

■ 特别关注

新疆军区某综合训练基地——

清单式分类指导 针对性补差强能

丁雷 郝宗良 吴鹏

初冬时节,新疆军区某综合训练基地体能训练场上一片热火训练场景。驻足细看,同一班的新兵在不同训练区开展针对性训练,有的练上肢,有的练腰腹,还有的在练战斗体能……每个小组的训练内容和强度都不同,大家结合自身进阶目标,在教练员的指导下,分层分类实施精细化训练。该基地相关负责人介绍,这是他们打破“一锅煮”组训模式,推行训练目标牵引进阶法带来的新变化。

训练计划因人而异

“传统的组训模式都按照统一的标准和进度来训练,这样做虽然有一定效果,但也会让体能基础好的新兵觉得训练内容过于简单,缺乏挑战性;而基础薄弱的新兵则因为跟不上进度,逐渐失去了信心。”该基地相关负责人介绍,新兵身体机能各不相同,同一内容的训练成绩也有高有低,倘若不针对性训练,不仅达不到训练质效,

还很容易出现训练伤。

为此,该基地在广泛征求官兵意见建议基础上,依据新版《军事体育训练大纲》,探索建立军事训练进阶机制,按照“‘清单式’分类指导、‘点穴式’补差强能”的原则,区分不同层级组织精细化训练,最大限度激发官兵精武强能热情,全面打牢战斗力生成基础。

“训练不能搞‘一刀切’,而应因人而异,精准施策。”该基地训练处张参谋介绍,目标牵引进阶法的核心是根据每名官兵的体能、技能、心理素质等多方面因素,制定差异化的训练目标,每个层级都有明确的进阶目标,通过清单式分类指导、指标数问效监督和针对性灵活补差,形成一个完整的训练目标阶梯机制。

训练目标逐层分解

“刚入伍时,我每次跑步都落在后面,引体向上也做不了几个。”某连新兵李少辉告诉笔者,他曾因体能成绩总是连队垫底,一度失去信心。

目标牵引进阶法实施后,连队根

据李少辉的性格特点、身体素质,将他划分到“基础提升”小组,并为他制订“克服障碍消灭不及格、巩固基础实现良好以上、加压突破全面发展”的“三步走”专属目标进阶清单。

翻看李少辉的“目标进阶清单”,只见上面详细记录着每天的训练内容、训练时间和预期目标。起初是每天完成2000米跑、3组吊杠、1分钟端腹,后来循序渐进,逐步增加。该连葛连长介绍,他们综合分析每名新兵实际情况,将最终目标分解成各阶段目标,再区分不同体能训练内容将各阶段目标进行二次分解,各小组区分不同新兵身体机能最后进行三次分解。

“这种一人一策的训练清单,让我很清楚自己的目标和方向。”李少辉说。在比学赶帮超的浓厚氛围影响下,李少辉的训练潜力被充分激发,不仅实现体能全优,军事课目也水涨船高,多次被连队评为“训练标兵”。

训练进度动态调整

目标牵引进阶法的另一个重要环

节是“指标数问效监督”。该基地为每个新兵建立了训练档案,详细记录他们的训练成绩和进步情况。通过数据分析,教练员动态调整训练进度和强度。如新兵进步较快,直接转入“能力进阶”小组,如新兵因身体素质导致进步较慢,就适当降低训练强度,延长训练进度。连队每个月总结汇报训练目标完成进展,各营每季度组织官兵开展阶段性考核,综合施策持续为官兵练兵备战注入动力。

“这种训练模式让我受益匪浅。”某连新兵韩振慈说,他体能基础较好,可此前在训练中陷入瓶颈期,连队综合分析后,安排经验丰富的教练员进行一对一辅导等方式进行针对性训练,帮助他完成进阶目标。这让韩振慈信心倍增,最终体能突飞猛进,多次被连队评为“训练标兵”。

如今目标牵引进阶法已在该基地全面推开,新兵们更加直观了解自身长处与短板,对训练目标作出明确规划,个人成长路径更加清晰。前不久,该基地举办比武竞赛,36名官兵打破14项历史纪录。

