

新兵体能训练系列策划④

七种方法,助你练习引体向上

■袁宇航 冯 魏

在普通人耳熟能详的几个经典力量训练动作中,引体向上备受瞩目。引体向上,是我军基础体能考核的课目之一,当然,它的难度之高也是不言而喻的。

练习引体向上,有着众多的好处,这也是很多体能测试选择它来衡量个人肌肉能力的原因。除了获得肌肉发达的体魄外,它对篮球、游泳、登山、帆船等运动也大有裨益。

但是,引体向上确实比较难,尤其是对于新战友来说,并不是所有人都能完成引体向上,有人甚至一个都做不了。那么用什么训练方法能快速提高引体向上的水平呢?

方法对头,事半功倍;方法失当,事倍功半。下面这几种方法可供参考。

吊杠训练法。这是很多战友练习引体向上的必经之路。吊杠主要练习抓握力,手腕要抓紧,尽量加大手掌与单杠的接触面积。根据个人的力量差异,每次训练可选择30秒、45秒或60秒来进行,每组三次。练完应能感觉到前臂酸胀,这是挠肌发力的结

果。在练习一段时间后,可将毛巾缠到单杠上,增加训练的难度,对前臂肌群进行深度刺激。

强迫次数训练法。这种方法不需要克服整个身体的重量,双脚可以踩地或凳子,以减轻负重。双脚的蹬力越大,引体向上就越简单。

该方法有两个目标:在锻炼过程中增强肌肉力量;让肌肉通过更加高效的协同方式来共同发力。这种减轻负重的方式可以让新战友在数次锻炼后实现零的突破。

当你有能力独立做引体向上时,强迫次数训练法还可助你突破极限。假如你能做5个引体向上,但第6个怎么也做不了时,可以使用这种加重方式来练第6个。坚持下来,背部肌肉得到锻炼的程度就会更高,经过几次的强迫次数训练后,你就可以在无须减重的条件下完成第6个引体向上。

离心训练法。如果官兵做引体向上时无法将身体向上抬起,那就把重点放在动作的下降阶段。这种方法的目的是阻碍身体的下降,让下降速度尽可能地慢。

离心训练法能够强化肌肉力量。这种负重用力很快就可以转变为正向阶段的力量,助你实现突破,做更多的引体向上。

部分动作训练法。如果刚开始战友无法做出完整的引体向上,也不要气馁。此时,你可以通过部分动作训练法进行练习,不是从低处向上提拉,而是从高处开始。

理想的运动状态是窄握反手,当颈部靠近固定杠时,下降1至2厘米,然后再次拉升。刚开始即使你无法拉升,也要尽可能将这个姿态保持更长时间。每次锻炼之后,你的肌肉力量都会增加,信心会增强,身体也会更加自如。相信,很快你就可以做出一个完整的引体向上了。

分散式容量训练法。如果你想在单杠上有出色的表现,那么就需要用到分散式容量训练法了。分散式容量训练法的关键就是高频率、低容量,每天练两次或两次以上,每次都不能练过度,一般是一到两组,否则一晚上肌肉根本恢复不过来。高频率,是提高耐力的首要条件。

阶梯式训练法。是指在训练时,先从低次数练起,然后稍作休息,接着再增加次数去练,再稍作休息……如此反复直到增加的次数完成不了,结束训练。阶梯式训练法的优势在于训练效率更高,训练量更多,也会让你的成绩提升更快。比如,官兵可以从第一组做1次,第二组做3次,第三组做5次……这样循环下去,直到无法坚持。

负重训练法。负重训练是提高引体向上水平的另一个有效途径。达到一定能力后,战友可以选择在腰上挂上沙袋或者杠铃片,然后再去做引体向上。杠铃片的选择,建议量力而行,一般可以从1公斤杠铃片先练起,当自己能轻松完成时再增加重量。当然,也可以将弹力带一端固定在地面的重物上,另一端系在腰间来增加负重。

要想成为引体向上达人,并不容易,需要持之以恒的努力,方能久久为功。当然,在付出辛勤汗水的同时,最好能找到合适的方法。方法对了,就不怕路远。

向上的训练。很多新手刚开始练引体向上时,总以为主要靠的是手臂力量。其实,正握引体向上的发力肌群主要是背阔肌、大圆肌、斜方肌下部。因此,我们在进行引体向上训练时,每一次都要尽可能地寻找背部肌肉发力的感觉。在运动人体科学中称之为“肌肉的募集性”,即你做某一个动作时能募集到更多的肌肉一起参与进来,帮助你更好地发力。长期训练之后,良好的发力感能提升引体向上的能力。

最后,就是要把握循序渐进的原则。无论是力量训练,还是有氧运动,这点都非常重要。引体向上的训练,当然也不例外。

瓶颈期,也是我们自省的机会。要知道,训练瓶颈期的背后,恰恰就是蜕变的契机。一旦你积极面对,可能就会迎来飞跃。毕竟,百尺竿头更进一步都不容易。

用坚持突破瓶颈

■金远洋 李嘉唯

体 谈

引体向上很难,一度令部分战友望而生畏。

想要攻克这个难题,我们首先要了解引体向上究竟难在何处?

