

特别关注

第77集团军某旅

创新训练模式 助推军体质效提升

杞卫东 魏怡

近日，第77集团军某旅以创新思维重构军事体育训练体系，通过科学组训夯实体能根基、科技赋能提升训练质效、战训融合强化实战能力，构建智能化训练体系、创新个性化组训模式、深化战训耦合机制，走出一条“基础体能+智能训练+战斗体能”的特色组训之路。

科学组训 夯实体能根基

该旅积极创新训练理念，改变以往“一刀切”“大锅饭”的传统模式，启动体能训练精准化方案。针对不同连队、不同岗位人员制定不同的训练计划，实现不同专业人员的精准化训练。

为进一步提升体能训练质效，该旅推行“周期化+模块化”的训练方式，将年度训练划分为基础奠基、专项强化、战斗转化三个阶段。引入间歇训练法，如将武装越野类课目采用“2分钟冲刺+1分钟调整”的训练方法，使5公里武装越野课目成绩平均提高近2分钟。

该旅高度重视体能训练的保障工作，建立体质检测、运动康复、营养指导于一体的体能训练系统。建立个人电子体能档案，通过数据分析为每名官兵生成

“体能发展路线图”，训练伤发生率同比下降近40%。

科技赋能 提升训练质效

为精准掌握每名官兵训练情况，该旅建立数据驱动管理平台，通过跑步机、心率带等智能化的可穿戴设备、运动监控设备和身体素质检测设备，实时采集官兵的运动表现数据，如心率、步数、血氧和消耗热量等，对官兵的身体素质提供了可视化呈现。该旅作训科袁参谋介绍，该平台具备全程监考、自动数据采集、智能评估数据等多种功能，可以对采集到的官兵训练数据进行全面分析，自动生成客观的评估报告，以可视化的方式将训练质效展现出来，有效解决了以往训练质效低、训练计划制定难等问题。

为破解环境对部分训练课目的限制，该旅构建智能战术体能训练系统，模拟高原缺氧、极寒等特殊战场条件。官兵在虚拟场景中完成战术穿插、战场救护等课目，既提升体能又强化战术意识。

与此同时，该旅构建的数据驱动管理平台，可以根据官兵的运动数据和身体情况，比如最大心率、最低心率等数据，预测潜在的伤病风险，提前发出警告，最大化保护官兵在训练过程中的安全。同时也会在已发生受伤的情况下，提出相应保护措施和个性

化康复训练计划，加快伤病恢复和降低复发的风险，为伤病预防和康复训练提供宝贵的真实数据参考。

战训融合 锻造打赢本领

为紧贴实战训练，该旅将400米障碍升级为“战术综合障碍场”，增设低姿匍匐通过染毒区、翻越模拟装备车辆等实战内容。在格斗训练中融入擒拿夺枪、防暴处突等实用技能，使基础体能向战斗技能高效转化。

结合野外驻训开展战斗体能训练实际，各单位在20公里战斗体能后立即组织官兵展开图上作业，在武装奔袭后开展野战生存技能训练，不断锤炼官兵的体能和技能，为遂行多样化军事行动任务提供坚强保证。

为激发官兵训练热情，该旅完善考核标准，增加战术背景下的组合课目训练和考核，如“全装通过障碍+精准射击”的综合作业，将训练成绩与晋升评优直接挂钩，不断激励官兵练兵备战的热情。

该旅相关负责人表示，创新军事体育训练永远在路上。“从‘汗水体能’到‘智慧体能’的转变，不仅是训练手段的升级，更是备战思维的革新。”该旅的探索实践证明，当军事体育训练插上科技翅膀，瞄准战场需求创新突破，就能在提升官兵体质与强化战斗力的双重维度上实现质的飞跃。

军营传真

武警山东总队聊城支队

运动会上展风采



本报讯 近日，武警山东总队聊城支队举办军事体育文化运动会。来自基层各单位的百余名参赛官兵齐聚赛场，围绕两大类12个课目展开激烈角逐。此次运动会除设置了100米、4×200米接力、篮球等体育竞赛项目外，还涵盖了单杠引体向上、30米×2蛇形跑、战斗体能等军事项目。通过将军体竞赛与群众性练兵活动紧密结合，有效提升了部队的凝聚力与战斗力。图为30米×2蛇形跑比赛现场。（兰甲南 罗骏皓）

