

新兵体训须向科学要效益

刘晨阳

无论军事科技发展到哪一步,军人在作战中都离不开良好体能作支撑。战场上,体能就是看得见的战斗力。因此在“兵之初”,我们就要通过新兵营的科学训练,让新兵打下良好的体能基础,并养成科学锻炼的习惯。

新兵体能训练是基础训练。刚入伍的新战士大多十七八岁,正处于身体发育的关键时期,体能训练一定要量力而行,且应科学高效。新兵到部队后,很快就会接触到体能训练。此时,每一名新兵都会在班长的带领下逐一体验各个项目的训练。无论是跑还是跳,无论是活动还是放松,无论是训练前的热身还是训练后的放松,新训班长或军体骨干都要“手把手”地教新兵如何去练。

科学训练是军事体育训练的要点。新版《军事体育训练大纲》提出,组织军事体育训练,必须要把握人体运动规律,注重合理负荷、循序渐进、分类施训、均衡发展,全面提升官兵进行多样化军事任务的身心素质。这为军事体能科学施训提供了依据。

那么,如何才能尽可能地做到科学训练呢?

首先,确保体能训练科学化必须坚持循序渐进原则。一般来说,新兵进入到部队后,有关单位应组织进行体能摸底测试,经过几次测试基本了解总体情况后,再制定训练内容与标准。训练量要从少到多逐渐增加,训练强度更要严格控制,基本适应一个强度后再逐步提升。盲目进行大强度、大运动量的训练,必然会引发不必要的训练伤。

其次,体能训练安排应有意识地体现个性化。共同课目训练中,由于大家的基础参差不齐,同一个训练强度,训练量可能会导致有人“吃不饱”,有人跟不上的情况。因此,新兵体能训练中,训练重点可以有所不同,可根据体能基础不同将新兵分为不同组别进行训练,这样有助于取得最佳的训练效果。

最后,体能训练还要加强趣味性。军事体能训练模式既要注重传承,也要注重创新。除了传统的课目,还可以增加攀爬、跳跃、跑山等训练内容,让体能训练更贴近实战,更具趣味性,充分调动新兵的训练积极性。

当然,要强调的是,倡导科学训练与提倡刻苦训练并不矛盾。有科学依据的刻苦训练,不仅能够快速提高新兵的体能水平,而且可以有效地避免训练损伤。

体 谈

军事体能训练是形成战斗力的重要部分。没有强健的体魄和顽强的意志,而对战场上的精神压力、恶劣环境、残酷考验,想要取得胜利几乎是不可能的。

武术训练砺精兵

张为民 曾浩云



“当兵不习武,不算尽义务;武艺练不精,不是合格兵。”精武强能是每一名军人应尽的职责。

驻扎在祖国西南边陲的陆军某边防旅,为提升官兵应急处突能力,将中华传统武术引入军营的日常格斗训练中。他们通过形意拳、散打格斗、擒敌术等武术技能的训练,提升官兵的心理素质和实战能力,砥砺血性胆气。

动若风发,疾如闪电。闪转腾挪顺势跃起出刀,激起尘土飞扬,一招一式,尽显杀气。该旅中士邓剑雄正在为大家演示少林刀法。邓剑雄从9岁开始习武,13岁就进入了嵩山少林寺武僧团,终日与拳法、掌法、腿法和步法为伴。经过无数个日日夜夜,无数次摸爬滚打的苦练,习得一身武艺的他决定参军入伍,戍边卫国。

从军报国,一展胸中抱负,不负平生所学。像邓剑雄一样,入伍前就有过习武经历的战士,在该旅还有不少。他们怀着满腔报国热情,带着一身武艺来到部队,希望能够将中华武术应用到实战对抗,把招法技巧传授给身边战友。“我们了解到此类情况,结合正在开展的学练武术活动,决定为武教头们搭建起充分展示自身特长的平台,让他们带动全旅形成习武练武的良好氛围。”该旅作训科长杨贤说。

武术所倡导的强身健体、实战技击及精忠报国、尚武习武精神,与部队担负的职责使命,与军队开展实战化训练高度契合。该旅还采取驻地参

观见学、选派优秀骨干参加上级培训、邀请专业运动员指导传艺等方式,逐步营造出崇武尚武的浓厚氛围。同时,他们还制订了《学练武术活动规范》,制作分发动作卡片、及时补充相关器材。坚持每天练武、每月评比、季度比武,将武术训练方式、拳术训练套路、技击原理与体能训练完美融合,推出了“武术技能与基础体能相互促进”的习武训练模式,循序渐进、逐步提高,既安全有效避免了训练伤,又科学合理促进了训练效益。