引体向上、深蹲等动作都属于身体位移类动作,这类动作相对较难。因为它们需要你通过做功,将身体在

空间中进行整体移动。此外,在练习引体向上时还有一个悖论,就是无论你肌肉有多强,只要体重越大,做引体向上就会越难。有些战友虽然很瘦弱,肌肉也不明显,但由于体重轻,做引体向上就要轻松不少。

当然,在经过一段时间的刻苦训练后,大多数人都能完成引体向上。在实现初步目标后,有时我们会遭遇这样一个困境:不管你多么努力,引体向上的个数总是停滞不前、没有起

色,无论你是加大训练量,还是改变训练方法,结果总是达不到你的预期。

这种状态,我们称之为训练的瓶颈期。那么,到底如何才能打破这种僵局呢?

首先,要坦然接受瓶颈期。遭遇瓶颈,说明之前一段时间的训练效果显著,水平有了一定幅度的提升,只不过现在进步慢了。

其次,从训练细节上来说,努力培养背部肌肉的协同发力感有助于引体



奋 勇 攀 援

连日来,火箭军某部通过开展耐力训练强化体能,进一步锤炼官兵身体素质。图为官兵在进行爬绳训练。
黄建建摄

比赛在军营中的文明演进

■范江怀

他山之石

体育活动最初的功能,是为人类的生产生活服务的。而在军队中开展体育活动,显然是为了训练出体格强健、能征善战的士兵,是为军事斗争服务的。

不难想象,早年在军中开展体育活动,目的简单而明了,就是为了上战场能打赢。但是,如何来检验军事体育训练官兵的效果呢?战时,最好的办法就是把受训士兵送到战场上去直接检验;平时,检验的办法多半是考核和比武。

公元前十世纪,古希腊军中两个骑士之间的切磋,被称为比武。很快人们就发现,除了战争之外,检验军事体育训练效果的最好方式就是比武。

尽管比武不是流血的战争,但古希腊人早期的比武还是很残酷的。有资料记载,斯巴达人的比武,因为没有严格的规则限制,常常是打得头破血流,异常残忍,甚至会危及生命。为了避免比武中流血事件的发生,公元前十世纪出现了以“非暴力、不流血”为标准的比武大会,这也是体育比赛的雏形和前身。

随着时间的推移和时代的进步,有规则、有节制、非暴力、不流血的比武出现在了古希腊,这就是令世人瞩目相看的体育比赛。有人说,体育比赛就是文明的暴力,是在一定规则限制下有裁判监督的暴力角逐。不管如何界定体育比赛,体育竞赛活动的出现,在古希腊极大地激发了各城邦的广大官兵进行军事体育训练的积极性和内生动力。

体育比赛的出现,是体育活动文明进步的一个重要标志,有力地促进了体育运动的发展和水平提高,也为古代奥运会在古希腊的诞生奠定了良好的基础。

公元前776年,第一届古代奥运会在古希腊奥林匹亚村的宙斯神庙前揭开了帷幕。有关古代奥运会的产生有很多传说,历史学家一个普遍的共识是,战争促进了古希腊积极开展各项体育活动,古代奥运会的比赛项目也带有明显的军事烙印,正是在战争背景和祭祀形式的双重推动下,古代奥运会就此诞生,并延续了一千多年。

古代奥运会早期的比赛项目主要有跑步、跳远、标枪、铁饼、角力、拳击、摔跤、赛马等,参赛的选手主要是放下武器的士兵。古代奥运会的竞技项目与军事技能相关联,既为古希腊人搭建了一个提高体育运动水平的舞台,为各城邦培养能征善战的武士提供了接近实战的淬炼熔炉,也为饱经战火的人们带来了和平的希望和友谊的福祉。

古代奥运会的举办,不仅是军事斗争的需要,也寄托着古希腊各城邦的人们对和平的向往和追求。后来,斯巴达王和伊利斯王顺应民意,签订了“神圣休战月”条约。这个条约规定,在奥林匹克运动会举办期间,各城邦不管何时开始的战争都必须停战;比赛停战期间,所有道路自由通行,任何人不得携带武器进入奥运会举办地奥林匹亚,否则将受到惩罚;停战期间,凡是参加奥运会的人,都将受到保护,是神圣不可侵犯的……

古代奥运会的神圣休战,体现了古希腊人渴望和平的意愿和根本追求,顺应了时代发展的需要,被世人誉为“和平自由的代表”,也对现代奥运会产生了深远的影响。

诞生于1896年的现代奥运会,沿用

了“奥林匹克运动会”的名称,继承了古代奥运会公平竞争、奋勇拼搏、和谐发展、超越自我等诸多办赛理念、精神和方法,更重要的是传承了古代奥运会“神圣休战”的传统思想和追求。一直以来,国际奥委会都积极倡导在奥运会举行期间进行“神圣休战”,将全世界的年轻人召唤到运动场上竞争,而不是到战场上拼杀”。1992年,巴塞罗那奥运会举行期间,在联合国和国际奥委会的共同努力下,波黑交战双方得以停战。这件事给了国际奥委会以启示:可以利用奥运会对交战进行和平干预。

