

旌旗鼓角动边城

——西部战区空军雷达某旅首届军事体育运动会见闻

■郑 磊 宋强军



军体观察

近日,西部战区空军雷达某旅举办首届军事体育运动会,来自20支代表队的近300名官兵在弹药搬运、3000米跑、手榴弹投掷等15个项目上展开激烈角逐。这次军体运动会将军事技能比武与体育竞赛结合起来,既是对日常军体训练成效的检验,也是对官兵军事技能、团队协作和集体竞技的一次考验。

充满“战味”

随着一声清脆的哨音,军事体育运动会在弹药搬运项目比拼中揭开战幕。穿上防弹背心、穿上子弹袋、拿起自动步枪,全副武装的参赛选手让弹药搬运项目更加充盈着战味。来自警勤连的藏族战士索朗旦增身材魁梧、体格健硕,弹药搬运一直是

他的强项。只见他边减速边调整弹药箱位置,越线转身再冲刺,动作行云流水一气呵成,最终以25秒52的成绩完成比赛,现场一片欢呼。没想到,裁判给出了让人意外的结果。“未按标准穿戴装备,成绩作废!”一旁观赛的官兵,都替他惋惜不已。

从夺冠热门,到被取消成绩,索朗旦增的脸上充满失落和遗憾,但眼神中却透着一股坚毅:“真正打起仗来,要想打得赢,肯定是要按标准佩戴装备。虽然这次我未能站上领奖台,但明年我一定要把冠军赢回来。”

在手榴弹投掷比武赛场,官兵不仅要投得远,更要投得准。压轴出场的警勤连下士叶鹏程转身、蹬地、发力,手榴弹远远地砸在地上。“62.6米,越界,成绩无效!”

原来,为了模拟真实战场环境,手榴弹投掷划定了目标界线,必须投掷在规定区域内才算有效成绩。还剩最后一次机会,只见叶鹏程深吸一口气,猛地一蹬地,然后迅速挥臂,同时稳住重心。“63.1米,成绩有效,排名第一!”

随着裁判员的宣布,欢呼声再次响起。

全面过硬

指挥保障队中士缪玉东的专业技能十分过硬,曾是电缆接续项目的夺主。在这次军体运动会赛场上他又夺得3000米跑冠军,被称为“体能与技能”的双料冠军。

几年前,身材纤瘦的他在军体训练中成绩并不出众,在军事技能比武中还因体能成绩未达标被淘汰。去年以来,该旅组织军事体育针对性强化训练,他从中受益匪浅。缪玉东在旅队的军事体育训练指导组的帮助下,从力量训练开始,通过卧推、深蹲起、腹肌轮等方式增强肌肉力量。同时,他还着重进行心肺功能训练,加强长跑、冲刺跑训练,逐渐提高了军体训练成绩。

如今,随着军事体育训练热潮在该旅不断掀起,像缪玉东一样的“体能与技能皆强”者不断涌现。

擦指成拳

未来战争不是单打独斗,而是体系对抗。同样,一个单位的战斗力,也体现在团队协作当中。

在最拼实力、最体现团队力量的拔河比赛中,来自汽车连的10位“大力士”仿佛拧成一股绳,哨声一响,10人重心迅速下沉、发力节奏一致,不到10秒即拔过红线,赢得干脆利落。

在4×600米接力比赛中,某参赛队跑第一棒的列兵李向东在入伍前是国家二级运动员,从起跑就逐渐拉开了与对手的距离,在到达交接区时领先了第二名将近40米。但他和第二名棒的队友李华峰在交接时出现失误,接力棒掉落在地上,领先优势荡然无存。团结协作作出了批漏,“战斗力”直线下滑。赛后,他们在总结时提到,平时大家虽然注重个人奔跑速度的训练,但配合少,默契度不够,才会在比赛中出现失误。

“平时多流汗,战时少流血。”该旅领导介绍:“当兵打仗没有强健的体魄就无从谈起,无论军事科技发展到哪一步,军人体能永远是形成战斗力的重要因素。举办军事体育运动会,是聚焦练兵备战的一个重要途径和载体,旨在锻炼官兵体魄,激发血性胆气,培育战斗精神,为培养能打胜仗的预警尖兵夯实思想和体能基础。”

为进一步提升全旅军事体育训练水平,今年该旅结合高原环境特点,制订了《高原军事体育训练法》,打破“考什么课目就练什么动作”的惯性组训思维,引入专业系统训练方法,同时采取办班集训的形式,对科学训练法进行教学推广。该旅训练部门制订《高原条件下军事体育训练的组织实施方法指南》,因地制宜、因人施策,确保训练方式多样、训练强度足够、恢复时间科学,保证军事体育训练的有效性、安全性、趣味性和可持续性。

