

特别关注

差异化组训 提升训练质效

——新疆军区某综合训练基地科学制订体能训练计划

丁 雷 冯志钊 李 洋

拿一枚金牌,可能有运气的因素在里面,同时拿两枚,完全靠的就是实力。

前段时间,在新疆军区某综合训练基地“熔炉杯”岗位练兵比武竞赛场上,数十名参赛选手打破尘封纪录,登上领奖台,最引人注目的是同时取得3000米跑与5000米跑两项冠军的三级军士长陈印福。

找规律 制订专属训练计划

按理说,不论是年龄,还是身体素质,陈印福都不是20出头小伙子们的对手,可为啥就拿了冠军?原来,陈印福的“夺冠密码”都藏在教研部军体教员何广为他量身定制的训练计划表里。翻阅这份训练计划表,上面密密麻麻记录着陈印福的身体机能、成绩曲线和训练进度:前7天为适应阶段,掌握发力和动作的要领;后10天为积累阶段,强化陈印福肌肉力量,增强心肺功能;再7天为突破阶段,用于熟悉动作轨迹,提高训练成绩;最后6天为巩固阶段,用于调整训练状态,完成超量巩固。

作为国家二级运动员,何广介绍,传统的训练模式侧重于耐力与意志力的训练,如下肢不行就练跑步,上肢不行就拉单杠。忽视了一个很重要的问题——所有的军事体育训练项目都要全身每个

肌肉协调完成。以陈印福为例,他的耐力和爆发力虽然比不上20出头的小伙子们,但陈印福只要掌握正确的动作技巧和肌肉发力顺序,同样能取得好成绩。

找不足 破解制约训练难题

曾几何时,制订训练计划成了何广的“挠头事”:军体训练场地难分配、教员难培养、时间难统筹,调配训练资源时常常感到捉襟见肘。

前期,该基地领导深入基层调研发现,训练资源利用不充分、训练效益逐步缓慢,已成为制约训练计划落实、练兵备战质效提升的共性问题。

“必须要瞄着‘精准’发力!”该基地领导介绍,岗位类别更多、考核标准更严、保障要求更高,是客观情况,但组训筹划难的症结点,在于没有树立差异化训练理念。他们通过调研发现,一些骨干思维观念比较固化,缺乏创新组训理念。如:训练中遇到“瓶颈期”,想方法规律少,一味苦练加练多,不仅成绩无法突破,还容易出现训练伤。

为此,该基地教研部针对基层部队在训练计划统筹、训练资源利用等方面存在的问题,组织军体教员从统筹制订训练计划抓起,对训练计划、资源调配、教学方法等内容进行规范,破解制约基础训练质量提升的难题。

树理念 杜绝盲目乱训现象

在比武准备阶段,基地各营连专门对各运动员参赛项目进行强化练习。第一次训练,何广并没有急于带参赛队员们强化训练,而是根据每个人训练弱点分为心肺强化、肌力爆发、间歇恢复三个小组,分别针对性进行强化训练,如心肺强化组重点开展“稳速定时重复跑”训练;肌力爆发组重点开展小重量、快频次的抗阻训练;间歇恢复组综合自重力量及冲刺短跑……

到了体能训练时间,笔者跟随何广来到基地室内训练场,只见官兵们正挨个站在体质分析仪上对自己身体机能进行评估,不到半分钟,体脂率、基础代谢率、骨密度……一个个数据便出现在屏幕上。“依据这些数据,我们可以针对性地修改训练计划,真正实现一人一策。”何广说,差异化的组训模式更容易掌握受训者的训练底数,训练强度的大小、训练内容的多少,都由数据说话,杜绝盲目乱训的现象。

“完备的训练器材,让我们的体能训练‘如虎添翼’。”何广带着笔者来到某连康复理疗室、健身房,处处可见官兵根据自身情况进行自主练习和休整身体的场面,“这一‘动’一‘静’,形成了一个‘闭合回路’,既耗能,又蓄能,真正达到体能训练的改革创新。”

