单位指挥员围绕5公里武装越野、手枪射击、军事理论、指挥技能、执勤方案讲解等多类课目展开竞技,旨在全面检验分队指挥员军事素养、专业技能和指挥谋略水平,为锻造能打仗、打胜仗的过硬部队打下坚实基础。图为该支队一名战士正在快速通过云梯障碍。(刘 坚)

■ 图片报道



强化训练励本领

连日来,武警广西总队梧州支队组织官兵开展战术、刺杀、攀登等多项课目的强化训练,进一步巩固和提升官兵综合技战术水平,为遂行多样化任务提供能力支撑。图为该支队官兵进行体能比拼。

余海洋摄影报道

黄腾飞 田雨东

从一个被人嫌弃的“拖油瓶”,逐渐成长为一名“全能尖兵”,从一名普通的转改军士,到最终被保送提干……这是西部战区陆军某旅下士余锴在军旅生涯中不断奋斗和蜕变的真实写照。他始终保持不屈不挠的精神,在面对各种挑战和困难时,以实际行动突破现状,勇于攻坚克难。

■ 突破自我 实现逆袭

2019年秋,余锴怀揣着成为“兵王”的梦想踏入军营,然而现实却给了他沉重一击:3000米的成绩不尽人意;轻武器射击差2环才及格……乐观的他首次感到沮丧,一种前所未有的挫败感笼罩全身。在夜深人静的时候,他常常独自一人思考,是放弃还是继续坚持?

“真正的‘兵王’绝不会轻易被打败!”战友们的话语如同春雷般唤醒了他。他意识到,只有通过不懈的努力和坚持,才能突破眼前的困境。度过低谷期后,他重拾信心,开始迎难而上。每天清晨,当其他人还在沉睡时,他已经开始了晨跑,一圈又一圈,不放过任何提升体能的机会。

在射击训练中,余锴更是表现出了惊人的毅力。当其他战友已经更换两轮时,他依然坚持不懈,汗水如雨点般洒落。他仔细研究每一个动作、每一

■ 军营明星

永不言败的“全能尖兵”

——记西部战区陆军某旅下士余锴

个细节,力求做到完美。他开始记录个人训练数据,分析每一次射击的偏差,寻找改进的方法。他甚至在休息时间也抱着枪,反复练习瞄准和呼吸控制。同时,他主动向经验丰富的老兵请教,不断吸收新的知识和技巧。他明白,只有不断学习,才能不断进步。

付出终有回报。在新兵结业考核中,余锴成功打出50环的满分成绩,成为同年度兵中的佼佼者。

■ 坚持不懈 百炼成钢

余锴在新兵连的逆袭备受称赞,但进入老连队之后,他意外地发现,自己以往引以为傲的优秀程度,在老连队仅达到了良好的标准。

为了提高自己的体能和耐力,他每次在练长跑前主动穿上负重背心,增加了训练的难度和强度。在地图量算方面,他不断向经验丰富的侦察班长请教,通过不懈的努力和学习,他的技能得到了显著提升。最终,余锴克服自身的不足,逐渐成为了连队中的“全能型”选手。

2021年初秋,在一次长跑训练中,余锴不慎崴了脚,脚踝肿胀如“胖萝卜”。在军士转改的关键时期,他不得不暂停训练进行修养。看着战友们刻苦训练,余锴内心备受煎熬:“仿佛被遗弃在许三多的‘草原五班’,失落又无助。”

“优秀与否,要看自己内心的坚持。”老班长张远旺的话深深触动了余锴。为了心中的“兵王梦”,即使身处低谷,也要奋力反弹。

几天后,余锴的床架上多了一对小吊环,用于加强双臂和腰腹力量的训练。近一个月的卧床生活,他的双臂明显变得粗壮。

余锴康复后参加新晋军士集训,坚持早起,全力以赴。他细心研究战术动作,夜以继日复习理论,追求完美。最终,他以对细节的极致追求,在众多竞争者中脱颖而出,夺得全营新晋军士集训考核第一名,赢得荣誉和尊重。