沙场点兵

夯实爬绳训练基本功——

看一名上等兵如何完成逆袭

徐敏 刘云鹏 赵治国

夏日炎炎，陆军某部群众性比武场上传出一条喜讯：合成三营上等兵陈永强以10分钟连续完成爬绳作业32次的成绩，夺得爬绳课目比武第一。

任谁能想到，今天比武场上的这个冠军，在按照新修订的《军事体育训练大纲》标准第一次参加考核时，拼尽全力才能勉强完成1次爬绳，在全连垫底。

“爬绳要掌握技巧，不能盲目蛮干，巩固体能和优化技术都很重要。”陈永强的班长黄耀宗发现，他的下肢力量比较强，但上肢力量、核心力量相对较弱，爬绳时动作不连贯、不协调是他较别人都费劲的原因。

改变握绳方法、脚蹬技巧，训练手脚协调性；开展杠铃窄距卧推、双杠臂屈伸、坐姿哑铃双侧弯举等辅助训练，强化上肢拉力和抓握耐力；在多组引体向上的基础上，加入反手引体对握训练，对腰腹和背部肌群进行多角度刺激……为此，黄耀宗为陈永强制定了专项训练计划，并督促其按时按量训练。

3个月后，陈永强凭着科学训练和持久坚持，终于在群众性比武场上一鸣惊人。

课目简介：爬绳是新修订的《军事体育训练大纲》实用技能中攀爬类的考核课目之一，吊绳直径为3至4厘米，攀爬高度为5米。目的是让受训者掌握爬绳基本技术，提升悬垂引体和悬空平衡技能，提高攀爬作业能力。训练内容分为两手攀登和手脚协同攀登。

爬绳考核中，出现手未握起攀标志线、攀至最高点时手未触及标志线、攀下时手未触及起攀标志线跳下、借助外力完成动作等情况，该次攀爬不计数。次间休息时间超过3秒，结束考核。训练成绩以完成次数计算，5次优秀、4次良好、2次及格。

经验分享：爬绳，需要掌握双手协同拉引及收腹、提腿屈膝、夹蹬等技术要领。想要练好，不仅要有良好的体能素质，还要掌握训练技巧。建议初学者利用一周时间，先做一些分解性的技巧练习。比如握绳的姿势、卷腹的动作和腿部收、剪、蹬、换等技巧。

爬绳对上肢力量的要求很高，上肢力量不够的战友，可以着重开展臂力强化训练。部分手脚协调能力差的战友，要注重踩绳和抓绳的配合训练，可以采取原地收腹抓绳、增强腰腹核心等方法。

想要提高爬绳速度，就要特别注重手脚的协调一致，只有如此才能做到既省力又快速。攀爬时，上体重心要靠近绳索，避免出现看脚和向下看的错误动作。攀爬过程中，双手要尽力上够并紧握绳索，双膝要用力提至胸前，可通过“两抓一拉一收一蹬”动作要领进行改善提高。

值得一提的是，为了避免上绳稳定性差的问题出现，可加强起跳抓绳练习，直至练出上绳就能迅速连贯攀爬的肌肉记忆，进而最大限度减少起跳滞留带来的晃动。攀至最高点时手一定要触及标志线，攀下时手要触及起攀标志线才能跳下，切忌急于求成。

最后要强调的是，爬绳训练要掌握先易后难、先低后高的循序渐进方法。训练开展前就要落实好安全防护规范，落实好保护绳、保护锁、制动器、安全带的配备和安装，避免坠落、踩空等训练事故的发生。



陆军某部上等兵陈永强利用休息时间进行爬绳训练。马乐清摄

图片报道

刺杀场上淬锋芒

近日，武警广西总队防城港支队扎实开展2025年度勤训轮换，以实战化标准锤炼部队，全面提升军事训练质效。刺杀考核现场，参训官兵紧握钢枪，在引导员指令下突刺迅猛、动作精准，虎虎生风的攻势尽显过硬本领与血性胆气。马腾飞摄影报道



