

建强基层军体教员队伍

杨茗翔

专业出身,很多军体教员往往会按照自己过去的经验来组训,有时候就会难以避免训练单调、枯燥、无趣,让官兵反感、头疼,且很难达到理想效果。

今年年初,某营在收到该旅要开展第一届军事体育运动会的通知后,迅速选拔组建运动会参赛队伍,并安排一名副职兼任军体教员担任组训工作,在训练时间较少、专业知识储备欠缺等多重因素下,两个月的训练未见太多成效。随后,该营积极调整组训队伍,将两位个人体能素质出色且组训能力较强的老班长推上军体教员岗位。又经过三个月的强化训练,在训练方法和思路正确的背景下,效果立竿见影,他们在战略支援部队某旅的运动会上比拼斩获颇丰。

让专业的人干专业的事儿,应该成为一个共识。首先,在军体教员的考察任命时,可以尽可能地选择一些具有专业背景或者个人体能素质出色且组训能力不俗的官兵,比如有不少大学体育专业的毕业生投身军营,他们完全可以被培养成为合格的军体教员。

其次,如何让军体训练有趣、生动且有效,这就要在组训方式和训练内容安排上下一番功夫。在给军体教员登台之后,还应给他们更充分的培训和学习机会。不管是军委训练管理部组织的专家送服务下基层,还是各单位组织的军体骨干培训,只有多让他们参加学习才有可能取得进步。因此,应努力探索建立长效的军体教员人才培养机制,了解基层官兵的需求,制订计划、因材施教、定向培养,并完善激励机制,让优秀军体教员更加“适应本土”,实现更大价值。

当然,军体教员自身也必须热爱学习。即便不是专业的出身,但只要你有热情、想提高,学习的渠道有很多。网上有很多健身、训练的知识,健身类的APP更是不胜枚举,运动生理学、运动训练学等书籍也可轻松买到……只要自己努力,肯定会有效果。

“以前当侦察兵,只要把自身练过硬就算合格。现在作为全旅唯一的专职军体教员,如何更加科学组训是我的职责使命。”来自火箭军某部的军体教员王一帆的转变,正是全军基层军体教员群体转型成长的缩影。在实战化训练背景下,军体教员更为重要的职责之一就是改变以往训练中的蛮干做法,让科学训练真正在基层扎根。

建强军体教员队伍是个长线任务。从拓宽选人渠道,到多种形式培养,都应根据不同单位的实际情况,积极探索。说到底,唯有依靠专业的军体教员开展组训工作,才能让军事体育在基层部队生根发芽,并真正实现促进战斗力生成。

体 谈

近些年来,很多基层单位都设立了军体教员岗位,但如何让他们成为一名合格的军体教员,并在军体训练中发挥出最大效能,是一个需要积极探索和研究的话题。因为不是运动训练或者体育教育

连日来,由军委训练管理部军事体育训练中心训练专家、冠军运动员和运动康复专家等20人组成的小分队,赴正在组织新训骨干集训的某单位进行军体训练及伤病防治服务指导,有效提升了新训骨干专业素养和组训能力。

据了解,此次小分队从8月10日开始,历时14天,分为3个小组,覆盖各军兵种共15个新训骨干集训单位。服务着眼夯实“兵之初”阶段军体训练基础,采取座谈交流、授课辅导、实操指导等多种形式进行。“军体楷模”王恋英、“军体尖兵”李忠、“子弹哥”潘玉程、“全国巾帼建功标兵”王堂林等一批世界冠军、冠军教练,以及徐楠、李井石等康复诊疗专家,深入基层官兵中,面对面示范、手把手帮带,受到了基层官兵热烈欢迎和一致好评。

在驻藏某部,小分队成员克服舟车

军委训练管理部军事体育训练中心打造送教送学“轻骑兵”

冠军走基层 服务送上门

魏石磊 本报特约记者 吴旭

劳顿和高原反应带来的不良影响,坚持示范讲解。曾被国际军体理事会誉为“世界第一女兵”的军事体育训练中心副主任王恋英,在已经多年没有进行专业训练的情况下,面对官兵提问,仍然亲自进行过障示范。在第七届世界军人运动会上获得个人和团体两枚金牌,并打破军事五项男子障碍跑世界纪录的潘玉程,每到一处都亲身示范讲解过障技巧,再现“子弹哥”风采,场下官兵纷纷拍手叫好。课后,潘玉程勉励战士们:“掌握了科学训练方法,苦练加巧练,大家都可以成为军体尖兵!”

