从赛场走向战场

——金牌教练、冠军运动员和康复专家送军体服务到基层见闻

■本报记者 马 晶

长镜头

4月的新疆，冰雪消融，春回大地。站在天山脚下翘首南望，草原辽阔，沙漠浩瀚，天空湛蓝，薄云缠绕。

3月23日至4月12日，军委训练管理部训练局组织金牌教练、冠军运动员和训练伤康复医师等专家团队赴驻新疆地区各军兵种部队，开展基础体能、军体实用技能和训练伤预防康复服务指导，助力部队夯实战斗力基础，提升军体训练质效，减少训练损伤。

基础体能 走实训练第一步

基础体能是军事训练的基石，也是战斗力生成的根本。

在组训过程中专家团队发现，大部分官兵已经意识到在军体训练前进行热身活动的重要性。然而，令官兵感到困惑的是，如何在短时间内进行高效的热身活动，从而为接下来的体能训练做好预热？

针对官兵的困惑，军事五项队教练李春梅根据受训对象及所训课目的不同，为官兵编排了符合部队官兵体能训练特点的热身活动，并通过先讲理论后实践的授课方式，让官兵在练习中逐步提升。

热身的目的是让身体为随后的剧烈运动做好准备。在战略支援部队某部训练场上，该部机关领导正准备进行3000米跑训练。针对他们年龄普遍偏大、平时运动量不多的特点，专家团队为他们量身定制了一套热身方案。在军事五项队队员卢嫔嫔的带领下，机关领导首先用15分钟的时间进行了包括肌肉激活、动态拉伸、心肺激活和专项跑等4个步骤在内的热身活动，在快速激活肌肉的同时调动好身体机能。在做热身活动时，有好几名同志担心热身活动做了这么多，会不会在训练开始前就耗光了体力？但结果显示，做完热身活动后，大家的跑步速度并没有下降，反而跑得更为舒畅。

此外，专家团队还发现，大部分官兵在体能训练中注重对大肌群的力量训练，忽视了对关节力量的训练。其实，任何课目的训练都离不开关节力量。例如，400米障碍就格外需要官兵利用踝关节、膝关节和腰关节进行发力，但部分官兵往往因为在平时缺少对关节力量的训练，导致训练伤经常出现在关节部位。

为此，空军五项队教练张世龙通过体育游戏的方式，帮助官兵进行关节力量和灵敏性、协调性训练。跨步跳，可以很好地帮助官兵锻炼踝关节的力量。在空军某旅训练场上，30名官兵被分为两组，进行100米跨步跳接力比赛。通过丰富多样的基础体能训练，官兵逐渐掌握了力量、速度、柔韧等素质的科学训练方法。

实用技能 助力战斗力提升

拳击和格斗等搏击类运动，在军营中一直深受官兵喜爱。

在这次军体服务到基层活动中，摔跤教练张甲辰和拳击教练梁世伟只要一到训练场，就会有不少官兵围上来。

“教练，我想跟您学学拳击。”

“教练，我之前练过武术，能和您比试比试吗？”

面对热情的官兵，两位教练通过现场演示讲解、动作模拟练习等方式，向官兵传授拳击和格斗的基本技能，也将自己研习多年的训练心得和经验分享给战友们。

根据官兵身体素质的差异，两位教练准备了三套不同难度的授课方案。在陆军某部，官兵的综合体能素质较好，还有好几名战士在入伍前曾在武校学习，参加过上级组织的格斗大赛。因此，两位教练选择了难度较大的训练方案。根据官兵的能力和需求，他们组织了2场教学比赛，以赛促练，在实战中帮助官兵发现和纠正问题。面对好学的官兵，两位教练还巧妙地将综合格斗远踢近打的技能与官兵遂行任务有机结合起来，帮助官兵在实战中更好地运用拳击和格斗技巧。

在空军某旅，教练们在调研中发现，该单位的飞行员因长期佩戴飞行头盔，颈椎承受的压力大。针对这一情况，张甲辰教练提出，练习摔跤可以帮助飞行员锻炼颈部力量，对腰部和腿部也大有裨益。因此，两位教练向飞行员们教授了一些简单的摔跤技术。课后官兵欣喜地表示，将来他们可以利用学到的摔跤技术进行互摔训练，有利于提高飞行训练时的抗荷能力。

空军五项队队员和浩琴曾接受过三年的专业拳击训练。在陆军某部，她与梁世伟教练进行了双人实战演示。通过这场演示，官兵近距离感受到拳击的魅力和女拳手的风采。第二天，就有三名女兵慕名来到格斗训练场上，主动要求参加拳击训练。从拳击技术、步伐移动到双人配合训练，和浩琴进行了详细的讲解示范，并为她们制订了一个分阶段的长期训练计划，让她们可以在未来坚持拳击训练。