军营传真

武警第一机动总队某支队

以考促训强本领



本报讯 连日来,武警第一机动总队某支队组织官兵对军事体能、战术技能等课目进行考核,通过以考促训立起严抓细训标准,全面打牢训练基础,锤炼官兵过硬军事素质。图为该支队官兵进行30米×2蛇形跑课目考核。

(张 敬 陈勇权)

沙场点兵

单杠引体向上勇夺第一

专项运动法助列兵补齐短板

蓝惟东 罗 寒

不久前,武警第一机动总队某支队考核场上,列兵吴沛浩以单杠引体向上39个的优异成绩,夺得中队新兵训练第一名,赢得战友们的一致好评。

吴沛浩各项训练成绩优异,特别在跑步上,一马当先,无人能及,但单杠却成为了他的短板弱项。虽然每次训练他都拼尽全力,但仍难以达到及格标准,这让他倍感挫折。成绩提不上去,还找不到原因,没办法对症下药,吴沛浩一度陷入消极情绪中。班长朱勇看在眼里急在心里,仔细了解后,发现他属于发力肌群力量不足,动作要领掌握不到位。但苦于缺乏科学有效的训练手段,一时之间竟处于束手无策的状态。

中队长罗昱辉了解情况后,专门召开军事体育研究会,针对吴沛浩的情况量身定制训练方法,采用“手、腰、背”三个专项训练方法帮助吴沛浩补齐短板。班长朱勇一边讲解动作要领,一边让吴沛浩按照训练计划进行训练,经过吴沛浩的不懈努力,终于在三个月后的年终考核中取得优异成绩。

经验分享:在引体向上运动中,人体需对抗重力作用,通过施加与重力方向相反的力来维持平衡。在此过程中,原动肌完成向心运动,屈腕、屈指肌群始终保持紧张收缩,借助远侧支撑完成向心运动,并通过抓握单杠承担体重。肘关节的屈伸主要由肱肌、肱二头肌、旋前圆肌等肌肉完成;肩关节的伸展和内收,主要由胸大肌、背阔肌等肌肉完成,实现远侧支撑的向心运动。下回旋运动主要由斜方肌、菱形肌完成,这些肌肉均实现近侧支撑的向心运动。此外,脊柱伸肌群、屈肌群,以及下肢的伸肌群和屈肌群等共同发力完成动作。

三个专项运动法,即将身体分为三个部分,针对各个部分不同的肌群,采取器械或徒手训练。针对手部,我们通常可以采取俯卧撑、双杠双臂屈伸、卧推、单杠屈臂悬垂等动作进行训练;针对腰部,我们通常采取卷腹摸膝、反向卷腹、平板支撑等动作;针对背部,我们通常采取哑铃划船硬拉、俯身哑铃T字伸展等动作。

课目简介:单杠引体向上是全军通用课目,也是基础体能训练的考核课目之一。

考核通常采用单个或者分组考核的方式进行,按照规定动作要领完成动作,引体时下颌低于杠面、身体借助波浪或摆动、悬垂时双肘关节未伸直,该次动作不计数;脚触及地面或立柱,结束考核。

考核成绩按照优秀、良好、及格和不及格四级制评定,以24岁男军人为例,完成11次达到及格标准,完成18次达到良好标准,完成24次达到优秀标准,否则为不及格。



吴沛浩进行引体向上训练。

罗 寒摄

图片报道



『负重』前行

近日,武警贵州总队六盘水支队按照军事训练大纲要求,从严从难组织官兵开展基础体能、攀登技术和掩体构筑等课目训练,进一步打牢官兵基础体能,为下一步遂行多样化任务奠定基础。图为该支队官兵进行趣味体能训练。

