

军体观察

400米障碍的“跑酷秘籍”

■秋 锦 本报记者 马 晶

400米障碍,作为一个高强度、高难度的体能训练课目,要求参与者在最短的时间内,穿越途中设置的所有障碍,对参与者的身体协调性、力量、速度都有着较高的要求。

400米障碍是《军事体育训练大纲》中规定的必训课目,也是非常考验军人体能素质和意志品质的课目之一。“在1分50秒内跑完,感觉身体被掏空了一般。”有战友如此感慨道。诚然,400米障碍对体力、耐力和毅力都要求很高,全力跑一趟下来的强度绝对不亚于五公里。

那么,我们在平时进行400米障碍训练时,有什么窍门吗?记者就此问题采访了八一军事五项队女队主教练李春梅、陆军特种作战学院部队体育训练专家张锦贤等专业人士,并将相关内容整理如下。

首先,在进行400米障碍训练时,应按照循序渐进的原则,先进行基础体能的训练;在保证拥有充沛体能的前提下,再进行障碍训练。在进行障碍训练时,可以先进行单个障碍的训练,再进行包含几个障碍的分段练习,最后再进行全程练习,以确保良好的训练效果。

在进行单个障碍训练时,可以按照先易后难的顺序进行训练。通常可以先进行三步桩、五步桩和跨越壕沟等难度较低的跨越类障碍训练,逐步

过渡到钻越洞孔、绕行桥柱和匍匐通过低桩网等钻爬类障碍的训练,然后进行跨越跳台高板、通过独木桥等跨越类障碍的训练,最后再进行爬越水平梯、攀越高墙、高板跳台、壕沟等难度较高的攀越类障碍训练。

在练习难度较低的跨越类障碍时,如跨越壕沟等,可以先采用在平地划线的模拟练习方法,通过反复练习消除对于障碍的恐惧心理。这类障碍对于腿部力量的要求较高。如果对于这类障碍感到困难,可以在平时的训练中加强腿部力量的练习。

对大部分官兵来说难度相对较大的跨越类和攀越类障碍,则是对身体素质的综合考验,需要上肢力量与腿部力量相配合。例如攀越高墙,需要在蹬墙时利用腿部力量向上跃起,同时双手攀、拉墙上缘并向下压以拉起身体,需协调用力。跳下时,需要手适当用力推墙,保持身体平衡。如果对这类障碍感到困难,可以在平时训练中增强对于上肢力量的训练。还需要注意的是,在进行单个障碍训练的时候,要找到适合自己的方式方法。

当你能够顺利通过每个障碍之后,就可以进行一段距离内连续通过几个障碍物的分段训练。这样不仅能够复习通过单个障碍物的方法,还可以训练几个障碍物之间的步点节奏,

提高耐力和通过速度,为全程训练做铺垫。

最后,自然是进行400米障碍的全程训练。全程训练可采用慢跑、计时跑、测验跑和竞赛跑等多种形式进行。官兵在训练中应掌握好各障碍物之间的步点节奏与全程的连续性,控制好全程时间与各段时间比例,使全程跑节奏稳定、速度均匀,防止前快后慢,节奏混乱,体能消耗大,从而影响全程成绩。

由于400米障碍跑既有平地跑,又有通过障碍跑,且距离相对较长,所以在400米障碍跑全程跑的过程中,应重点把握好通过障碍物前后的跑进方法、呼吸方法与体力分配等环节。快速而顺利地通过障碍物和保持合理的全程配速,是完成400米障碍的关键。因此,应根据自己的能力,划分好各段距离跑进时间的比例,并注重运用各种通过技术,合理地分配体力。

此外,加强身体素质的训练也可以帮助官兵更快地通过障碍。在每次障碍训练课后,可以进行专项速度耐力素质训练,以个人最快配速的80%到85%的速度进行400米跑训练,以提高速度耐力素质。还可以在平时的体能训练中,加强引体向上、负重深蹲和深蹲跳等训练,有助于增强核心肌群的力量。

合理利用重心的移动,来实现提

速或缓冲的效果。通过垂直障碍物前,可以将身体重心平稳地前移,这样会具有明显的加速节奏,产生较大的前冲速度,从而增强蹬地起跳的效果。通过垂直障碍物后,落地时冲击力较大,要注意降低身体重心,屈膝缓冲,随之蹬地起跳,继续跑进。通过水平障碍物前,要保持已获得水平速度,加速节奏要明显。通过障碍后,要利用身体向前的冲力,保持水平速度,继续跑进。

400米障碍对于心肺功能的考验较大,因此呼吸方式也很重要。通过障碍时,可“闭气”用力;通过障碍物后,可以增大呼吸深度,及时调整好呼吸节奏。呼吸可利用腹部和半张开的口进行,呼吸方法与中长跑基本相同。