1993年5月,时任国际奥委会主席萨马兰奇提出了“奥运休战”的倡议,得到了世界各国的积极响应和普遍支持。从1993年开始,“神圣休战”正式进入了联合国程序,之后联合国大会还一致通过了我国提出的《奥林匹克休战决议》,敦促世界各国遵循“通过体育和奥林匹克理想建设一个和平和更加美好的世界”决议的惯例做法。

回顾奥林匹克运动的发展史,我们不难发现军事体育所发挥的重要作用。体育比赛是由军事训练演变而来,使“暴力”变得更加文明。早期的军事体育发展史,就是一部世界体育发展史。军事体育是世界体育中的一颗灿烂的明珠,军事体育为奥林匹克运动作出了不可磨灭的贡献。

体训场上竞高低

■王希成 江会荣

春分时节,万物复苏。武警黑龙江总队西支队体能标兵集训队的训练场上,一场新兵与老兵之间的体能比拼正在如火如荼地进行。

双方你追我赶,成绩交替领先,一直难分伯仲。经过4个小时、9个课目的激烈角逐之后,主要由老兵组成的“猛虎队”在最后一个课目——5公里武装越野上依靠丰富的经验和充沛的体能,以微弱的优势战胜了由新兵组成的“猎豹队”,站上了冠军领奖台,为本次体能标兵集训画上一个圆满的句号。

这样的体能比武,是该支队体能骨干依靠“传帮带”等方式,着力打造军体

尖兵的一个重要举措。在日常体能训练中,该支队根据官兵的体能素质不同进行分组,为每名官兵打造一套适宜的阶段训练计划。周一组织速度耐力训练、周二进行专项力量训练、周三开展综合循环训练……这样的安排不仅能保持训练的持续性和连贯性,还对预防训练伤有重要意义。按照训练目标,该支队循序渐进地进行科学训练,帮助官兵整体提升体能素质。

与此同时,该支队还引进了特种部队经常采用的壶铃、大绳等体能训练方法,创新体能训练内容,增加训练的趣味性,官兵训练的劲头比以前更足了。



近日,武警北京总队执勤第十四支队组织了一系列群众性体育活动,官兵热情高涨、拼劲十足。图为官兵在进行拔河比赛。
王 罗摄

1000米虽短,跑好并不易

■范宁 和 煦

军 体 观 察

“竟然没及格!短短1000米怎么感觉比5公里武装越野还难?”近期,武警云南总队楚雄支队的部分官兵在为1000米跑而发愁。

别小看这短短的1000米,也让不少自诩体能素质不错的官兵在这个项目上吃了苦头。在该支队今年组织的首

次1000米跑考核中,部分官兵在第一圈的速度很快,但到了600米左右,就有不少人因为体能不足,速度慢了下来,最后只能勉强跑完全程。不少官兵在跑完后反映,跑到一半就觉得气喘吁吁、腿酸脚痛,最后已无力气去冲刺。

为了提高官兵1000米跑的成绩,该支队组织军体教员对该项目特点进行分析。1000米跑属于速度耐力型项目,不仅要求官兵具备良好的速度耐力和爆发力,还对官兵的节奏控制能力提出了很高的要求。在此前的体能训练中,

官兵虽然具备一定的耐力水平和力量基础,但普遍缺乏对呼吸节奏的调整能力,也不了解1000米跑的体能分配技巧,再加上速度耐力也有所欠缺,因此难以在1000米跑中取得好成绩。

为此,该支队创新军体训练理念,制订出一套“分组+模块”训练模式,把1000米跑的强化训练分为心肺功能训练、速度耐力训练、下肢力量强化、呼吸节奏练习和跑步技巧练习等5个模块。

心肺功能训练主要有有氧耐力训练为主,通过较长时间的中等强度跑提升

心肺功能。速度耐力训练主要通过负重冲坡、变速跑以及400米和800米间歇跑等爆发项目增强下肢肌肉群的无氧供能能力。下肢力量强化则以蛙跳、台阶跳、单脚跳、杠铃深蹲、弓箭步走等力量练习为主,增强腿部肌肉力量。采取军体教员领跑带动节奏的方式,让官兵逐渐适应1000米跑的节奏,利用“两步一吸、两步一呼或一步一吸……”等小口诀帮助官兵寻找呼吸节奏。此外,该支队还将1000米跑分成起跑后的加速跑、途中跑、直道跑、弯道跑、冲刺跑几个部分进行分解训练,向官兵传授科学的体力分配方法,纠正不正确跑步姿势,帮助官兵跑出更好的成绩。

科学训练的效果立竿见影。两个月后,官兵的成绩都有了明显的提升。战士吕春雷从及格一跃成为优秀后喜笑颜开地说:“只要训练方法对头,1000米跑其实也没那么难。”

