

■ 特别关注

紧盯短板练硬功 对接战场砺尖兵

——武警第一机动总队某支队提升军事体育训练质效

江泽红 郭泓序

6月的燕赵大地骄阳初绽，某综合训练场上杀声震天。中士李金平背着120斤的“伤员”在泥泞跑道冲刺，泥浆与汗水交织，耳边传来中队长的嘶吼：“最后20米，战场上慢一秒就可能失去战友！”这是该支队“盯着战场抓训练、盯着短板搞创新”的真实写照。

近年来，该支队聚焦实战需求，从破解“训战脱节”“一人难敌”等短板入手，在训练方法、骨干培育、比武机制上创新突破，官兵体能优良率显著提升，复杂环境单兵作战能力显著增强。

靶向发力 让训练直指短板弱项

针对“齐步走”训练导致的“尖子吃不饱、后进跟不上”问题，该支队推行“分层建档、精准补弱、训战融合”训练法。障碍训练场上，新手组在低障碍区分解练习，班长纠正跨桩蹬地、攀墙发力技巧；进阶组在标准跑道连贯作业，打磨动作衔接；尖子组在“极限赛道”负重冲刺，完成障碍后立即模拟射击。下士关智曾因核心力量弱，400米障碍长期处于及格水平，通过12周“一对一补弱计划”，成绩提升至1分58秒，“每天都有一对一教练带我进行针对性训练，短板补上了。”

各中队建立“一人一表”档案，按“力量型”“耐力型”分类施策：核心弱的开展“悬垂举腿对抗”，耐力差的采用“变速跑+间歇冲刺”。下士吕鑫爆发力不足，战斗体能长期不及格，班长为他定制“每日30分钟爆发力训练”，配合弹力带辅助，两个月后突破瓶颈，如今成为了中队该课目的教练员。

淬火铸“匠” 让骨干成为组训核心

该支队严抓教练员队伍，每季度组织教练员考核，增设“短板分析答疑”环节，3名老班长因组训方法针对性不强被评为不及格。“当教员要‘号准脉、开对药’，战士短板是主攻方向。”一级上士苏雪峰的教案记着20多名战士弱点，每个课目备3套训练方案。

为提升实战化教学水平，该支队常态化开展“教练员集训”，邀请院校教员、兄弟单位训练标兵以及优秀教练员来队授课，围绕破解训练中的共性难题展开深入研讨。教练员李志强在集训中结合部队实际，针对部分官兵耐力与爆发力不足的问题，创新推出“梯度强化训练法”。将400米障碍、搬运伤员等课目按难度分级，设置基础、进阶、极限三个训练模块，让不同水平的官兵都能在“跳一跳够得着”的目标中提升能力。他所带班级在近期考核中，综合体能

优良率从55%提升至82%，训练成效显著。

比武砺刃 让典型成为前行标杆

该支队将比武作为“短板检测仪”，设置“训战一体”课目：武装5公里随机嵌入染毒地带、搬运伤员，400米障碍后10秒内精度射击，偏差超5厘米扣分。“比的是‘敌情’下的体能储备。”该支队参谋长李康介绍，去年“战场体能综合五项”课目完赛率仅40%，让官兵认清“体能短板是战场软肋”。

对于比武中涌现的尖子，支队着力打造“看得见、学得来”的身边榜样：在训练场入口处设立“龙虎榜”，实时更新各课目前三名；将“三冠王”阿毕格布等尖子的训练心得汇编成《精武锦囊》，发放到每个班排；组织“尖子巡回讲堂”，让比武尖兵传授“如何通过科学‘加餐’突破耐力瓶颈”“怎样利用碎片时间强化核心力量”等实用技巧。

从“短板建档”到“精准补训”，从“骨干淬火”到“典型引路”，该支队训练始终瞄准“战场需要什么就练什么、官兵缺什么就补什么”。正如支队长杜敬志所说：“训练短板是未来战场的‘致命伤’，只有盯着问题抓创新、盯着实战打基础，才能让官兵‘体能跟得上、技能过得硬、意志压不垮’。”

