

官兵基础体能素质训练系列策划⑤

柔韧训练益处多

■韩轶梓 张黎席

相比于力量、速度、耐力等素质，柔韧素质并不是一个经常被提及的内容，但它却有着至关重要的作用。

什么是柔韧素质？它是指人体关节在不同方向上的运动能力以及肌肉、韧带等软组织的弹性伸展能力。柔韧素质通过关节运动的幅度，也就是按一定的运动轴产生转动的活动范围而表现出来。作为人体基本运动素质之一，柔韧素质的好坏，即关节运动幅度和肌肉韧带伸展幅度的大小，对于官兵体能素质有着举足轻重的影响。

发展柔韧素质的训练在多数情况下采用拉伸法，分为动力拉伸法和静力拉伸法。在这两种方法中，又都包含主动拉伸和被动拉伸两种不同的训练方式。

动力拉伸法是指有节奏的、通过多次重复同一动作的练习，使肌肉等软组织逐渐地被拉长的练习方法。静力拉伸法是指先通过动力拉伸法的动作缓慢地将软组织拉长，当拉伸到最大限度时，再停留固定30秒左右，使软组织得到一个持续被拉长的机会。

官兵在进行体能训练时，应把这两种方法结合起来，即在拉伸训练

的时候要有动有静、动静结合。

上述两种训练方法都可主动完成，亦可被动完成。主动柔韧性练习是指靠自己的力量将软组织拉长，如各种踢腿、摆腿、肢体绕环、扩胸、站立体前屈等练习。在进行主动柔韧性练习的时候，可以依据自身感受来安排训练强度，如在感到肌肉酸痛时可以减轻一点用力。

在做被动柔韧性练习时，动作幅度一般都会超过主动柔韧性练习的指标。被动柔韧性练习还包括负重练习。一般来说，所负重物不能超过被拉长肌肉力量的50%。例如借助外力保持体前屈等练习。被动性练习与主动性练习的指标差距越大，说明发展柔韧素质的潜能越大。

柔韧素质的训练及评定都带有局部性的特点，其训练方法、测量方法和手段均涉及身体有关部位完成活动时的幅度。

具体来说，发展肩部、腿部、臀部和脚部柔韧性的主要手段有：压、搬、劈、摆、踢、绷及绕环等练习。以肩关节为例，可采用手扶肋木架的体前屈压肩、背对肋木架双手上握向前的拉肩，在单杠或吊环上做各种握法的悬

垂、借助绳或木棍的转肩等方式。

发展腰部柔韧性的主要手段有：站立体前屈、俯卧背伸、转体、甩腰及绕环等练习。

为保持关节运动的最大幅度，发展柔韧性训练时，每组持续训练的时间为6到12秒。每个练习动作可重复3至4次。当然，在具体的训练中，应根据训练部位的不同特点和官兵的实际情况，确定适宜的练习次数。休息时间、练习的强度与动作持续时间有密切关系，因此应保证官兵在完全恢复后再进行下一个练习。一般来讲，长时间中等强度的训练效果要明显优于短时间的大强度练习。

在评定柔韧素质时，通常采用的方法是用直尺、皮尺和量角器等工具直接测量关节活动的最大幅度。测量的指标是角度和距离。例如，测量肩关节活动幅度时，可采用手持木棒转肩测量，测出两大拇指的间距。间距越小，肩关节活动幅度越大，柔韧性越好。

官兵在进行柔韧性训练的时候，需要特别注意以下几点：

首先，发展柔韧素质应与发展力量素质相结合。在体能训练过程中，

将柔韧素质训练与力量素质训练相结合，不仅可以避免两者之间的不良转移，而且有助于两种素质的协调发展。在柔韧性训练后要注意放松练习，以使肌肉柔而不软、韧而不僵。

其次，注意柔韧性训练与温度、时间的关系。外界温度过高或过低，都会影响到肌肉的状态和伸展能力。一般来说，当外界温度在18℃的时候，是最有利于柔韧性发展的，但这并不意味着在气温低的时候就不能进行柔韧性训练。如在冬天气温较低时，在保暖条件下，先进行慢跑或其他训练作为热身。当身体达到一定温度（如稍微出汗），再进行柔韧性训练。

最后，柔韧性训练应持之以恒。相比于其他体能素质，柔韧素质发展快、易见效，可训练效果消失也快。停止训练的时间稍长一些，柔韧素质就可能发生退化。因此，柔韧性训练要保持经常。在全年训练的任何一个时期，都应安排发展或保持柔韧性的练习。如果处于专门提高关节活动幅度阶段，应每天都安排发展柔韧性的练习。在保持阶段，一周可安排3至4次柔韧性训练，训练量也可减少。