■ 军营传真

北部战区海军某训练基地

运动会上展风采



本报讯 近日,北部战区海军某训练基地举办军事体育运动会。此次运动会既是官兵体能素质的全面检阅,更是战斗精神的集中考验,共设置田径、游泳、基本战斗技能、通用战斗体能等16个比赛项目。来自基层各单位的200余名官兵同台竞技,全面掀起冬季练兵比武热潮。图为官兵在跑道上奋力追逐。(王远方)

■ 沙场点兵

从跟跑者到并跑者

新兵3000米跑成绩提升5分钟

何昆 李锡敏

“陈阳帆,11分55秒,比入营时快了近5分钟!”近日,在武警贵州总队六盘水支队某新兵中队新训考核现场,陈阳帆的成绩引来官兵们一致赞叹,纷纷鼓掌为他喝彩。谁能想到,这个如今在跑道上步伐矫健的精干新兵,2个多月前还是个因体型偏胖、训练吃力而屡屡垫底的“跟跑者”。

刚入伍时,体型偏胖加上零运动基础,让陈阳帆在热火朝天的训练场上显得格格不入。每次集体跑步,他都是气喘吁吁地最后一个抵达终点;力量训练时,看着身旁战友轻松完成标准动作,自己却连维持平衡都困难,巨大的落差让他心里很不是滋味,一度深感自卑与焦虑。

“咱们不跟别人比速度,先跟自己比进步。你的问题在于基础薄弱、关节力量不足,需要的是先打好体能基础,再进行强化训练。”一次训练结束后,班长何建林过来和他谈心,并根据他平时的成绩为他建立了体能档案和“逆袭计划”。

计划按照“基础—提高—强化”三阶段,在帮助陈阳帆控制体重的基础上,何建林利用徒手深蹲、负重深蹲、平板支撑等训练,帮助他逐步适应军体训练强度;在拥有了相应的体能基础后,逐步增加训练量,适度增加训练强度,重点提升陈阳帆的耐力和力量;强化阶段采取配速节奏跑和间歇跑训练提升速度耐力和最大力量。

针对陈阳帆体重偏大、关节承压严重的问题,何建林量身定制了静蹲、弓步屈膝、提踵等训练,系统强化他的膝、踝关节力量。日复一日的坚持换来肉眼可见的改变:体重从入营时的200斤稳步降至175斤,3000米成绩一次次刷新,昔日的“跟跑者”如今已能与队友并肩齐跑,真正完成了从“跟跑”到“并跑”的逆袭。

课目介绍: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,它是一项重要的耐力练习,3000米跑可增强包括股四头肌、腓绳肌、臀大肌、腓肠肌等肌肉在内的下肢肌群力量及核心肌群力量,帮助官兵提高长距离奔跑能力,改善心肺耐力水平。

经验分享:新兵体能基础差异大,在组训中不能“一刀切”搞训练,关键是找到短板再精准发力,既要帮他们建立信心,也要教科学的训练方法。在组织3000米跑训练过程中应注意以下四个方面:一是应注意用身体的核心部位带动整体向前;二是两脚内侧成一直线,落地点越靠近身体重心投影点(臀部下方)越好;三是相对小的步幅,相对高的步频,步频不能低于每分钟170次,最好能够达到每分钟180至190次之间;四是跑步时上体正直、顶髋收腹,摆臂时,头、颈和肩自然放松,两眼平视,两臂平摆,两臂弯曲以肩为轴前后自然摆动,摆幅随跑速适当变化。

跑步过程中要放松心情,充分做好准备活动,掌握好呼吸节奏。跑时,呼吸的节奏应和步子配合起来。一般采用“两步一呼,两步一吸,三步一呼三步一吸”。随着跑速提高,呼吸频率也相应加快。呼吸应自然并有一定深度,随着疲劳出现,应加深呼吸,采用半张口与鼻同时呼吸,以便最大限度满足机体对氧气的需要。