左上图:在该旅组织的军事体育运动会中,选手杜森森在4×600米接力比赛中奋力冲刺,最终他所在的队伍以6分43秒的优异成绩夺得冠军。王欢摄

的每时每刻。这是在体能考核中取得优异成绩的先决条件,也是在战场上攻无不克、战无不胜的重要保证。

赛场如战场,战训一致才是战场打赢的保障。只有从难从严从实战需要出发,按照打仗需要的逻辑去设计比赛项目和评判规则,把赛场看作是一块“磨刀石”,把“像打仗一样训练”落在实践中,才能促进练兵备战向深层次发展。藏族战士索朗旦增未按照规定着装被取消成绩,虽充满遗憾,但这种导向让官兵更加明白,唯有严格要求才能获得进步和成长,才能赢得未来战场上的冠军。毕竟,对于军人来说,赛场拿冠军的目的在于战场打胜仗。

军体论坛

从赛场夺冠走向战场打赢

■黄兴国 曾潇娟

我军的军事体育,走过了光辉的历程,形成了优良的传统,在革命战争年代和我军现代化建设中都发挥了重要作用。

我军举办军事体育运动会的历史由来已久。革命战争年代,为了锻炼红军战士的体魄,增强战斗力,红军领导人曾因地制宜,多次举行形式多样的军事体育运动会。正如聂荣臻元帅所说:“红军运动会和日常所说的运动会不同,它是紧紧地结合作战,培养那种无论在什么情况下都要压倒敌人的革命英雄主义。”

养那种无论在什么情况下都要压倒敌人的革命英雄主义。”

体育与军人,有着一种天然的联系。首先,现代体育的很多项目,本身就是从军人的训练、战斗等实践中演化而来。其次,从古至今,不管在何种战争状态下,军人的体能永远是克敌制胜的法宝之一。如今,在现代战争条件下,军事体育依然在部队战斗力建设方面具有不可替代的作用。

厉兵秣马练为战,以赛促练砺精

军营运动场

攻守之间

为帮助新兵尽快适应部队生活,武警新疆总队新兵团新训一大队组织新兵开展足球对抗赛。新兵们在球场上你追我赶、拼劲十足,进一步提升了参加军体训练的热情。

余博摄



聚焦新兵军事体育训练②

3000米跑诀窍——

升步频增步幅缺一不可

■梁 铮 肖光远

步频与步幅,就像矛盾的两个方面,既对立又统一,相辅相成。

对刚进军营不久的战友来说,在经过一段时间的系统训练后,步频已达到一定水平(180步/分钟左右),此时就可以考虑通过加大步幅,来提升跑步的速度。尤其是对于3000米跑来说,步幅的大小会对最终的成绩有着举足轻重的影响。

当然,想要拥有大步幅,并不容易。官兵必须有更加强化的肌肉作为基础,否则很容易引发伤病。步幅大,冲击力就大,受伤的风险自然也大,因此并不适合跑步新手,必须得等有一定训练基础后才可以逐步练习。

可能有些战友会认为步幅大小和身高有关系。这个不否认,但也不完全是这样。比如来自埃塞俄比亚的奥运冠军贝克勒身高只有1米63,但他的步幅能达到1米8以上。那么,如何才能有效增大步幅呢?

首先,进行髋部灵活性训练。主要训练髋关节、腿部韧带和肌肉的柔韧性和灵活性,以增大下肢的活动范围,达到增大步幅的目的。可以通过滚揉放松、肌肉拉伸和主动灵活性训练等方式,使紧绷的肌肉拉伸到适当的长度。当然,我们也可以通过行走高抬腿、后踢步、弓步转体、站姿交替正踢腿、宽距深蹲侧屈等动作来训练髋关节的灵活性。

其次,强化下肢力量训练,提高爆发力和稳定性。如果缺乏力量训练,一方面会增加关节压力,另一方面也会导致爆发力不足,即使柔性再好,也无法展现出良好的步幅。单腿硬拉、伏地登山、弓步提膝跳、臀桥等都是不错的力量训练方式。

再次,加强送髋抬腿的技术训练。从跑步技术环节来说,往前送髋的动作是增大步幅的关键。大腿以髋关节为轴心,向前摆出随后又落地蹬伸。髋关节的关节窝由骨盆构成,所以在跑步时,腰椎-骨盆-髋关节形成了一个联动复合结构。跑步时,骨盆会产生适度向左向右的回旋运动,这种回旋运动相当于间接增加了大腿向前摆动的幅度,这就是所谓的送髋。需要注意的是,小腿提拉折叠,大腿前摆下压,才能有效地送髋增加步幅。原地单腿提拉、原地弓步提拉、高抬腿跑、侧高抬腿交叉跑、垫步高抬腿等训练可以改善送髋技术。

在奔跑速度较慢时,强调小步快频更为合适,因为这样更省力也更安全。但是,当速度加快时,在保持较高步频的情况下,我们必须尽可能地增加步幅才行。加大步幅的训练,是一种比较高阶的跑步训练方法,大家一定要循序渐进,从打牢步频的基础开始,切忌急于功利。