力量增长基础之上。良好的柔韧素质必然需要良好的力量能力。因此，速度、力量与柔韧训练应同步发展和提高。力量训练可增强关节的稳固性，而在力量训练后进行柔韧训练，可以使肌肉、肌腱和韧带保持相应的弹性和伸展性。

当然，柔韧素质的训练需要循序渐进、持之以恒。柔韧练习本身就是由不适应到适应，是一个逐步提高的过程。停止柔韧训练一段时间，效果就会消退。柔韧训练必须坚持长期化、经常化，在训练过程中不能急于求成，以免出现意外拉伤的现象。

荀子说：“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。”柔韧素质训练，没有速成的方法，更没有捷径可走，只能靠日积月累的锻炼，慢慢提升和进步。这是一个相对枯燥和漫长的过程。从来没有轻而易举的成功，只有坚持不懈的努力，体育训练尤其如此。想成蝶，先破茧。

★ 特色军体秀

挖“地窝子”、打地坪、架起篮球架……近日，在喀喇昆仑山驻训的新疆军区某营的高原山地篮球场，终于建成了。

对热爱打篮球的官兵来说，能在海拔近4500米的雪域高原拥有一块篮球场，“那种喜悦很难用言语来形容”。

尽管山地篮球场条件比较简陋，也比标准篮球场小了不少，但它还是给官兵带来很多欢乐。一到休息日，不论篮球技术是否专业，官兵都愿意到山地篮球场上投投篮，打对抗赛。投篮接力赛、一对一“斗牛”、超级“三分王”等篮球活动，成了休息日很受官兵欢迎的活动。

“好平台别藏着，得一起分享！”经团领导建议，营长胡波向驻地城友邻单位广发“英雄帖”，首届“昆仑杯”篮球友谊赛被提上了日程。

赛前，临时组建的篮球赛组委会制订了一系列独具军营特色的比赛规则。考虑到高寒缺氧的特殊环境，规定每场比赛分为上下半场，每半场10分钟。根据场地的实际情况，每队4名球员上场。为增加比赛的趣味性和挑战性，还在赛后增设4次三分定点投篮附加赛，并记入最终比分。

作为东道主，该营对此次篮球赛尤为重视，篮球技术不错的营长胡波主动担任教练。“在氧气严重不足的地方打球，更要讲究战术”，经过综合考量，他为营里的篮球队配置了一套极具高原特色的首发阵容——一个身材高大的战士当中锋，主要负责挡拆配合、保护篮板；三个命中率高的战士当“射手”，执行外圈中远距离投射。

该营篮球队队长孙鹏结合以往参赛经验，制订了两套进攻战术：中锋吸引包夹，为外线创造投篮机会；几名球员运用无球挡拆配合，寻找机会远投。备战期间，该营篮球队的队员们每天都在教练和队长的带领下进行投篮、运球和对抗练习。

经过一个月的备战，篮球友谊赛终于拉开帷幕，来自兄弟单位的12支队伍以淘汰赛的方式展开“厮杀”。比赛中，各支球队的风格与他们的专业颇有几分相像：特战旅的队员身体强壮，擅长突破；边防连的队员体能最佳，跟羚羊一样能跑能跳；防空旅的队员弹跳力出众，堪称盖帽高手……

面对实力不俗的对手，主场作战的该营代表队凭借娴熟的配合、灵活的战术，有惊无险地闯进决赛。决赛中，他们面对的是平均身高在一米八以上

昆仑山上的篮球赛

■史建民 樊鑫

的二营代表队。

随着主裁判一声哨响，决赛开始。上半场双方你来我往，比分交替上升。主场作战的队员们贯彻了赛前的战术，在外线依靠投篮频频得分。二营则凭借身高优势，在篮下形成有利态势。比赛的转折点发生在上半场最后1分钟。由于高原体能消耗大，该营的队员在防守和外线投篮上都渐显疲态。二营代表队则抓住机会，由上士李丁诚在三分线外连续命中两记三分球，带领球队取得了5分的领先优势。

中场休息时，担任教练的胡营长重新调整了战术。下半场，他们利用挡拆配合在篮下接连得分，一度将分差追近到1分。察觉到场上局势不妙，二营也及时调整，靠着联防和包夹重新抢回了篮下的主动权。20分钟比赛结束后，二营以39比34领先进入附加赛。

“别高兴太早，三分赛见分晓！”主场作战的队员们心里憋着一股劲，决心在定点投篮附加赛完成“逆袭”。但体能的消耗影响了队员的投篮命中率，他们仅投中2球。而二营队员发挥稳定，在附加赛中再赢3分，最终以48比40获得了“昆仑杯”篮球友谊赛的冠军。

