

俄军体能训练面面观

■宋庆东

他山之石

现代信息化战争条件下,随着单兵负重增加、战场空间拓展、战争节奏提速、兵种分工细化,对军人的体能要求越来越高,体能依然是战斗力生成的重要基础要素。

近年来,俄军高度重视体能训练,且日益呈现科学化、体系化、专业化、实战化的趋势。俄罗斯国防部于2009年和2013年相继颁布和修订了《俄罗斯联邦武装力量体能训练条例》,系统详细地规定了体能训练的内容方法、条件建设、器材标准配置和奖励措施等,具有很强的指导性和操作性。因此,研究俄军体能训练特点与经验,对进一步推动我军体能训练科学发展具有积极的借鉴和启示作用。

训练内容紧贴实战。俄军体能训练条例明确指出,“体能训练是军人为遂行作战训练任务、提高武装力量战斗力而进行的作战准备的基本构成要素之一”。俄军认为,体能训练的目的是确保军人的体能状态能够满足遂行作战任务和其他军事任务的要求。俄军紧紧围绕军人身体准备和战斗力生成规律,根据不同作战任务需求,设置了体操、擒拿格斗、

翻越障碍、田径、滑雪、军事实用游泳6大类60个体能训练课目。在基本训练课目的基础上,俄军还提出了极限体能训练的理念,经常邀请登山运动联盟、职业猎人等专业团队,为参训人员设置极为复杂的训练内容。早在2009年,俄军就实施了一项“七年计划”,在全军严格执行体能训练大纲,所有军人每天必须进行1个小时的体育锻炼以增强体能素质,提高作战能力。俄陆军新的训练大纲还大幅增加了体能训练时间。

组训力量专业。俄军在各级单位都设立了体能训练机构。俄军总参谋部设体育训练局,编制10至12条件建设、器材标准配置和奖励措施等,具有很强的指导性和操作性。因此,研究俄军体能训练特点与经验,对进一步推动我军体能训练科学发展具有积极的借鉴和启示作用。

育大学,专门培训体能训练管理与组训人才。

训练实施讲究科学。首先,体能训练注重科学指导。俄军明确规定体能训练包括体育理论学习,体能训练首先要讲解项目结构特征、肌肉活动类型以及体能负荷与心跳频率的对应关系等理论知识,明确训练项目所提高的具体能力,并从脸色、出汗、呼吸、动作、注意力5个方面细化训练疲劳程度判断标准,有效预防训练伤病。其次,训练计划周密严谨。俄军体能训练条例明确军事指挥机关和部队指挥官负责制定体能训练计划,规范训练时间和内容要求;明确部队体能训练应体现在部队年度训练计划中,由参谋长直接下达书面命令;明确营连级单位体能训练计划要具体到月份和日期,包括训练时间、课目、内容等;俄军还明确将早操定义为体能早操,除节假日之外,部队和军事院校每天进行30至50分钟的早操训练,并提供3种早操训练方案。第三,训练组织要求规范。俄军体能训练条例规范了体能训练课的具体实施办法,要求正课中的体能训练必须在餐后1小时才能开始,由准备活动、主要内容和结束部分组成。俄军还对炎热、低温条件、山地环境、极夜期间等特殊环境以及训练演习过程中的体能训练提出了规范

要求。

训练考核奖罚分明。俄军体能考核评价区分新兵、军校学员、机关及院校干部和专业技术人员、飞行员及空降兵和特种部队军人、常备部队官兵5个类别,障碍项目考核区分兵种进行。俄军在训练考核方面有具体明确的考核标准和严格的处罚措施,将体能训练绩效与军人职业发展、薪酬管理挂钩,对体能训练绩效水平高的官兵给予相应的津贴或奖励工资,达到鼓励先进、鞭策后进的效果。同时进行成绩公示,规范体能考核成绩的登记、公布和归档工作,使士兵掌握部队、战友和自身体能训练情况。俄军还规定体能训练成绩体现在军人服役鉴定表上,明确体能考核达到特级、1级、2级和3级者,在下一年度分别给予每月工资上涨100%、80%、50%和20%的奖励;对补考仍未通过者,安排退出现役。