绿茵场上展风采

■陈金田 王枝盛

军体擂台

一道蓝色身影带着球快速奔跑,长途奔袭穿过中场,和两名队友以踢墙式配合晃过对方3名防守球员后,在12码线附近起脚射门,皮球带着一道弧线飞向了球门死角。

守门员扑救不及,球进了。场上蓝队球员拥抱在一起庆祝。场下欢声雷动,锣鼓阵阵。

在西部战区航空兵某旅的体训场上,一场激烈的足球赛正在上演。进球的是场上年龄最大的队员贺荔阳,38岁的他是一名不折不扣的足球爱好者。当年在军校时,他就是学校足球队的主力球员,经常参加学校组织的足球比赛和校际联谊赛,在足球场上获得过不少荣誉。毕业后,走进军营的他并没有放弃足球,经常利用业余时间叫上三五战友一起踢球。20多年来,他一直坚持踢球,不仅愉悦身心,也锤炼体能。

2017年,贺荔阳成为机务大队中队长后,发现该大队工作性质特殊,时间不固定、任务繁重、体能消耗大。在繁忙的工作之余,部分官兵参与军体训练的热情不高,导致他们的体能成绩一般,单位体能考核的整体优良率也难以让人满意。

如何激发官兵参与军体训练的热

情?热爱足球的贺荔阳萌生了组织足球赛的想法。

经过几番调研,该大队首届足球赛于2017年秋天应运而生。他们以中队为单位成立足球队,采用双循环赛制,胜一场积3分,平一场积1分,输球则没有积分。两个月的联赛结束后,积分最高的球队赢得冠军。

足球场上,是汗水与热血的融合,是激情与速度的碰撞。军营,向来是足球运动的一方热土。在该大队,很多平时不爱运动的战友,也纷纷请求加入足球队,利用业余时间一起训练。绿茵场上,官兵每一场比赛都拼尽全力,传控、抢断、盘带、射门,攻防两端都积极拼抢互不相让。这种激烈的对抗,正是军人血性和体育竞技的完美融合。足球赛,不仅踢出了水平,也赛出了风格,展现了军旅男儿敢打敢拼、英勇顽强的作风。来自一中队的前锋李楠说:“通过足球赛,我们收获很多。球场上,必须踢出气势,不论逆境逆境,都要放下包袱,唯有爱拼才会赢。”

经过4年多的坚持,足球联赛成为该大队的品牌赛事,吸引了众多官兵参与其中,在绿茵场上展风采。与此同时,在足球赛的带动和影响下,该大队官兵的军体训练热情持续高涨,引体向上、30米×2蛇形跑、3000米跑等课目的优良率不断被刷新,总评成绩也一路走高。

掌握正确的跳绳方法

■全成昊 李嘉晖

军体小知识

跳绳作为一种兼具燃脂、锻炼耐力、强化肌肉力量和增强肺活量的有氧运动,近年来受到很多人的推崇。

跳绳看似简单,但其实并不容易,对于身体协调性和灵活性均有一定的要求。

跳绳的正确姿势应该是前脚掌起跳,膝盖微微弯曲,最后双脚合并,前脚掌着地。需要注意的是,跳绳时要保持匀速呼吸,起跳高度不宜过高。

很多人都关心跳绳是否会损伤膝盖?其实在姿势正确的情况下,跳绳落地瞬间膝关节受力最大,对膝关节的冲击力反而相对较小。当以正确的动作跳跃时,地面反作用力对骨骼造成的瞬时压力能够使它变得更加坚韧,并不会增加受伤的风险。

当然,一些错误的动作可能会带来伤病,需要我们引起注意。

跳得过高导致冲击力大。部分初学者容易跳得过高,导致下落的距离变

长。长期如此,会因落地瞬间冲击力较大而损伤踝关节。跳绳不是跳高,高度以3~5厘米为宜。

不要故意抬腿。有些人在跳绳时会把腿往后伸,认为腿抬得越高越好,但事实并非如此。摆动后腿的跳法,脚跟通常先落地,就会失去利用足弓的缓震保护膝关节的功能。

全身受力不均伤害关节。正常情况下,跳绳时双腿受力均匀,但有些花样跳绳,如双脚交替跳,可能会导致受力不均而受伤。建议初学者先并脚跳,熟练掌握后再尝试其他的花式跳法。

双腿过直伤膝盖。如果双腿伸得过直,膝盖缺乏缓冲角度,同样会造成伤害。跳绳时应保持膝关节的自然弯曲,不必刻意绷紧。

急于求成。为了尽快看到减脂或增肌效果,会出现盲目加大运动量和训练时间的现象。这会导致踝关节和膝关节因长时间受力而受伤。

此外,场地选择也很重要。跳绳和跑步类似,尽量不要在水泥地、瓷砖、大理石地面进行训练,最好选择在软硬适中的草坪、木质地板或橡胶操场上锻炼。