■ 图片报道



砺兵赛场强本领

连日来，武警广西总队柳州支队组织基础训练竞赛性考评，3000米跑、战术基础动作、刺杀、射击等课目连贯实施。官兵奋勇争先，在比拼中锤炼过硬战斗本领，全面检验部队阶段性训练成效，着力提升执勤处突能力。图为该支队官兵进行三人协作攀登示范演示。 赖治华摄影报道

■ 军营明星

从“追赶者”到“创纪录”

——记第77集团军某旅中士田子立

魏怡 纪卫东 张昌寿

近日，第77集团军某旅军事比武赛场上，中士田子立化身耀眼“新星”，以1分36秒的优异成绩打破400米障碍纪录，勇夺冠军，用实力书写热血篇章。这份荣誉的背后，凝结着他无数日夜的汗水与坚持，见证了他一次次跌倒后重新站起的不屈与顽强。

屡败屡战 不向挫折低头

刚入伍时，田子立就对400米障碍训练展现出浓厚的兴趣。他身形矫健，爆发力强，被战友们视为400米障碍项目的潜力之星。然而，首次参加旅里的比武竞赛，现实却给了他沉重的一击。在高手如云的赛场上，田子立由于经验不足，心态紧张，在跨越障碍时接连失误，最终仅获得了第4名的成绩。看

着冠军被他人夺走，田子立的心中满是失落，但他没有被挫折打倒，反而暗暗发誓：“我一定要在这个项目上证明自己！”

“不拿第一誓不罢休！”田子立骨子里那股不服输的劲头被彻底激发。他开始反思自己训练方法上的不足，主动向旅里的障碍训练尖子请教。每次训练，他都比别人多跑几遍障碍。从跨越低桩网时的侧身角度，到攀越高墙时的起跳发力点，他反复琢磨、不断改进。哪怕汗水湿透衣衫，膝盖、手肘布满淤青，他也从未想过放弃。

在训练的日子里，他总是最早到达训练场，最后一个离开。周末别人在休息，他却独自研究自己的训练视频，分析每个障碍的特点。就这样，田子立在挫折中积蓄力量，等待着走上比武场。

科学训练 挑战体能极限

为了提升成绩，田子立深知不能只靠蛮干，必须依靠科学的训练方法。他结合自身身体素质，制定了一套详细的训练计划。

在力量训练方面，他除了常规的负重深蹲、俯卧撑等项目，还增加了核心肌群的专项训练。通过仰卧卷腹、侧平板支撑等动作，强化腹部和腰部力量，让自己在跨越障碍时更具爆发力和稳定性。同时，他注重速度与耐力的结合训练，每周安排多次400米全速冲刺和1000米间歇跑，不断挑战自己的体能极限。

在技巧训练上，田子立更是精益求精。他利用业余时间，观看大量军事体育竞赛的视频，学习顶尖选手的越障技巧。针对自己在独木桥上容易失衡的问题，他每天在训练结束后，专门在独木桥上进行平衡练习，从最初的小心翼翼

慢慢走到后来的健步如飞。经过无数次的练习，他终于掌握了在高速奔跑中快速跨越各种障碍的技巧。

赛场逐鹿 铸就高光时刻

终于，比武的日子来临。站在400米障碍赛场的起点，田子立眼神坚定，心中只有一个信念：打破纪录，夺冠！

随着一声清脆的枪响，他如离弦之箭般冲了出去。起跑、翻越高板、通过独木桥……他的动作一气呵成，每个障碍都被他轻松征服。在跨越高墙时，他凭借出色的爆发力和协调性，一跃而上，迅速翻过高墙，将其他选手远远甩在身后。

最后100米冲刺阶段，田子立咬紧牙关，拼尽全力加速。汗水模糊了他的双眼，但他全然不顾，心中只有终点线。当冲过终点线的那一刻，听到裁判报出1分36秒的成绩时，他露出了开心的笑容。这一刻，所有的付出和努力都得到了回报。