训练保障措施得力。俄军体能训练条例列有体能训练设施场所、分队必备体能训练器材和连级分队体能训练器材清单,明确相关器材规格、数量等保障标准规范。其中,团级单位规定要有体育(球类)馆、田径场、游泳池等18类27种场地及配套设施,连级单位(分队)要有单双杠、哑(杠)铃等14种训练器械和17种考核器材。

“无敌舰队”再起航

■郑洋榕 唐淦沙

绿茵烽火

西班牙队的欧洲杯名单一出,媒体和球迷就炸开了锅——

主帅恩里克只招了24名球员,而不是欧足联规定的26名球员;更让人始料未及的是,不仅皇马、国家队双料队长拉莫斯缺席,皇家马德里更是无一球员入选。

“无敌舰队”西班牙队的大赛史上从未出现过皇马球员缺席的情况。拉莫斯伤病未愈,状态不佳。卡瓦哈尔、巴斯克斯正在养伤,伊斯科和阿西奥本赛季在皇上的出场时间不多,整体表现并无亮点,没有入选也能理解。然而,纳乔本赛季在皇马表现不俗,堪称是今年西甲最好的中卫之一,亦未能获得征召,确实让球迷十分意外。

“看到变化,面向未来”,恩里克在面对诸多“为什么某球员没有入选”的问题时,给出了这样的解释。在这份24人的名单中,主帅恩里克给年轻球员留足了空间,而一些状态、能力相对更好的老将则被忍痛放弃,比如在西甲联赛进球和助攻都上双的阿斯帕斯、比利亚雷亚尔中场帕雷霍、马竞中场萨乌尔、老将赫苏斯·纳瓦斯等。仅有的几名留下压阵的老将都在队中具有举足轻重的地位,比如布斯克茨、阿尔瓦和阿森西奥等。他们大赛经验丰富,在自己的位置竞争中相对领先,担当主力的可能性相当大。

年轻化,为未来蓄力。这是主帅恩

里克在本届欧洲杯大力提拔年轻人的主要目的。毕竟2022年世界杯并不是在两年后,而是明年就要开战。因此,在曼城崭露头角的罗德里、在比利亚雷亚尔踢出状态的保·托雷斯、巴萨小将佩德里、狼队前锋特劳雷、巴黎边锋萨拉维亚、莱比锡攻击手达尼·奥尔莫都入选到这份名单中来。

欧洲杯之前,西班牙队与葡萄牙队进行了一场热身赛,结果双方以0比0握手言和。从比赛过程来看,西班牙队一直控制着局面,也创造出不少得分的机会,但门前效率实在太低,莫拉塔还浪费掉了一个绝佳的破门良机。欧洲杯上如何解决前锋进球效率不佳的问题,成为考验恩里克团队的关键。在托雷斯、比利亚退役之后,西班牙队一直在苦苦等待顶级“杀手”的出现,无奈莫拉塔似乎并不具备那种天赋。

穷则思变。在保持球队433阵型不变的情况下,不知主帅恩里克是否有勇气拿下莫拉塔,让西甲银靴莫雷诺或曼城小将费兰·托雷斯首发中锋。否则以莫拉塔门前一脚的效率,关键时刻很难能指望得上,西班牙队在淘汰赛必然会步履维艰。

本届欧洲杯小组赛,西班牙队和瑞典队、波兰队、斯洛伐克队同组。尽管0比0战平瑞典队,但由于小组赛另外两个对手实力有限,西班牙队晋级淘汰赛的难度应该不大。不过,他们能否走得更远,甚至一路杀进决赛,就得看主帅恩里克的运筹帷幄了。

