

官兵基础体能素质训练系列策划②

力量训练益处多

■韩鑫宇

什么是力量训练?

力量训练,又称抗阻训练,主要是通过抵抗阻力来激活肌肉。产生阻力的方式,可以借助外界的各种健身设备和器械来完成,也可以借助自身的体重来实现。

我们所进行的各种体能训练都是由肌肉以不同负荷和速度进行收缩,从而带动骨骼移动来完成的。如果没有肌肉收缩和舒张的力量来牵拉骨骼进行运动,所有的体育活动都将无从谈起。

跑、跳、投以及攀登、爬越等各种体育活动和体能训练都离不开力量素质。所以说,力量素质是人体最基本的体能素质之一,是一切体育活动和体能训练的基础。

那么,官兵应该如何进行力量训练呢?

首先,我们推荐各位战友更多地利用自身的体重来开展力量训练,这样方便可行,训练效果也会更好。在力量训练中更多地依赖自重训练,有如下几个好处:

动作简单,易掌握。比如俯卧撑、徒手蹲起、引体向上、单杠悬挂、臂桥、卷腹等,都是简单易学、容易掌握的训练动作。因为这些动作与日常生活中很多的发力方式类似,练习起来会更加得心应手。

安全性高。自重训练的重量,以自身体重为上限。锻炼者即使吃不消,做不了某个训练动作,也不会有因为重量过大而出现意外的风险。

突破时间和空间的限制,让训练更便捷。自重训练对于训练场地的要求很低,几乎没有门槛,在哪里都可以练。即使引体向上对场地有所要求,也可以比较容易地找到能进行简单训练的地方,比如宿舍的门框,双手拉上去就可以进行训练。

追求变化。自重训练的变化多种多样,比如一个简单的俯卧撑,随着双手摆放的位置变化,锻炼的侧重点也会随之改变。引体向上,腿部弯曲与否,锻炼的效果也不一样。

侧重平衡性和灵活性训练。徒手训练出来的肌肉,往往比健身房里依靠器械练出来的肌肉更具灵活性,肌肉的韧性和平衡性也会更强。

自重训练形成的阻力,已经足够新手入门训练使用了。事实上,通过自重训练我们也可以不断进阶,直到练成军队尖兵,当然在这个过程中如果能加入器械辅助练习也是一个不错的选择。在这里给大家推荐几个经典的器械训练动作。

深蹲,被誉为力量训练的经典动作之一,好处数不胜数。深蹲可以刺

激到全身大部分的肌肉,从而加速肌肉生长。深蹲训练需要注意的是:尽量保持上身挺直,否则腰部会承受很大的压力;收紧腰部,保持腰部挺直;利用脚蹬部发力,除可保持身体重心外,还能减轻膝关节的压力。

硬拉,硬拉与深蹲的重要性相差无几,也是一个能够训练全身肌肉的经典动作。此外,硬拉在日常生活中的实用性比深蹲更高,例如我们平时从地面抬起重物,使用的就是接近于硬拉的动作。

卧推,主要是一个训练胸部肌肉的动作。卧推可以利用不同角度和重量来进行,是训练胸大肌的最佳动作。卧推需要注意的是:先稳定好身体;肩胛骨向后收,锁住背部;收紧腹部及臀部;在肩关节没有过分拉扯的情况下,尽量保持最大的运动幅度。

肩上推举,这是一个大家容易忽视的动作,其实它的重要性与卧推不相上下,因为肩上推举能同时训练三角肌、斜方肌、菱形肌、三头肌以及前锯肌等众多肌肉。肩上推举需要注意的是:先用较轻的重量找出能让肩关节顺畅进行推举动作的角度,别完全伸直手臂,否则会关节带来很大的压力;避免和深蹲、硬拉等动作安排在同一天进行训练。