铁彦男 唐煦

近日，第78集团军某旅野外狙击训练场上，穿着伪装服的狙击手们趴在冰冷的地面上，手持狙击枪，透过瞄准镜紧紧盯着300米处目标假人手中的乒乓球。对于很多狙击手来说，这种训练很枯燥，但在王冠看来，盯着乒乓球目标是一种乐趣。在射击指令下达时，他迅速命中目标乒乓球，就如同他在入伍前拿了很多次乒乓球比赛冠军一样。

与“球”结缘 却遗憾离场

小时候，王冠体弱多病，为了强健他的体魄，5岁那年，妈妈带他走进了家附近的乒乓球训练馆。

王冠至今仍清晰地记得第一次打乒乓球时的场景：训练馆内，兴奋的呼喊声和疾速的脚步声不绝于耳，他站在球桌前，心中充满了期待和好奇。每一次球拍与乒乓球的接触，小球以不同的轨迹跃动，都仿佛是一场未知的探索，令他着迷。

乒乓球训练并不轻松，每天的训练服都能拧出一滩汗水，但王冠乐在其中。他在省市级比赛中多次获得单打冠军，还在全国青少年乒乓球比赛中获得单打第四名、团体第一名，在中

军营明星

“兵”出精彩 成就军旅

——记第78集团军某旅侦察连中士王冠

国乒乓球挑战赛中获得单打亚军。

王冠原本的目标是进入国家队，然而训练中意外受伤，导致他在国家队选拔赛中发挥失常，遗憾落选。

失落之际，王冠看到征兵信息，果断报名，由此开启了一段别样的乒乓球人生。

因“球”出名 向新目标出发

2014年，王冠参军入伍。恰逢新兵团开展群众性文化活动，王冠代表新兵连参加了乒乓球比赛。赛场上，王冠在进攻时摆短突袭、快拉正手、大力扣杀，防守时又能做到推挡多变、弧圈强旋，顺利夺得第一名，引来战友们的高呼，也引起新兵连长的注意。

刚下比赛场，王冠就被新兵班长领进了连部。

“专业训练乒乓球的？还拿过多次省市级冠军？”新兵连长突然的发问，让王冠禁不住紧张起来。

王冠做出肯定回答后，新兵连长一连串问题又令他发懵。

“打乒乓球是不是需要具备极高的细心和专注度，还要特别注重手指的微调 and 身体的平衡，眼光也要特别锐利？”

“参加乒乓球团体赛时，是不是需要与对手协同配合，保持彼此之间的默契和信任？”

“对，是这样的。”王冠回答后，新兵班长突然兴奋地把他抱起来，“这就是典型的狙击手苗子，必须好好培养！”王冠这才明白，如果把问话中的“乒乓球”换成“狙击手”，完全匹配。从此，王冠被当成狙击手重点培养。

用“球”训练 练就过硬技能

新兵下连后，王冠被分到侦察连，打乒乓球的经历促使他很快适应了狙击手这个充满挑战的岗位。

运动目标射击和不动目标射击、

抗干扰训练……面对狙击手的各种训练课目，王冠将以往乒乓球的训练经验融于进去，形成了自己独特的训练方法：每天进行颠球训练1000次，锻炼稳固的专注力；用悬吊的乒乓球当靶子，训练射击的精准度；通过乒乓球快速转体与手腕加速训练，培养细腻的手感……他很快脱颖而出，在旅侦察尖兵比武中获得特种射击第一名。

他还走上了狙击班班长的岗位，培养出“北陆枪王”“陆军狙击尖兵”等一大批狙击精英，并荣获“四有”优秀士兵两次、优秀士官两次、三等功1次。

“狙击与打乒乓球其实有很多共通之处，最终都是为了制胜一击。”王冠深知，战场上，狙击手只有一次开枪的机会，必须要练就一击制胜的本领。走下训练场，王冠拿起乒乓球拍，又开始每日的颠球训练。

嘭、嘭、嘭……乒乓球撞击在球拍上的声音，充盈着王冠的狙击手日常。