“日耳曼战车”换挡提速

■霍 监 王益鸣

2020年欧洲杯,是德国队主帅勒夫率队征战最后一届世界杯。此前他已经决定在欧洲杯后卸任。因此这次他必然会与全队上下奋力一拼,力求取得好成绩。

德国队的欧洲杯球员名单备受瞩目,毕竟球迷都在期待托马斯·穆勒、胡梅尔斯等2014年世界杯冠军的功勋球员重新归来。不出所料,在球迷和媒体的千呼万唤下,托马斯·穆勒和胡梅尔斯时隔926天之后重回“日耳曼战车”,再次跟随德国队出征欧洲杯。在这份名单中,还有两个小小的惊喜:弗赖堡队长京特尔和效力于法甲摩纳哥的前锋福兰德在阔别德国队多年后,再次获得征召。

穆勒归来,对于德国队的攻击线是个重要补充。毕竟,穆勒跟随拜仁慕尼黑在一年时间内拿到7座冠军奖杯,成绩就摆在那里。在拜仁主帅弗利克麾下,穆勒的状态全面复苏,本赛季在德甲联赛交出11球加21次助攻的大号两双,与2019年3月被请出德国队时的低迷状态有着天壤之别。穆勒的回归,对于德国队的前场压迫和逼抢将会颇有裨益。当然,前提条件是主帅勒夫会给他找到合适的场上位置。

胡梅尔斯和博阿滕这条世界杯冠军防线离开国家队之后,无论是吕迪格、京特尔还是聚勒都迟迟无法成为防线的领袖,去年的欧洲国家联赛还被西班牙队打了一个6比0,防线完全被击溃。胡梅尔斯归来,对于德国队的防线绝对是个好消息。勒夫评价说:“我们的防线欠缺经验,还没有期望中的稳定性,胡梅尔斯大赛经验丰富,还能率领防线组织防守,他知道在困难局面下该做什么。”

中锋难题一直困扰着“日耳曼战车”。在戈麦斯和克洛泽退役后,德国队这些年一直缺少一名能够将皮球送进对方球门的射手。福兰德的回归,是勒夫的一次积极尝试。本赛季从德甲的勒沃库森转投法甲强队摩纳哥,福兰德打出了职业生涯最好的一个赛季,斩获了16个联赛进球,是欧洲五大联赛中进球最多的德国球员,再加上身体强壮、有着不俗的冲击力,在德国队需要攻坚之时,他或许就是勒夫备用的“攻城锤”。

在赛前的训练营,勒夫动力十足。他一直亲自主持训练,包括很多之前属于助教的事务,他也积极参与其中。快速出球、快速反抢、快速转换……主帅勒夫希望德国队能彻底与俄罗斯世界杯上的拖沓战术说再见,一切都是以快为中心。在战术层面,3后卫和4后卫都是德国队的备选方案,勒夫会根据对手的实力和球员状态做出选择。

本届欧洲杯,德国队和法国队、葡萄牙队以及匈牙利队同组,小组出线形势不容乐观,勒夫和德国队必须认真面对每一场比赛,唯有如此才能顺利杀入淘汰赛。

2020年欧洲杯,是勒夫率领“日耳曼战车”的最后一程。“换挡提速”后,他们能否实现“弯道超车”?这是一个很大的悬念。



冠军,穿着一只鞋跑过来

近日,在武警上海总队某部举办的军事体育运动会的800米跑比赛中,士官李仲德光着一只脚率先跑到终点。

原来,比赛刚进行到50米左右时,李仲

德的右鞋意外脱落,但他依然奋力奔跑,最终力压群雄,勇夺桂冠。“比赛就像上战场一样,不管出现什么状况,都要一直向前冲。”看着磨破的袜子,李仲德淡定地说。

陈乾根摄

军营运动场

金字塔训练法

■ 廖立群 马德文

应控制在年度训练总量的10%之内,次高强度的混氧训练最好不要超过10%,其余80%都应该是中、低强度的有氧训练。

“金字塔训练法”的推崇者认为,积累跑量是十分重要的。只有累积起足够多、低强度的跑量,才能发展你的基础耐力。该理论认为,慢跑是跑步的精髓,只有懂得慢下来,将来才能快起来。当然中、低强度的慢跑是个相对的概念,因为不同的人慢跑速度是不一样的,比如6分配速对于大多数官兵来说可能是属于有氧训练,但对于刚进入军营的新战友来说,这速度可能就已经属于高强度训练了。因此,我们在跑步时更多要靠心率来判断是否属于慢跑,如果心率不超过最大心率的60%至70%,就属于中、低强度的有氧训练。