俯身划船,背部肌肉除了可用下拉训练之外,还能用划船的动作来练习。俯身划船是最基本的背部力量训练动作之一,它只需要一对哑铃或一支杠铃就可进行训练,简单易学。

跟着战友一起练,最好是有健身教练证书的战友或者是资深的健身达人。他们可以帮助你少走弯路,提升训练效果和训练效率。如果周围没有健身达人,找一些水平差不多的搭档一起练,也要比自己单独练更好。因为大家一起练,可以形成一个良好的训练氛围,而氛围对力量训练有着重要影响。同时,战友在一起训练和相互交流,也可在一定程度上提升训练效率。

力量训练贵在坚持。坚持的重要性在于,只有你投入足够的时间和汗水,并持之以恒就一定会有收获。

力量训练需要一个目标。我们在训练的过程中应时刻关注每周、每月的训练量完成了没有。当你能够将每周、每月的训练任务扎实完成,小进步就会不断出现。有了这些连续的、正面的积极反馈,就能更好地支撑你继续练下去。

通过力量训练,我们收获的益处不仅是增强肌肉力量,更重要的是改善骨骼健康、有效控制身体脂肪、降低在训练中受伤的风险。

力量训练的六个注意事项

■黄龙福 卢继红

果依靠惯性借力,能完成的次数肯定要多一些,不过对胸大肌等肌群的锻炼效果会打折扣。因此,如果想要更好地锻炼胸部肌肉,就必须按照俯撑的标准动作来训练,虽然单次完成数量会减少,但锻炼效果反而会更好。实际上,放慢动作速度,会让大多数力量训练动作更有效。在训练计划中,训练效果应优先于完成动作的数量。当肌肉收缩对抗阻力时,应保持1至2秒;当肌肉慢慢放松时,应保持2至4秒。在整个动作过程中,锻炼者要将重量、速度、动作要领等置于自己的掌控之下,高质量地完成每个训练动作。

第三,动作要尽可能采用“全幅度”。全幅度原则,是指每次训练都要完整地做完整个动作。在力量训练中,采用“全幅度”原则进行训练,不仅有利于刺激关节周围的小肌肉群,还会让练出来的肌肉匀称有型不僵硬。此外,所有关节周围的肌肉群都

应得到充分锻炼。力量训练需要在足够高效和安全的情况下,尽可能地动作做到位,从而带动更多的肌肉参与进来。

第四,训练时注意别屏气。在做动作的过程中屏住呼吸,是力量训练中常见的错误,而且很危险。动作过程中屏气,将会导致胸内压瞬间增高,严重时可能会引发眩晕、呕吐甚至休克。通常在力量训练中,应采取“发力的过程呼气、放松的阶段吸气”的方法。

第五,训练顺序应由大到小。如果没有特殊考虑,我们一般应按照“先练大肌肉群、再练小肌肉群”的顺序来进行力量训练。大肌肉群,一般是指胸部肌群、背部肌群、臀部肌群和大腿肌群等。因为大肌肉群块头大力量也大,即便经过一定时间的锻炼后感到有些疲劳,在后续进行小肌肉群训练时,也可以起到辅助作用。如果逆向进行,由于小肌肉群更容易疲劳,后续

训练中无力协助大肌肉群,就会影响大肌肉群的训练效果。

第六,科学调控训练频率。刚开始进行力量训练的官兵,可考虑从每周三次起步。由于在力量训练后,肌肉至少需要48小时来进行休息和恢复。因此,如果每周安排三次训练,比如周一练胸部肌群、周三练腿部肌群和臀部肌群、周五练背部肌群,那么到下周一再练胸部肌群时,实际上已经过去了7天,胸部肌群已基本恢复。对于刚入门的初级锻炼者来说,“一周三练”的频率已足够实现训练目标。当战友的训练水平和恢复能力提高后,就可以将训练频率逐步提升。

我们欣喜地看到,如今越来越多的战友加入到力量训练中来,希望通过这样的方式来增强力量、降低体脂率、塑造体形。期待大家通过科学训练,远离伤病,在收获健康好身材的同时储备更充沛的体能。