小分队专家的倾情付出,赢得了基层官兵的信服和点赞。陆军某部排长张金才原先投弹69米,经过小分队专家现场指导,投弹距离提升了5米,创造了所在部队的最远纪录。

据悉,本次小分队下部队服务,是

军委训练管理部依托军事体育训练中心组织的第四次集中服务部队活动。在发挥专业优势资源服务基层部队的实践中,该部将遴选专业人员,打造服务指导部队的“轻骑兵”,常态化为基层官兵传经送宝。同时,他们还积极探索建立军体训练服务网上平台,走开线上与线下相结合的路子,为军体训练促进战斗力生成作出更大贡献。

别官兵为了快速提高成绩,在比赛前急于求成,导致训练伤屡屡出现,还有部分官兵因此错过了比赛。

赛场如战场,只有平时训得扎实、练得科学,才能做到事半功倍。在野外驻训场,该团以《军事体育训练大纲》为依据,在官兵中开展了一场以“如何科学训练,预防训练损伤”为主题的“头脑风暴”。结合驻训任务部署,该团向军事体育训练中官兵习以为常的“妙招”和“窍门”等不切实、不科学的“痼疾”开刀,“军体技能讲堂”应运而生。

在“军体技能讲堂”开课之初,不少信心满满的军体达人纷纷碰了钉子,多次在团里夺得400米障碍课目冠军的孙小武就是其中之一。特别是在面对体

能基础较弱的官兵提问时,尽管已经进行了认真详尽的准备,孙小武仍然有些措手不及,没能第一时间给出针对性的建议和方案。

练得好未必讲得好。“军体技能讲堂”不仅是为了展示个人能力,更是为了真正帮助官兵解决体能训练中的问题,提供科学可行的建议。为了更好地服务官兵,该团在全团范围内征集军体训练中遇到的问题和难点,并召集军体骨干一起进行针对性的研究和分

析,该团还与地方院校的体育老师合作,制订科学有效的训练计划。众人拾柴火焰高,一个指头再强也不如拳头的劲儿大。部队是一个有机整体,只有每名官兵素质都过硬,整体战斗力才能得到提升。“军体技能讲堂”是一个集智平台,能让大家认清差距,找到办法、迎头赶上,培养更多的军体达人。

经过几轮的试讲,包括王栋林在内的21名官兵正式成为“军体技能讲堂”的“军体讲师”。他们针对五公里武装越野、铁人三项、400米障碍、100米持枪战斗行进等26个项目,从理论解读到训练步骤,每周为全团官兵进行2至3个课时的辅导。同时,他们把官兵在各个体能训练阶段中碰到的问题、难点以及破解方法整理成册,便于新兵入营后参考学习,在兵之初就打下扎实的体能基础。

除此之外,该团还相继推出了“我是小教员”等活动,鼓励官兵开动脑筋、集思广益,广泛搜集科学有效的军事体能训练思路、方法、点子。在官兵建议下,该团还成立了军体训练兴趣小组,开设了军体训练专题讲堂。多措并举,不仅极大地调动了官兵参加体训的积极性和主动性,还增强了该团群众性体能训练的的科学性和系统性。

左上图:新疆军区某团官兵在进行障碍训练。 申大印摄

由“指头”到“拳头”的升级

——新疆军区某团探索军体技能人才培养模式见闻

陈 舰 申大印 本报记者 颜士强



军体观察

“长距离越野训练,要讲究科学方法,既要练心肺功能,也要练核心力量……”