此外,训练时还需要注意,应在难度较大的障碍物旁安排专人保护。保护人员位于易出事故的一侧,集中精力,注意观察并及时保护,防止发生意外。如果出现训练伤,应按照军事体育训练的伤病防治方法,由医务人员或经过培训的专业人员进行救治,其他人员不要擅自移动和救治受伤人员,防止发生二次伤害。

尽管400米障碍的训练难度大、强度高,但只要有一股不放弃、不退却的精神,再掌握适当的技巧并勤加练习,相信400米障碍成绩的提升将会十分明显。

候是消除恐惧的最好方法。当我们气喘吁吁地跑完400米障碍,回头再看那些高墙、壕沟、低桩网时,就会发现它们其实并没有那么可怕。

勇者无敌,固然可喜,但是凡事都得把握尺度。在进行400米障碍训练时,“炫技”更是要不得。个别身体素质较好的官兵,本来可以轻松通过障碍,却在通过障碍时刻意“玩花”,结果导致意外发生,这是我们更加不愿意看到的。因为过于自信而掉以轻心,舍本逐末地炫耀,往往会适得其反。

400米障碍,考验的不仅是军人的体能、速度、耐力、力量等,更考验的是勇气和毅力。唯有克服了内心的恐惧,才能战胜横亘在我们面前的每一个障碍。同理,人生路上,从不会一帆风顺,唯有顽强的意志与永不放弃的勇气,才能战胜各种“障碍”,最终抵达胜利的彼岸。

勇气是一种稀缺而可贵的品质。我们坚信,用勇气去战胜恐惧,时间终会给我们答案。



夕阳中,一位战士在障碍场上为战友演示着跳越矮墙的技术要领。起跳、支撑、屈膝提腿,一气呵成。

他叫孙鹏,是武警安徽总队宣城支队有名的“军体达人”。作为一名班长,他还带出了响当当的“尖刀班”。这一切都要从他第一次受伤开始说起。

刚入伍的时候,孙鹏最害怕的就是体能考核。在排里,他每次都排名倒数。更糟糕的是,高强度的体能训练让他此前没有经过系统训练的左腿骨膜炎。在一次训练中,他不小心崴到了右脚踝,肿起个大包,走路一瘸一拐。那段时间里,孙鹏只能在战友训练的时候独自“观摩”。

看着战友训练,孙鹏站在一旁认真揣摩体会动作要领。“既然来到部队,怎能遇到困难就放弃呢?”伤好后,孙鹏开始了体能强化训练。他起早贪黑,常常裹着20斤重的沙袋,练跑步、做器械,鞋子被磨坏了好几双。有时腿实在迈不动了,他就用手指掐胳膊提醒自己集中注意力。

新兵训练结束后,因为成绩突出,孙鹏被分到了特勤中队。特勤中队可是支队的“尖刀”,这让孙鹏兴奋不已。然而,在中队组织5公里武装越野摸底考核中,他看到了自己与老兵的差距。

在当天的考核中,孙鹏跑到半程就被老兵远远地甩在了后面。奔袭5公里后的实弹射击,面对百米开外的隐显目标,孙鹏因为体能不支,未能命中目标。“体能是基础,没有强大的体能,再优秀的技能也是空中楼阁。特种兵比拼的是整体实力,体能基础需要一步一个脚印。”看到孙鹏着急,班长张震提醒道。

为了提高体能水平,在班长张震的悉心帮助下,孙鹏每天比其他战友早起半小时跑步,进行力量训练时两腿绑着沙袋增加难度,睡前还要进行体能训练“加餐”。经过300多个日夜的不懈拼搏,他的体能成绩突飞猛进,站到了中队前列。

与此同时,为提高射击稳定性,孙鹏每天握枪数小时,以致肘部长出一层“皮垫”。他撸起袖子说:“这是我的专用枪架。”

“成为一名真正的特战尖兵”一直是孙鹏的军旅目标。2017年,通过层层选拔,孙鹏如愿成为了一名狙击手。成为狙击手后,孙鹏并没有放松对自己的要求。在总队组织的“魔鬼周”集训中,他每天提前起床,身着钢板防弹衣进行负重10公里越野。为补齐爆发力短板,他每天在30余米高、120多级台阶上反复冲刺20余次;为锻炼复杂环境下的射击能力,他背着枪冲山头、过障碍、踏火场,将握枪、瞄准、射击一整套战术动作练成了“肌肉记忆”。经过近一周的加训淬炼,孙鹏

逐梦,一直在路上

■成 智 代 江 涛

的各项指标都达到优秀水平。他拿到总队“极限勇士”勋章,也成为机动中队特勤排的班长。

成为班长后,孙鹏发现班里大部分人在400米障碍课目上的水平,远远达不到“尖刀班”的要求。“充沛的体能是打胜仗的基础,我们必须下狠心,拼命练。”为此,孙鹏为体能基础薄弱的战友制订了一套体能训练计划,长跑耐力、器械力量、冲刺速度……前不久,在支队组织的创纪录军事体育运动会上,孙鹏和战友们的努力得到了回报。除了班长孙鹏创造了100米跑和400米障碍两项纪录外,他们班还有2名战士也打破了纪录,使该班成为了名副其实的“尖刀班”。