临别前，营长胡波代表该营官兵向战友们发出邀请：下次再战！

军营篮球的魅力

■辛家友 孙亮

★ 短评

交叉训练，篮球运动可以起到补充和辅助的作用，为官兵的体能培养加油助力。

此外，篮球作为一项团队运动，赛场上也能体现出官兵的战斗作风。打篮球需要个人能力突出的尖兵，也需要队员具有良好的团队精神，这和打仗有相通之处。篮球场上，既需要灵活的单兵作战能力，也需要团队密切配合协作。打球要有章法，但不能陷入程式化。队员在场上要学会随机应变，篮下有机会时自然要强硬，外线出空档了就要远投，进攻机会不佳时肯定要串联配合，通过转移球来调动对手的防线寻找机会。这其实与军事上的攻守之道有相通之处。

我们欣喜地看到，篮球比赛在海拔近4500米的雪域高原悄然兴起，也期待篮球运动能得到更多官兵的喜爱。一场场篮球友谊赛，不仅可以丰富基层官兵的业余生活，还能展现出官兵的蓬勃朝气。军营篮球赛，不仅要赛出友谊、赛出水平，还要赛出士气、赛出战斗力，这正是军营篮球的魅力所在！

让军体训练更具“战味”

■郝博

近日，武警河南总队三门峡支队组织了一场“战味十足”的体能训练。不同于基础体能课目，该部立足实战化背景，坚持“事发突然、情况紧急、不可预见”等原则，将军事体育训练与军事地形学、野战生存、爆破器材使用、轻武器射击、战术动作等实战课目有机结合起来，让军体训练更加贴近实战。这是该支队近年来不断强化官兵军事体育训练的一个缩影。

近年来，随着新的军事体育训练大纲对官兵体能提出全新的要求，该支队不断创新军体训练方法，提升官兵体能素质，夯实战斗力根基。

在基层，体能训练经常会出现“有人吃不下，有人吃不饱”的现象。如何解决这一问题？该支队根据官兵不同的体能基础将官兵分为不同组，分别进

★ 体谈

提起“柔韧素质”，大多数官兵并不陌生，但具体如何进行训练、有何好处，可能并不是特别清楚。毕竟，相比于速度、力量、耐力等素质，柔韧性训练带来的变化和进步没那么明显。

然而，柔韧素质的训练却是必不可少的。柔韧素质是身体素质的重要组成部分，它的最重要作用就是提高运动的安全性。柔韧性较差的话，关

赢在坚持

■黄津国 刘洪钰

节活动幅度会大大受限，因而在进行快速类、爆发类的运动项目中，可能会导致关节损伤。此外，在某些对关节柔韧性要求较高的训练项目中，如徒手类倒立、俄式挺身等，柔韧性较差的官兵往往很难完成。

柔韧性较差，说明关节周围的相关肌肉比较紧张甚至僵硬，可能会导致抽筋，增加运动过程中受伤的风险。

柔韧性的提升可加大关节的活动度，因而也能在一定程度上提升运动的协调性、准确性和美感，甚至对于提升运动能力、获得动作或技术上的突

破也大有好处。

值得一提的是，我们常常说到柔韧性，有的战友第一反应就是“拉韧带”，认为韧带拉开了，柔韧性就好了。其实，这是一个误区。我们在日常训练中提升柔韧性，主要是拉伸关节周围的肌肉，降低肌肉粘滞性，提升肌肉延展性和弹性。也就是说，关节周围的肌肉情况，才是影响关节活动度的关键。

柔韧素质的训练也不是独立存在的，需要与力量、速度能力的发展相结合。柔韧素质的发展，需要建立在肌肉



武警警官学院坚持组织学员进行刺杀基础训练，锤炼学员血性胆气，提升实战化训练水平。图为学员正在进行刺杀操训练。

何文博摄

巧抓高原体能训练

■李曦 岳旭龙

近日，新疆军区某团在高原驻训地组织体能考核，官兵个个摩拳擦掌，跃跃欲试，迫不及待地想要检验自己最近的体能训练成果。

第一个考核内容是引体向上。“准备！上器械”，动作一气呵成。“15个、21个、14个、17个……”随着考核成绩的公布，大家基本都达到了良好，不少同志达

到了优秀。

全员合格的成绩背后，折射的是该团自高原驻训以来对官兵体能训练方式的多样化创新。该团作训股股长李金龙对此深有体会：“在海拔5000米的高原驻训，官兵本来就会因缺氧、低气压等原因而造成身体机能下降。如果不想办法改变训练方式，不仅成绩很难提升，还可

能造成官兵身体机能负担过重，甚至会诱发高原病症。”

为此，该团领导反复研究各类体能训练教材及高原气候环境特点，决定尝试运动训练学上的“高住低练”方法。所谓“高住低练”，是指让受训人员住在高原或人工低氧环境，在平原或人工高氧的地方进行训练，从而提升训练效果。