■ 比武场上 大显身手

去年10月,旅队举办军体运动会,余锴毫不犹豫地报了名。

赛道上,初升的太阳洒下金色的光辉,数十名来自不同单位的“飞毛腿”们挥洒着汗水,咬紧牙关,向武装3000米的终点线发起冲刺。

比赛结果揭晓,余锴摘得该项桂冠。不仅如此,他凭借扎实的军事体育基础,在各个项目中名列前茅,最终荣获全旅个人全能总评第一名。

在比武场上,各项竞赛紧张而激烈,从体能到技能,从智力到意志,每一个环节都对参赛者构成了极限挑战。在负重长跑中,每一步都充满了挑战与坚持;在射击比赛中,他保持冷静与沉着,瞄准、扣动扳机,每一枪都精准无误;在图上量算环节,“钉、扎、量、画”每一步都稳扎稳打,充分展现了他卓越的军事素养和连贯的作业能力。

比武场上的比拼异常残酷,但余锴从未退缩。他深知,每一次的挑战都是对自我极限的突破,每一次的失败都是通往成功的必经之路。正是这样的信念,支撑着他一路过关斩将,最终荣获个人全能项目全旅第一。

■ 沙场点兵

掌握单杠引体向上训练技巧

“吊车尾”上等兵登上龙虎榜

郭宝华 纪卫东 邵日朗

“史建新,单杠引体向上33个,全连第一。”前不久,在西部战区陆军某旅器械训练场上,上等兵史建新以标准的动作完成33个单杠引体向上考核,赢得全连在场官兵阵阵掌声。

让全连官兵感到惊讶的是,单杠引体向上一直是史建新的弱项,从新兵连到此次考核前,每次考核从未超过10个,而且动作还不够标准。没想到此次考核跃居榜首,成功登上连队单杠引体向上龙虎榜。

记得刚下连时,在基础体能考核中,史建新单杠引体向上考核还只能拉8个。但他并没有放弃,而是探索各种方法进行训练,但每次考核成绩都不及格,这让他十分苦恼。

一次偶然的机会,在单杠引体向上训练中,史建新接触到了旅单杠引体向上播主王德强。抓住这个难得的机会,史建新积极请教王德强训练方法,王德强也毫不保留地传授自己经验,并为史建新制定了一套单杠引体向上“训练套餐”。

史建新从基础的俯卧撑训练开始,每天至少做200个,在完成后开始做负重引体向上。身上哑铃片重量从10斤到20斤再到30斤,数量从10个到20个再到40个。同时,他还利用业余时间观看引体向上教学视频,对照标准动作反复进行训练。一段时间后,史建新单杠引体向上已由不及格到良好水平。

为了让训练成绩再上一个台阶,史建新在完成规定的训练计划后,开始负重做俯卧撑,推举杠铃。同时结合宽距俯卧撑的方法来做引体向上,循序渐进增加负重量和训练量。在自己日复一日的刻苦训练下,史建新凭借着顽强的毅力,终于让自己单杠引体向上的训练成绩达到了优秀,逐渐成为了连队官兵眼中的“杠王”。

课目简介:单杠一练习又称引体向上,是指徒手抓握横杆,依靠上肢力量克服自身体重的阻力,反复向上引伸做悬挂身体的起落动作。它可以锻炼悬垂拉力,提高上臂的肱二头肌和前臂的屈指肌群力量。

《军事体育训练大纲》中规定,男军人引体向上为优秀、良好、及格、不及格四级制评定,是一、二、三类人员男军人必考内容之一。

从“开始”信号发出至脚触及地面或立柱考核结束,受考者按要求完成引体向上的数量为其考核成绩。受考者听到“开始”口令后进行,要求位于器械正下方,两脚屈膝并拢,前脚掌着地,两手向后张开,手心向前,跳起抓杠,上杠时,双手正握杠,间距比肩稍宽,呈直臂悬垂姿势,引体向上时,双臂协同向上用力,屈臂引体至下颌超过杠面,然后伸肘身体回落至两臂自然伸直,还原成准备姿势,重复动作。引体向上时下颌低于杠面、身体借助波浪或摆动、悬垂时双肘关节未伸直,违反要求的该次引体向上动作不计入总成绩。

经验分享:引体向上对训练者的握力、肱桡肌、背部力量和二头肌力量都有一定的要求。因此,提高这些肌肉群的力量对于完成标准的引体向上至关重要。可以通过做俯卧撑和吊杠等方式提升臂力。例如:双手抓住单杠,悬挂在单杠上,手臂伸直,然后让肩膀上提,让肩膀碰到单杠。每组10个,做4组。或是配合其他训练,如推举杠铃、哑铃或卷腹等训练都能够帮助提高引体向上的水平。同时要适当休息,避免过度训练导致肌肉拉伤等问题。



上等兵史建新进行单杠引体向上考核。

王天时摄