田子立的夺冠，在旅里引起了强烈反响。战友们纷纷以他为榜样，掀起了新一轮的训练热潮。他用自己的行动证明：只要坚持不懈、勇于挑战，就能突破极限，创造属于自己的辉煌。

■ 军营传真

第77集团军某旅

篮球比赛激活力



本报讯 近日，第77集团军某旅利用训练间隙与周末休息时间，精心组织了一场篮球友谊赛，旨在丰富官兵的业余文化生活，有效舒缓工作压力，进而激发练兵活力。图为比赛现场精彩瞬间。

（田雨东 王颖琳）

■ 沙场点兵

掌握单杠卷身上技巧

看后勤兵如何变为“杠上达人”

兰甲南 罗骏皓

“81、82……加油，再来一个！”近日，武警山东总队聊城支队练兵比武场上，某中队炊事员严振浩咬紧牙关，不断突破自身极限，以83个的优异成绩夺得单杠卷身上第一名。

入伍之初，严振浩就有当尖兵的梦想。可曾想，新训结束后连后的第一个岗位却是炊事员，作为后勤人员，体能跟不上战斗员，面对单杠卷身上这个课目，严振浩更是屡屡受挫，次次都在及格边缘徘徊。自己试了很多方法，但效果都不明显，这令他十分苦恼。

一次偶然的机会，严振浩向战友陈泓延大倒苦水。作为体育专业出身的陈泓延，在了解清楚来龙去脉后便结合严振浩臂力尚可、腰腹力量欠缺的实际，为他定制了强化训练计划，并向他传授自身经验：双手拉杠到胸前后不松手，临空反复做卷身动作。这些训练虽然增大了难度，但效果十分显著。

往后的日子里，严振浩每天利用三餐前的10分钟，独自到器械训练场加练，弹力绳、健腹轮、哑铃……这些增强手臂和腰部力量的器材成为了他形影不离的伙伴。经过两个多月的针对性训练，严振浩摇身一变成为了“杠上达人”，并在比武场上夺得桂冠。

课目简介：单杠卷身上又叫单杠二练习，是以身体绕杠为轴的一种技术动作，是克服自身重量，发展上肢力量，提高身体协调能力的重要途径。

单杠卷身上动作由预备姿势、屈腿上举和向下成直臂悬垂三部分动作构成。准备动作：两手正握杠，双手间距比肩稍宽，两臂伸直。屈腿上举成直臂支撑：屈臂向上引体，同时含胸、收腹、屈腿上举大腿，上体后倒，在臀部拉杠的配合下，腿向后上方伸出过杠，使腹部贴杠，身体绕单杠转动成杠上直臂支撑动作。向下成直臂悬垂：下落时身体两臂缓慢下放伸直，恢复成准备姿势。同时，该动作可有效发展上肢屈肌、腹部肌肉力量，为单兵战斗中匍匐、扛、抬、举、挖等战术动作和非战术动作提供素质支撑。

经验分享：单杠卷身上这一课目对身体综合能力要求高，需要躯干和四肢神经肌肉之间的协同配合来完成。训练初期可以多做身体对单杠的感知能力训练，如握杠前后摆体、左右摆体、提膝收腹、屈体举腿触杠，靠手倒立变单臂支撑控、倒立臂屈伸、吊绳上举体成倒悬垂，后期可以让战友帮助多练习完整动作。

训练时，达到优秀的人员可强化手臂和腰腹力量训练；及格、良好水平的人员进行多组数重复训练，提高肌肉的耐力；不及格的人员则应针对存在的问题进行专项练习。

由于腰腹力量不足导致收腹举腿困难的，可采取仰卧两头起、悬垂收腹屈腿、负重练习等方式进行强化；由于过早抬头挺胸或上体后倒时，臂放松导致卡于杠端的，可采取战友发力辅助、举腿引体、反向下杠体会发力时节等方式进行强化；掌握动作要领后，由于手臂力量不足、身体协调性不够导致达不到及格水平的，在训练时可降低标准，勾腿完成动作，同时加强小臂耐力和手指抓力练习，进行千斤坠卷握、五指俯卧撑等内容的训练。



严振浩参加单杠卷身上比武竞赛。

罗骏皓摄