尽管已过立秋,边疆戈壁滩依旧热浪滚滚,在新疆军区某团的“军体技能讲堂”上,二级军士长王栋林正在就野外驻训长途奔袭的日常训练与官兵分享经验。

在此前该团举行的精武杯比武竞赛中,成绩喜人。不仅很多官兵在比武中突破了自己的最好成绩,而且五公里武装越野、100米跑和400米障碍等课目的团纪录也相继被打破。

喜人成绩的背后,是官兵每天刻苦加练,不断挑战身体极限。但正因为练得狠,很多官兵也受了不少大大小小的伤,伤病成为长期困扰该团进一步提升军体训练效益的拦路虎。

该团某连战士龙绍华就曾在这方面吃过亏。上肢力量不错的他在团里一直是引体向上课目的佼佼者,然而在年初的时候,他为了备战团里举行的比武,每天独自在器械场上加练。在比武场上,龙绍华最后时刻因为体力耗尽,不慎从单杠上摔了下来。虽然还是成功卫冕,但他在赛后被诊断为韧带损伤。在接下来的很长一段时间里都不得不告病休养,因此耽误了不少训练。

龙绍华的经历在该团并非个例,个

别官兵为了快速提高成绩,在比赛前急于求成,导致训练伤屡屡出现,还有部分官兵因此错过了比赛。

赛场如战场,只有平时训得扎实、练得科学,才能做到事半功倍。在野外驻训场,该团以《军事体育训练大纲》为依据,在官兵中开展了一场以“如何科学训练,预防训练损伤”为主题的“头脑风暴”。结合驻训任务部署,该团向军事体育训练中官兵习以为常的“妙招”和“窍门”等不切实、不科学的“痼疾”开刀,“军体技能讲堂”应运而生。

在“军体技能讲堂”开课之初,不少信心满满的军体达人纷纷碰了钉子,多次在团里夺得400米障碍课目冠军的孙小武就是其中之一。特别是在面对体



体训教练何云为火箭军新训基地官兵做单杠8练习示范。

李京鹏摄

奔跑不息的“海军”

高晓峰 刘晓飞

军体达人

“18分56秒,第一名!”刚刚迈入上等兵行列的周海军第一个冲过终点,夺得五公里武装越野的冠军。

“周海军是谁?”

“他可是武警山西总队大同支队的名人!”

就是这名看起来瘦瘦小小、肤色黝黑,在队里根本不会凸显的年轻士兵,在追梦路上披荆斩棘,不断突破自我,最终实现了完美转身。

“我更喜欢在大地上奔跑的感觉。”虽名为海军,但周海军却不善游泳而酷爱奔跑,在中学时曾练过长跑,有一定的基础。新兵下连后全中队第一次组织列兵进行3000米跑摸底测试,周海军渴望拿个第一名,为班里增光添彩。可谁知天不遂人愿,周海军愣是没拼过一名从体校入伍的同年兵,让他心里很不是滋味。

比赛结束的第二天,这位年轻的“海军”就请班长和自己一起制订训练计划,期待通过一年的苦练,让自己变

得更加强大,从而超越实力不俗的对手。

有了计划,更需要行动。深秋的晋北大地,拂晓时分,训练场上总能看到一个模糊的身影在肆意奔跑;熄灯后,器械室还有一个健硕的身影在挥汗如雨……看到周海军如此努力,有人说他人入伍才几个月,训练成绩在同年兵中已经很不错了,完全没必要这么拼。但在周海军心里,当兵就要当尖兵的信念十分坚定,他要不停地超越自我,追求卓越。

时间能够验证一切,也能改变一切。半年后,刚入伍时还是白白嫩嫩大学生的周海军,皮肤像被蜡涂抹过一样黝黑,腿部的肌肉线条也显得修长起来。在支队组织的体能考核中,他先后包揽3000米跑、五公里武装越野两项第一。新兵周海军击败一众实力不俗的战友,加冕冠军,也成为了支队里有名的体能达人。

梦在心中,路在脚下。“我还会继续努力提升自己,突破自己,期待有一天能够在更大的舞台上向更强的对手发起挑战。”周海军望着远方的大山,坚定地说。



西藏军区某团开展多种形式的军事体育活动,锤炼官兵体魄。图为该团官兵进行攀登训练。

靳河新摄