最后,每次运动结束后,应进行适量的拉伸运动,使负荷较重的肌肉部分得到伸展放松,增加血流量,带走堆积在局部肌肉的乳酸。



武警贵州总队六盘水支队官兵进行3000米跑训练。何昆摄

■ 图片报道



体能考核淬血性

本报讯 近日,武警贵州总队安顺支队聚焦实战化训练要求,组织400米战斗体能考核。考核赛道上,16组贴合实战的障碍物依次排开,跨桩、壕沟、高墙等课目连贯衔接,全面检验参训官兵的速度耐力、力量协调与战术应变能力。图为该支队400米战斗体能考核现场。唐忠飞摄影报道

周姗姗 王雅玲

“铭龙,再给大家展示一下棍法!”“好!”武警福建总队三明支队某中队训练场上,武术教头陈铭龙闻声利落转身,手中南棍呼啸生风,扑跌闪展间招式刚劲、节奏分明。官兵们围坐一圈,目光专注紧盯动作,不时报以热烈喝彩与掌声。

自入伍以来,拥有扎实习武功底 的陈铭龙,深耕传统武术与军事训练的融合创新,牵头组建“武术小分队”,以“以武促训”模式助力部队战斗力提升,用实际行动诠释体育强国战略下中华武术的时代价值。

少年习武砺锋芒

“有梦想就去拼吧!”这是陈铭龙的座右铭。11岁时,怀揣武术梦的他踏入武校,开启了日复一日的严苛习武生涯:每天天未亮便起身压腿、踢腿、冲拳,粗布练功服总被汗水浸透成深色。在教练的严格指导下,少年陈铭龙在严苛中扎根,在磨砺中成长。

2018年,陈铭龙迎来关键考验——鹅坡武校校内散打擂台赛42公

■ 军营明星

搭起武术角 成为兵教头

——记武警福建总队三明支队某中队陈铭龙

斤级决赛。对手比他高出半头,身高劣势显著。赛前,教练为他制定“扛十拳,抓一瞬,一拳制胜”的战术:“先消耗对手体力,抓住破绽一击必杀。”

比赛中,首局他灵活移动,扛住对手暴雨般的重拳;第二局,他通过滑步虚晃诱敌,趁对手前扑刹那侧身腾挪,右腿如鞭猛击对手肋下,左鞭拳精准命中其下颌,最终夺冠。捧起金牌的那一刻,他深刻领悟了教练的话:“隐忍方能淬炼锋芒,弱项亦可成为制胜杀招。”这段经历为他埋下了“以技克难”的体育精神种子。

广场献武庆华诞

2019年,庆祝中华人民共和国成立70周年联欢活动在天安门广场举行,陈铭龙与1000余名武校师兄兄弟携手献上精彩武术表演,以此向国

庆献礼。此前,他们历经3个月严苛集训:衣物始终被汗水浸透,定型训练时双腿颤抖如筛,深夜合练常与星光为伴。

当序章《红旗颂》奏响,千人震脚发力的声响彻广场,那股力与美的震撼,让陈铭龙真切触碰到“体育强国”的脉搏——它既藏于竞技场的拼搏之中,融于振奋人心的尚武精神里,更扎根在中华优秀传统文化的传承脉络中。“武术强调的‘强身健体、实战技击’与军人保家卫国的使命天然契合,‘精忠报国、尚武精神’更与军人的血性担当一脉相承。”此次经历,让他心底的军旅梦悄然萌芽。

兵教头传武砺兵

2023年9月,刚满18岁的陈铭龙怀揣军旅梦参军入伍。凭借扎实的习武

功底,他初入军营便崭露头角,训练间隙演示的鞭腿、侧踹等动作赢得战友一致好评。下队后,单位充分发挥其特长,支持他组建武术小分队,陈铭龙成为名副其实的“兵教头”。

队员们利用闲置木棒、麻绳自制训练器材,在训练场搭建“武术角”。陈铭龙结合《军事体育训练大纲》,将传统武术融入军事训练:每日以八段锦热身调息,将形意拳招式与近身格斗结合,在刺杀训练中融入枪棍术发力要领。同时,他针对战友个体差异定制训练方案,助力大家补短板、强本领。一段时间后,小分队成员体能与技能显著提升,更带动中队形成浓厚训练氛围。警士周荣感慨:“他把传统武术和体能训练揉到一起,带着我们在练武术的过程中磨意志、强本领。”