

全军院校“强军杯”篮球赛集中交流赛激战正酣

■王景

军体聚焦

日前,由中央军委训练管理部主办,中央军委训练管理部军事体育训练中心、南昌市人民政府承办的全军院校“强军杯”篮球赛集中交流赛在南昌县南昌县洪州体育馆拉开帷幕。

此次比赛时间为9月22日至29日,参赛单位为陆军特种作战学院、海

军工程大学、空军军医大学、火箭军工程大学、战略支援部队信息工程大学、国防大学军事文化学院、国防科技大学军政基础教育学院、武装警察部队警官学院8支全军大单位优胜院校代表队。此次比赛采用中国篮球协会审定的最新《篮球规则》及国际篮联最新规则解释,分预赛和决赛2个阶段,预赛阶段采用单循环赛制排出1至8名;决赛阶段按照预赛排名,分别组织1-2名、3-4名进行比赛,最终决出冠亚军

同时,比赛设置优胜奖、优秀组织奖、单项技术奖和体育道德风尚奖等奖项。

本次篮球赛还增设了军事特色篮球能力比赛。该特色项目安排在比赛中场15分钟休息期间进行。各队从12名正式参赛运动员中选派任意2人参加,并按照国际军体空军五项《篮球能力项目规则》执行;以完成时间先后确定名次,1至4名得分依次为5分、4分、3分、2分;每名运动员得分均计入

各自队伍上半场比赛得分内。

据悉,全军院校“强军杯”篮球赛集中交流赛是中央军委训练管理部军事体育训练中心履行新职能任务后承办的第一项全军性重要赛事。各参赛代表队抵达赛区后,严格执行疫情防控相关规定,全程施行闭环管理。军事体育训练中心会同南昌市体育局制订疫情防控方案,建立突发情况应急处置机制,落实各项疫情防控措施,确保赛事安全顺利举行。

由赛向战 以体育人

——写在全军院校“强军杯”篮球赛集中交流赛举行之际

■石丰苏

体坛随笔

在部队,篮球绝不仅仅是一项运动,比赛也不限于这一形式。

来到南昌这座“英雄之城”,置身全军院校“强军杯”篮球赛集中交流赛现场,笔者从火热的篮球比赛中看到了超越篮球的体育力量,看到了超越比赛的精神价值。“球场健儿、沙场勇士,由赛

向战、以体育人”,体育馆内的这句标语更是彰显了军队篮球的特别之处,带着浓浓的战味。

时间回到1938年。贺龙带领八路军120师组建赫赫有名的“战斗篮球队”,队员们平时打球技术出众,战时参战英勇顽强。1941年7月,战斗篮球队应邀赴延安进行两个月的访问和球技表演。8月9日,战斗篮球队和战斗排球队与延安篮球队、排球队进行比赛,朱德、陈云等同志到现

场观赛。赛后,朱老总任在西北报社招待全体队员,并向他们赠送了亲笔题词的一面锦旗,上书“球场健儿、沙场勇士”。

如果说“球场健儿、沙场勇士”,凝结着历史的回响,那么“由赛向战、以体育人”则彰显着鲜明的时代感。2020年,全军专业体育力量调整改革部署展开,鲜明提出推动军队体育建设由面向赛场为主向面向部队为主转变。转型后首个全军性赛事就以军校学员为主

体,其意义就在于既要发挥“赛”的直接功能,也要强化“育”的深层价值。体育之“育”,不仅是强健体格,更包括品格、人格、性格的培塑。由此,“由赛向战,以体育人”成为军队体育建设职能转型的生动注脚。

篮球打出新天地,薪火传承英雄气。新时代军队体育赓续红色基因、聚焦实战牵引,发挥“体”的优势、释放“育”的能量,必将展现更强劲的体育力量。



①



②



③

球场与战场

■杨明航

军体论坛

言武者,练为要。

全军院校“强军杯”篮球赛集中交流赛于9月22日至29日在江西南昌举行,8支军队院校代表队齐聚“英雄之城”,在赛场上展英姿,奋力拼搏争创佳绩。

这是中央军委训练管理部军事体育训练中心履行新职能任务后承办的首个大型军事体育赛事。未来,他们还将搭建更多高水平军事体育赛事平台,

供广大官兵挥洒汗水、强化体能、增强技能,为战斗力生成加油助力,提高新时代战场打赢能力。

全军院校“强军杯”篮球赛,是一个检验场,更是一块“磨刀石”。

在这里,学员们不仅可以与兄弟院校的对手在赛场上对抗、比拼,还能在赛场外相互学习、交流。此外,组委会还特别邀请了高水平篮球裁判、知名篮球教练和运动医学专家对大家进行指导,以期未来能共同提高篮球水平。