强身健体谋打赢

5月17日,由军委训练管理部军事体育训练中心组织的全军院校篮球裁判员专项培训班在江苏南京开始举办,来自全军院校的近百名业余篮球裁判员参加培训。此次举办篮球裁判员培训班,既是今年贯穿全年的全军院校“强军杯”篮球赛选拔培养裁判人才,也是进一步强化军事体育服务军队、为军队院校培养军事体育组训骨干的有力举措。

据悉,这是全军专业体育力量调整改革以来,首次面向全军院校开展的体育培训。由军事体育训练中心篮球项目室的专家和军地相关专家组成的教学团队,在为期11天的时间里安排了篮球基本知识介绍与分析、最新篮球规则解释、比赛执裁原则、裁判法理论及应用、部队篮球比赛竞赛规程制定及比赛组织编排、裁判员手势及移动换位训练、记录台工作职责、裁判员身体训练与恢复方法、裁判员心理状态调节方法、考核审批等方面内容。通过培训,学员能够熟练掌握篮球的技术动作及组织训练的方法手段,进一步提升军队篮球裁判员执裁能力和组织办赛能力,满足全军院校篮球赛办赛需求。

参训学员闫争争说:“这次培训不仅安排了温克明、段铸等国际级知名篮球裁判员为我们授课,还安排了王治郅、苗立杰等知名篮球运动员为我们现场辅导,我非常珍惜这次学习机会。回到单位后,我要把学习成果运用到学校的篮球教学中去。”

站在转型发展的新起点上,军委训练管理部军事体育训练中心坚持以服务部队、支撑战斗力建设为根本指向,展开

全军院校篮球裁判员培训班举办

■胡克 刘怡汝

全军院校篮球比赛、体育小分队下基层服务、军体骨干培训班、军体网络服务平台等一系列服务部队的举措,努力在战斗力建设作出积极贡献。

军营篮球赛的赛程设置

■王宏亮

军体小知识

篮球,作为一项在军营广泛开展的团队体育项目,深受广大官兵的喜爱。

基层部队经常利用业余时间开展篮球比赛,那么如何组织篮球比赛才能既高效又精彩呢?在所有队伍报名之后,选择一个合适的赛程并进行科学合理的赛程编排是关键,这里面可有着不小的学问。赛程编排合理,可以最大限度地让有竞争力的队伍走得更远,同时让比赛更加公平公正。

一般来说,基层篮球比赛的赛制可分为循环制、淘汰制和混合制。

循环制是指参赛队之间相互轮流比赛,按各参赛队在全部比赛中的胜负场数来排定名次的比赛方法,包括单循环、双循环和分组循环3种方式。

在单循环比赛中,所有参加比赛的队伍均能相遇一次。在双循环比赛中,所有参赛队均能相遇两次。分组循环是将所有参加比赛的队伍先分为几个小组进行第一阶段的循环赛,每组中的优胜队之间再进行第二阶段的比赛,从而确定名次。当参赛队伍较多时,经常会采用分组循环的方式进行比赛。

在循环制比赛中,每支参赛队伍都有相遇的机会,有利于战友之间相互切磋和交流。比赛结果的偶然性也相对较

小,能够比较真实地反映出各参赛队的能力和水平。但是循环制比赛需要的时间和场地较多,特别是当参赛队伍数量很多时,直接采用循环制比赛有一定难度,因此在应用范围上具有一定的局限性。

淘汰制是指在比赛中逐步淘汰失败的队伍,直至决出优胜者的竞赛方法,分为单淘汰制和双淘汰制2种方式。

单淘汰制是指每场比赛的负方都将直接失去争夺冠军的机会,输掉一场比赛即被淘汰。而在双淘汰制的比赛中,队伍只有在输掉两场比赛后才会彻底丧失争夺冠军的可能。双淘汰制的比赛一般分为两个组进行,即胜者组和负者组。在第一轮比赛后,获胜者进入胜者组,失败者进入负者组继续比赛。