“箭步上前,再迅速侧步下蹲,另一侧手臂上挡且进步绊腿……”训练场上,中士王成正在练习“防刀别臂”的动作要领。为了能在遇到突发情况的时候做到一击制敌,王成在平时训练时练得格外认真,“平时练得好,实战时才有底气”。

学练武术,给官兵带来了不少收获。该旅上等兵陈少宏体格瘦弱,性格比较内向。学练武术两个多月后,战友们发现他的身体愈发结实了,生活中也变得更加开朗。陈少宏说,每当喊出那一声“杀”时,内心仿佛就有股力量在奔涌。通过一段时间的刻苦训练,他看到自己的进步,感到收获颇多,训练起来也更加积极。

如今,学练武术已成为该旅提升管边控边能力、砥砺血性胆气的重要抓手,训练效益正逐步凸显。

上图:该旅中士邓剑雄在为官兵演示少林刀法。 王 剑 摄

13支队伍集结广东江门,全国女排锦标赛激战正酣——

冠军奖杯究竟花落谁家

王雯雯

聚 议 厅

2020年全国女子排球锦标赛于9月23日至10月3日在广东省江门市体育中心举行。国内顶级女排赛事重回球迷的视野,自然备受各方关注。

全国女排锦标赛创办于1955年,自从1980年正式成为全国顶级赛事后,先后诞生了多支冠军队伍。天津女排5次夺冠,江苏女排和上海女排是4次夺冠,辽宁女排和浙江女排各有3次夺冠,四川女排1次封后。

近年来,随着中国女排超级联赛的兴起,以及与国家队集训和比赛的时间冲突,全国锦标赛的地位有所下滑,不少队伍选择在锦赛上锻炼年轻球员。不过,今年的情况却完全不一样,在集训半年多之后,各支队伍都急需通过实战来检验训练成果,因此女排国手们纷纷现身江门。张常宁、龚翔宇、郑益昕、林莉、杨涵玉、王梦洁、胡铭媛、丁霞、李盈莹、王媛媛等国手的回归,为本届全锦赛增色不少。至于球迷关心的朱婷,最终并没有参赛,因为她的手腕伤势依然处于康复中。

这次共有13支队伍齐聚江门。组委会将参赛队伍分为A、B两组,率先进行组内单循环赛,获得各组前4名的球队进入8强,展开冠军争夺战。其中,A组包括上海、天津、江苏、北京、福建、云南和湖北7支队伍,B组包括山东、辽宁、浙江、广东、河南和四川6支队伍。A组包含上赛季联赛的前3名天津队、上海队和北京队,还有张常宁领衔的江苏队以及国手郑益昕、林莉坐镇的福建队,竞争的激烈程度可想而知。

更值得一提的是,全国锦标赛与排球联赛不同,各支队伍均没有外援助阵,而且要在短短的几天之内打完全部的比赛,这将会更加考验球队的板凳深度和



后备人才的培养力度。

体能测试,同样是关键一环。全锦赛正式开赛之前,全部队伍都要进行体能测试,各参赛队14名队员参加测试,取前12名队员的成绩计入队伍成绩,而最终体能测试成绩会和比赛成绩相加,产生本次锦标赛的总排名。

经过两天紧张的测试,最终天津女排以770分排在头名。江苏女排以758分排名第二,浙江女排和河南女排分别以721分和715分位居第三、四位。由于体能测试成绩与最终的总排名挂钩,因此女排姑娘们对于测试可谓非常重视,而且表现出强烈的求胜欲望,尤其是在自己的弱项中,顽强拼搏、坚持到底的精神令人感动。

这次全锦赛很多球队都对冠军奖杯虎视眈眈。作为一支传统劲旅,天津女排被看作是最大的夺冠热门。“00后”主攻李盈莹搭档小将王艺竹,主导天津女排的进攻,她们均是国内联赛主攻手中的佼佼者。其中,李盈莹在2017至2018赛季就帮助天津女排拿到联赛冠军,在国家队中也屡有上佳表现。

更值得一提的是,在队长姚迪因伤缺阵的情况下,20岁的小将李盈莹成为了球队的新任队长。有了新职责的李盈莹,看上去更自信,在比赛中她不仅在进攻端承担重任,在防守端也有不小的贡献。

江苏女排同样实力不俗,坐拥张常宁和龚翔宇两大国手,再加上倪非凡、王辰玥、刁琳宇等几位“准国手”,球队阵容

可谓星光璀璨。尤其是在没有外援的全锦赛舞台上,蔡斌执掌的江苏队绝对是夺冠热门之一。在首场比赛中,她们就展示出佳的状态,以3比0完胜云南队,取得开门红。值得一提的是,江苏女排与天津女排同在A组,这意味着双方将提前相遇,张常宁与李盈莹这两大当红国手之间的直接对话,关注度颇高。