何 昆
摄影报道

军营明星

当兵就要敢争先

——记武警第一机动总队某中队战士陈淑凡

索瑞君 文昊贤 张皓博

“这次体能考核还是陈淑凡第一!”近日,武警第一机动总队某中队组织军事体育考核,士官陈淑凡一路赶超战友,以428分的总成绩夺得第一名。入伍5年来,虽然经历多次挫折,但陈淑凡都能直面挑战,在挫折中不断前行,成为战友们争相学习的精武典型。

好苗子克服瓶颈期

入伍前,在齐鲁师范学院体育教育专业读书的陈淑凡,百米成绩能跑到11秒30。入伍后,在其他新兵还在为3公里跑及格而发愁时,他第一次跑就达到优秀,成为班长们津津乐道的好苗子。但随着新兵训练强度加大和课目增多,他逐渐感到枯燥和压力,训练也变得消极,体能成绩也逐步被其他战友赶超。

排长冯浩观察到陈淑凡的变化,与干部骨干一起分析后认为,陈淑凡遇到了新兵训练瓶颈期,如果不帮助他走出来,就会让一颗好苗子长歪了。面对排长的耐心开导,陈淑凡回想自己的入伍初心,觉得不

能再得过且过,一定要干出个样子来,不负家人的嘱托和部队领导的期盼。

他按照排长和班长制定的训练计划,结合学校掌握的体育训练理论,从被动到主动,积极自我加练,一个课目一个课目突破,到新兵结业考核时,体能训练成绩总评优秀,被表彰为“爱军习武好战士”。

尖子兵跨过伤病关

新兵下队后,每次训练,陈淑凡都抱着不服输的劲头与老兵、警士比,成绩逐渐达到中队上游水平,成为中队的尖子兵,这让他信心满满。2020年5月,中队组织武装5公里越野训练,陈淑凡穿上近30斤的装备跑到一半时,感觉脚部异常疼痛,但他还是咬牙坚持下来。训练结束到卫生队检查,结果是脚趾骨疲劳性骨折,他的内心猛地沉了下来。

7月份,进行钢钉手术治疗后,陈淑凡回到中队,时值官兵备战基层先进中队考核。每到体能训练时间,看着战友在训练场挥洒汗水,无法参加训练的他感到十分失落,他不甘心被别人超越,暗暗发誓一定

要恢复到受伤前的水平。副班长许鹏辉鼓励他从上肢力量开始进行训练,他从手部握力开始,慢慢开始做单脚俯卧撑,等到疼痛消失后,便开始慢跑。他一步一个脚印地进行恢复训练,9月份,体能素质基本恢复到受伤前水平。

木马三练习对他来说是一个很大的挑战,因为脚上有钢钉,脚部不敢猛发力,陈淑凡一直克服不了内心恐惧。许鹏辉指导他从适应踏板起跳开始,逐渐熟悉木马,直至独立完成。到11月基层先进中队考核,陈淑凡顺利完成所有课目,当年被评为“四有”优秀个人。

兵教头传授训练经

2021年初,因工作表现优异,陈淑凡被中队任命为八班副班长。班中列兵解鹏辉在新训期间小腿骨折,康复后下肢力量极其薄弱,3公里跑成绩很不理想,从内心抵触跑步训练。陈淑凡发现后,用自身经历与他谈心,还带着他进行专项训练,从冲刺跑到间歇跑,再到5公里长跑,陈淑凡带解鹏辉一起,将3公里成绩提升到12分半,达到了良好水平。

列兵杨龙下队时器械成绩突出,同时对器械体操十分感兴趣,陈淑凡就带着他一起训练,在做示范的同时给他讲解原理。在发现杨龙核心力量不足后,便给他制订专门的训练计划,传授自己的训练绝活。当杨龙同年兵还在器械一、二练习徘徊时,杨龙已经完成了器械的四、五练习,在支队组织的比武中,杨龙力挫一众高手,在单杠卷身上课目中取得支队比武第二名。