在淘汰制比赛中,一些实力较强的参赛队可能会因为签运、临场状态不佳等因素而较早被淘汰出局,影响了比赛的公平性和观赏性。因此,在赛程编排时可根据实力设定一些“种子队”。

考虑到时间和场地的限制,军营的篮球比赛大多会选择先分组进行循环赛,然后每小组的优胜者晋级进行交叉淘汰赛,从而决出最后冠军的混合制赛制。赛制服务于比赛。无论是循环制、淘汰制,还是衍生出来的混合制,这都需要赛事组织者根据参赛队的数量、赛程周期、场地条件、裁判员人数等实际情况来灵活选择。

“单杠王”的精武青春

■赵华伟 姚斌 本报记者 陈典宏

“299,300,301!韩昌盛,好样的!”在战友们的齐声高呼和共同见证下,入伍3年多的新疆军区某炮兵旅下士韩昌盛,将自己保持的全旅单杠卷身上纪录从227个提高到301个,赢得战友们一片赞誉。

看着眼前一身腱子肉和一脸自信的韩昌盛,谁也不会将他和新兵连时引体向上考核不及格的“文弱书生”联系起来。

新兵连第一次体能测试,身材瘦小的韩昌盛由于上肢力量差,仅做了2个引体向上就从单杠上掉了下来。那天晚上,他独自坐在训练场旁,脸上满是失落和沮丧。

回到宿舍后,细心的新兵班长李阳来到他身旁,鼓励他道:“人生犹如一场长跑,如果你不努力拼搏,就真的会输在起跑线上了。”韩昌盛一遍又一遍地回味着班长的话,反复给自己打气。

从那天起,韩昌盛加班加点地进行体能训练。随着手上的老茧越来越厚,他的引体向上成绩也逐步从2个提高到5个、从5个到10个……新兵下连后,在努力学习专业技能之余,他还经常到健身房加练力量,绑上沙袋进行长跑训练耐力。当然,体能训练既靠刻苦努力,更要讲究科学方法。为练就过硬的体能素质,韩昌盛一有机会就向营连体能尖子请教,摸索总结出了适合自己的训练“黄

金时间”和体能项目“黄金组合”。

严格的自我要求,不懈地坚持训练,韩昌盛的体能成绩突飞猛进,各项素质全面提升,很快成为营连出众的军体标兵。2018年,他被选送到旅教导队参加体能尖子集训。

2019年6月,作为营连种子选手,韩昌盛报名参加了旅里单杠卷身上这一项目的比武。然而,旅里强手如云,韩昌盛因为经验不足,一下子就乱了节奏。首次比武就失利,让韩昌盛更加清醒地认识到自己的差距和不足,“在哪里跌倒,就要在哪里爬起来!失败不可怕,我要更加刻苦和努力。”

一步比一步高的是武艺,一天比一天硬的是骨骼,一月比一月强的是素质。韩昌盛享受着拼搏的快乐,也在训练场上取得了一个又一个突破。打破全旅单杠卷身上纪录后,他的精武事迹在旅里传播开来,他也因此成了旅里小有名气的“单杠王”。

“对于我来说,成长的每一步,都是战胜自我、超越自我的过程。”韩昌盛张开双手,自豪地展示他满手的老茧:“看,这就是过去那些日子留下的光荣勋章。”

青春,在拼搏中闪光。如今,韩昌盛不仅是充满拼劲的“单杠王”,更是正能量满满的精武标兵。精武强军的路上,他一直在奋勇前行。



近日,武警安徽总队机动支队在驻训期间组织特战队员开展形式多样的体能训练,磨砺意志品质,激发战斗血性。图为官兵在进行翻轮胎比赛。

马守显摄