体育精神 全力拼搏不言弃

在专家团队中，身高2米14的王治郅格外引人注目。

听说王治郅来了，官兵自然要请他指导一下篮球技术，教学、训练和比赛一个都不能少。

篮球场上，王治郅向官兵分别演示了运球、传接球和投篮等基本技术。官兵大都没受过专业的篮球训练，王治郅在场边不停地纠正大家的技术动作。

在空军某旅，飞行大队和机务大队进行了一场篮球对抗赛。作为飞行大队的教练，王治郅在场边一直为球队排兵布阵，指导球员们进行战术配合，鼓励战友们顽强拼搏。比赛中，两队你追我赶，互不相让。随着终场哨声响起，比分被定格在了86比86。最终，双方没有再进行加时赛，这场对抗赛以平局收官。

从赛场到战场，从竞技比拼到体能训练，王治郅坦言这其中有很多相通之处。最典型的例子就是，体能在赛场上起着至关重要的作用，在战场上亦是如此。

篮球是对抗项目，高强度的比赛对于体能要求很高。王治郅说：“篮球比赛需要我们不停地奔跑、弹跳和身体对抗。不知不觉中，我们的体能得到了锻炼，身体也会变得更加健壮。如果因为害怕受伤就不进行对抗性的体育活动，平时没有经受考验，在战场上反而更容易受伤。”

永不言弃，是军人的一种优秀品质，这一点同样可以通过竞技体育来培养。球场上，必须要打出气势。不论顺境逆境，都要放下包袱，全力去拼，或有可能在最后时刻上演奇迹，反败为胜。在球场上永不言弃，在战场上也要奋力拼搏，既要知道如何去竞争，又要懂得依靠团队协作去取胜。无所畏惧，方能所向披靡。

防治伤病 理论实践两手抓

如何预防和治疗训练伤，一直是官兵在训练中遇到的难题之一。

在军体服务到基层活动中，医疗服务组的李井石、李志跃两名医生一直都是最忙碌的人，每天训练结束后都有不少官兵找他们按摩放松肌肉、治疗旧伤、咨询训练伤预防措施等。

在交流中，两位医生发现不少官兵缺乏预防训练伤及伤后康复的知识。因此，两位医生决定通过理论授课的方式，将预防和处置训练伤的基础知识分享给官兵。他们还对此前治疗中的经验加以总结细化，教给官兵一套既易操作又实用有效的训练伤康复方法，让官兵能够在第一时间进行训练伤的康复治疗。

与此同时，两位医生还对部队的医生和卫生员进行了训练伤康复的实操培训，指导他们学习一些简单的按摩和推拿手法。这样，即便在医疗服务组离开后，部队的医生和卫生员也可以发挥医疗骨干作用，在平时更好地帮助官兵防治训练伤。空军某旅的卫生员陈波，从医疗服务组来到单位的第一天起就跟着两位医生一起出诊。通过7天的近距离学习，他表示自己跟医疗服务组的两位医生学到了很多专业知识，以后再碰到官兵出现训练伤情况，他就可以进行更加有效的治疗和康复。

在巡诊过程中，有一件让李井石和李志跃印象深刻的事。在战略支援部队某部，战士陈涛的踝关节出现内翻，过去大半年的时间里一直肿胀疼痛。因为担心留下后遗症，小陈的心理压力一直很大。两位医生在认真检查后，为他开了一些治疗的药，并教给他几个有效的康复动作，叮嘱他每天进行康复训练。听完两位医生的话，陈涛脸上露出了久违的笑容，眼神里充满了期待。

由于很多官兵都对训练伤不太了解，受伤后经常会留下心理阴影，担心能否康复、是否会影响训练和生活，从而造成心理负担。为此，李井石、李志跃两位医生在积极为官兵诊疗的同时，也给官兵进行心理疏导，效果十分明显。

在21天的时间里，专家团队进行了近百场专题理论授课，并组织了百余场实操教学，在训练间隙还开展了篮球友谊赛、军体运动员面对面、个人体会交流、军体骨干论坛等形式多样的交流活动。

这期间，无论是对基层官兵，还是对专家团队的每一名成员来说，都收获颇多。“每一次基层行，我自己也会受到洗礼。”军事五项队队员卢嫔嫔说，“以往我们总抱怨训练苦，但是和基层官兵比，我们的训练环境太好了。回去后，我要将在这里的所见所闻分享给我的队友，同她们一起积极向基层官兵学习，在训练中付出更多汗水和努力，让五星红旗在国际赛场上高高飘扬。”

本版图片由**陆李、丁敬值、巫小豪**提供

版式设计：**贾国梁**