不过需要注意的是,战友们在积累长距离慢跑(LSD)训练的同时,也同样需要进行一定量的高强度训练,比如抗乳酸跑、间歇跑、节奏跑等。在这种高强度训练中,就需要尽力让自己跑得更快,这样才能达到更好的训练效果。

“金字塔训练法”认为,一个好的训练方法,就应该大部分是中、低强度的有氧训练,再加上少部分的高强度训练,这样才能有效提升奔跑速度。

跑步要提速的话,该怎么练? “金字塔训练法”或许是一个可以借鉴的好方法。这是国外一位运动生理学家提出来的耐力训练模式。这种模式认为,在长期的训练过程中,耐力训练的强度应该保持“金字塔”式的走势,即越是低强度的训练占训练总量的比例要越高,越是高强度的训练占训练总量的比例就要越低。最高强度的无氧训练比例

军体小知识

军体之星

新疆军区某红军团士官武文国,体能素质十分过硬,是大家公认的训练尖子。

入伍前,武文国在高中是一名体育生,曾在学校运动会的400米、800米比赛中多次夺魁。入伍后,他在训练中不怕苦、不怕累,是该团第一个达到“特三级”评定的人员,在师里组织的“千兵百项”比武竞赛、体能尖子集训、群众性岗位练兵比武中多次摘金夺银,先后打破了师里引体向上、单杠卷身上、400米跑等多项纪录。

前段时间,随着气温转暖,该团掀起了一股练兵热潮。然而,因为组织训练不科学,个别官兵出现了训练伤。发现这个情况后,团里立即着手选拔一批教练员开展训练。武文国听到这个消息后跃跃欲试,并开始了紧锣密鼓的准备。为了争取军体教练员的岗位,武文国

一名军体教练员的“突围”

■郭英夫 苏建国



精心制订了一份训练教案:“先进行3000米跑训练,再做一组杠铃卧推,然后进行30米×2蛇形跑训练……”每次模拟教学完,他都大汗淋漓。

半个月后,军体教员选拔考核全面展开。经过一段时间的模拟训练,武文国在考核中底气更足。在理论与实际教学中,他结合自己入伍多年来积攒的军

体训练经验,稳定发挥。考评结束后,就在他以为志在必得的时候,考官却说:“训练教案制订得不科学,内容老套,创新不够,不合格。”

面对这样的结果,武文国一下子傻了眼,原来“老套路”不再适用了。这次失利让武文国明白,只有更新训练理念,摒弃训练中的“老套路”和经验主义,才

能让体能训练更加科学高效,适应新的练兵需求。

认识到问题的武文国决定重整旗鼓。他上网查找训练资料,购买体能训练书籍,研究军事体育训练大纲,请教健身教练和军医……与此同时,他还认真学习科学组训知识,并在官兵中开展小范围问卷调查征求意见,不断对自己的教案进行改进。通过一段时间的积累,越来越多的战友开始主动找武文国请教军体训练知识。

不久后,该团再次组织军体教员考评。武文国根据所学的科学训练知识,结合人体各肌肉群疲劳周期的特点,部队军体训练规律及驻地实际情况调整自己的军事体育训练教案。这一次,他高分通过了军体教员的考评,实现了成为一名军体教员的梦想。

从成为军体教员的那一刻起,武文国感到肩上的担子又重了几分。“压力就是动力!”他心中铆足了一股劲,准备在新的岗位上书写精彩篇章。

左上图:武文国为官兵演示力量训练动作。 胡亚军摄