全锦赛强手如云,但冠军只有一个。综合各方实力来看,天津女排、江苏女排是两大夺冠热门,北京女排、上海女排、山东女排、广东女排亦有冲击冠军的机会。至于最终冠军奖杯究竟花落谁家,答案即将揭晓。

上图:天津女排球员李盈莹(右)在比赛中扣球。 新华社发

为何今夏转会“肥皂剧”如此多

王贤理 谢文治

每年夏天都是顶级球员改换门庭的好时机,世界足坛重磅转会的消息不断袭来,各大豪门看准时机出手时就出手,不时制造点轰动新闻。然而,今夏重磅交易基本没有,仅有的几条“大鱼”不管是转会还是续约都似肥皂剧般拖沓冗长。

对于皇马来说,今夏不会有重磅引援,俱乐部“制服组”的重心放在了清洗冗员上。高薪球员罗德里格斯、贝尔首当其冲,这两位大牌球员的实力不俗,本不乏追求者,但过高的薪水却让很多俱乐部望而却步。

经过几番激烈的讨论后,安切洛蒂执教的英超埃弗顿队成为罗德里格斯的下家,转会费大约2000万英镑,双方签约3年。据悉,为了能够离开皇马,罗德里格斯在薪水上做出了一定的牺牲。值得一提的是,这也是哥伦比亚球员罗德里

格斯第三次与安切洛蒂合作,他希望在了解自己的主帅麾下重新找回比赛的感觉,让这几年在皇马的不如意随风飘去。

贝尔,跟主帅齐达内关系破裂,已好久没能在皇马获得出场机会,今夏离开是他的最佳选择。但是,去哪儿,这却是个大问题。今夏围绕贝尔转会的消息甚嚣尘上,究竟贝尔该何去何从?

热刺,贝尔做出了一个出人意料却又合乎情理的选择。贝尔决定回到当年梦开始的地方,再次起航。免费租借加盟,双方共同承担贝尔的年薪,老东家热刺很显然做了一笔不错的交易。

皇马这边忙着精兵简政,巴萨那边同样也不轻松,在不断地将昔日的功臣送走。驾车离开诺坎普球场时,苏亚雷斯哭了,他非常不舍。为了留在这里,他甘愿担当替补,但巴萨的管理层没有给他应有的尊重,苏亚雷斯不得不离开他最

心爱的球队和最要好的朋友梅西。0转会费加盟马竞,对于苏亚雷斯来说,这样的结局有点尴尬。

同样是免费送,比达尔前往意大利加盟了国际米兰,成为蓝黑军团的一员。昔日的中场核心拉基蒂奇,也在今夏离开了巴萨,150万欧元转会塞维利亚。

两大豪门不惜贴钱也要送走大牌球员离开,究竟为何?

其实无非就是一个字:钱。这些大牌球员在俱乐部都拿着高薪,近两年状态却有所下滑,此时将他们送走自然可以大大节省俱乐部的薪水支出。

拜仁的两大核心球员阿拉巴和蒂亚戈,几乎导演了今夏最复杂的续约连续剧。日前阿拉巴的续约再度陷入僵局,且猛料不断:拜仁提供的报价是在原有1100万欧元年薪的基础上加上600万欧元的奖金。但阿拉巴团队的几个续约版本愈发

骇人听闻:先是比肩莱万多夫斯基2000万欧元的队内顶薪,再是突破天花板的2500万欧元,谈判陷入僵局在所难免。

至于还有最后一年合同的蒂亚戈,拜仁开出的3+1的续约合同,但球员期待的是直接续约4年。拜仁管理层讨论后准备接受,无奈西班牙人突然变卦,想在职业生涯末期换个环境追逐新挑战——前往英超加盟克洛普麾下的利物浦。2000万欧元,拜仁只能挥泪大甩卖。

曼联要买天才少年桑乔的绯闻传了一夏天,至今依然未能开花结果。多特蒙德坚持1亿英镑不打折,还给桑乔加薪续约一年,让他好好表现,待价而沽。

今夏的转会肥皂剧档档不停,为何?主因还是疫情下各大豪门经济拮据,均没有足够的现金流。几大豪门都在清洗冗员,更是进一步压缩了市场的购买力。与此同时,今年转会窗延长了一个月,到10月5日才结束,这不仅可以让很多球队选择不付钱,坚持半年等球员最后一年合同到期免费带走,而且也给了买方更多的议价时间和操作空间,一直讨价还价,自然难以爽快成交。

新闻分析



9月23日至28日,2020年全国体操锦标赛在广东肇庆进行,这是2020年首场全国体操赛事。图为浙江队选手陈妍菲在女子自由操比赛中。

新华社发