上图:孙鹏在400米障碍场上跳越矮墙。 张才俊摄

军体达人

“如果不知道做些什么,那就去跑步吧!”前不久的一个周末,我在营区里散步,看到一名战士冒着雨在操场上绕圈跑。这让我回想起大学时和战友们沿着操场跑步的时候突遇暴雨,索性大家就在雨中狂奔起来的场景。那是我第一次感受到什么是酣畅淋漓的快乐。如果问跑步对我来说是什么,或许一下子讲不出来,但在迈开腿的那一刻,一切又似乎有了答案……

电影《阿甘正传》中的阿甘,通过跑步收获了健康、自信和快乐。他通过努力改变了自己的生活,一步一步走向成功。而回想起我最初接触跑步的那段时间,同阿甘一样,也历经了一番痛苦挣扎才坚持跑完自己设定目标。从3公里、5公里、10公里到半程马拉松。如今,我已有3年多的跑龄,累计跑了5000多公里,减重超过10公斤。数据记录着付出,汗水见证了变化。对于我来说,跑步犹如一位始终相伴的挚友。

只要下定决心开始跑步,无论何时都不算晚。跑步是一项简单的运动,没有复杂的规则,不需要苛刻的器材,也不需要他人的配合。只要有跑的想法,一双舒适的跑鞋,一身轻便的衣服,不论是白天还是夜晚,不论是塑胶跑道还是林间小道,都可以随心而跑。跑步不分先后、不论老幼、不计快慢,每个人都可以用适合自己的配速,享受奔跑的乐趣。

跑起来,为了遇见更好的自己。越不想跑越要去跑,这是属于跑者的辩证法。跑步习惯的养成,需要热爱,更需要坚毅,夏练三伏,冬练三九。跑步是对自己的一种修行,没有伙伴,没有对手,要修炼的是自己,要超越的也是自己。当有一天,你发现自己的身材不再臃肿,精神不再慵懒,在3公里考核过后还直呼“不过瘾”,对工作充满了激情,对未来充满了向往,军人特有的血性胆气不断充盈,你就会懂得所有的付出都有回报,流下的每一滴汗水都不曾辜负。

努力奔跑,不负韶华,我们终将成就更好的自己。

努力奔跑,不负韶华,我们终将成就更好的自己。

努力奔跑,不负韶华,我们终将成就更好的自己。

努力奔跑,不负韶华,我们终将成就更好的自己。

努力奔跑,不负韶华,我们终将成就更好的自己。

努力奔跑,不负韶华,我们终将成就更好的自己。

努力奔跑,不负韶华,我们终将成就更好的自己。

努力奔跑,不负韶华,我们终将成就更好的自己。

用勇气去战胜恐惧

■魏玉涛 陈 博

为我们在明知有风险的情况下,仍在做着我们认为正确的事。400米障碍的训练场上,我们除了需要强大的体能、娴熟的技术之外,更需要直面困难的勇气。

在进行400米障碍训练时,很多官兵容易在临近障碍物时产生恐惧心理。此时,就算勉强通过障碍,也极易引发伤病。只有做到心无旁骛、坚决果敢,才有可能以最佳状态顺利通过障碍物。400米障碍里设置的每一个障碍物,都是模拟实战中官兵可能遇到的危险,训练官兵快速应对危险的能力。当然这也是一种非常严峻的考验,有时甚至是在挑战人体的极限。因此,只有在精神上高度集中,信

心十足地去面对,才能保证反应敏捷,动作行云流水,最终一气呵成,达成目标。一丝一毫的走神,一点一滴的勉强,哪怕是瞬间的犹豫,都有可能带来不必要的风险。

狭路相逢勇者胜。面对障碍时,我们要做的就是勇敢向前,内心坚信我们会战胜它们。克服对于400米障碍的恐惧,一个很好的办法就是在练习的过程中尽量不要往下看;特别是在跨越壕沟、爬越水平梯和通过独木桥时,在精神高度紧张时哪怕向下看一眼,也有可能打乱本来的节奏,导致减速或者摔倒。

不要因为恐惧而犹豫,前进有时

军营运动场

图①:连日来,武警江西总队鹰潭支队结合季节特点和担负任务实际,积极开展军事体育训练,着力提升官兵体能素质。图为余江中队官兵在营区进行跳轮胎训练。 曹先训摄

图②:近日,北京卫戍区某警卫团在严格做好疫情防控工作的同时,不断强化官兵的体能训练,努力提升训练综合效益。图为官兵在进行近身格斗训练。 任发源摄

图③:陆军某合成师利用五一假期组织开展第八届“雄师杯”群众性体育比赛,展现出官兵团结协作、拼搏进取、勇于超越的精神。图为官兵在足球比赛中拼抢。 苏建国摄



享受奔跑的乐趣

■李建国

运动心语