在这里,不仅是篮球技术的较量,也是体能的比拼。赛场上,技术出色的

一方自然会占据优势,但能否取得胜利,还得看双方体能储备情况。在关键时刻,由于体能不佳被对手翻盘甚至绝杀的情况并不鲜见。

在这里,不仅是单兵突进的赛场,更是团队协作的舞台。在篮球场上,技术出色、能力全面的球员常常会成为球队的关键队员。但篮球是团队运动,个人的表现再出彩,也不能决定比赛的最终走势。场上的5名队员只有心往一处想、劲往一处使,通力协作、默契配合,才能赢得最终的胜利。

“欲得强兵,必须坚甲利器,实选实

军营运动场

图①:在海军工程大学队与武装警察部队警官学院队的比赛中,海军工程大学队球员张蔚(左)与对手李志成进行开场跳球。

图②:在武装警察部队警官学院队对阵陆军特种作战学院队的比赛中,武装警察部队警官学院队球员于嘉成(左一)在比赛中上篮。

图③:在军事特色篮球能力比赛中,国防科技大学军政基础教育学院队球员鲁嘉豪在运球通过障碍物。

张泽军摄

军体达人

金秋时节,北京卫戍区某团训练场上,一派热火朝天的景象,一场群众性练兵比武即将上演。

“压低身子,注意跑位,转身,快速冲刺!”训练场一隅,一名正在带队训练的女兵格外显眼。在她的组织下,官兵正紧张有序地进行30米×2蛇形跑训练。这位带队训练的女兵,就是韩文妹。

韩文妹,1994年出生于山东聊城,2016年大学毕业后应征入伍。入伍7年,从列兵到二级上士,这位军体尖兵一路走来并不容易。磨破洞的跑鞋,手脚上的伤疤,都见证了这些年来她的努力与拼搏。

有梦就勇敢去追,任我翱翔展翅高飞。韩文妹从小就喜欢体育,进入军营后更是经常泡在训练场上,苦练基本功。2019年,听说兄弟单位有女兵通过了“特三”级体能考核,韩文妹心中暗暗给自己定下了目标,“别人能做到,我相信我也一定能行。”她立即申请加入战友自发组织的体能强化训练小组,开始备战。

作为小组里唯一一名女兵,她每天与一群活力四射的男兵一起训练。第一天,韩文妹就感受到了差距。3000米跑15分40秒,30米×2蛇形跑20秒33……摸底测试后,看着自己垫底的排名,她的满腔热情被泼了一瓢冷水。不过,来不及郁闷和焦虑,她转身就投入到了更紧张的训练中去。“我不甘心当‘陪衬’,既然来了,就要成为最努力、最拼命的那一个。不管最终结果如何,我一定要全力以赴。”她在心里,暗自下定决心。

通往成功的路上,总是布满荆棘和曲折。一个多月的强化训练后,虽然韩文妹的训练成绩有所提高,但和战友们相比仍然差距不小,距离“特三”的目标也很遥远,韩文妹的心里很不是滋味。此时,体能强化训练小组的杨伟教练告诉她,想要突破瓶颈,不能只靠苦练,还得讲究科学方法,并向她推荐了几本关于体能训练的书籍。

在练中学,在学中思,在思中成长。通过反复钻研,韩文妹在训练中开始尝试书中的训练方法和技巧,并依葫芦画瓢学着为自己制订体能补差训练计划。3000米跑,是韩文妹的薄弱环节。为此,她每周坚持1次间歇跑训练,1次长距离跑训练,3次速度跑训练,并配合进行力量训练和协调性、柔韧性的训练,以全面提升跑步能力和身体素质。

找到了方向,就不怕路远。接下来的日子里,韩文妹几乎将自己全部的业余时间都泡在了训练场和健身房里。不管刮风下雨,她一直坚持着、努力着。不知不觉,韩文妹的成绩也在悄然提升。30米×2蛇形跑从开始的20秒33,到19秒82,再到18秒60……渐渐地,在训练场跟着她一起训练的战友也多了起来,大家都说这个女兵不一样。

特级考核如期而至。在最后一项3000米跑中,她奋力冲向终点,像是要把这段时间积攒的能量一下子全部迸发出来。“韩文妹,3000米跑13分42秒、30米×2蛇形跑17秒40、仰卧起坐81个、曲臂悬垂80秒,总分456分,成绩有效!”听完结果,韩文妹激动的热泪盈眶。她成为该团首个通过“特三”级考核的女兵。

荣誉,既是终点,也是起点。考核结束后,韩文妹并没有停下前行的脚步,正向着“特二”级的目标勇敢冲锋。

“健”入佳境强体魄

■陈志杰 关键

“力量训练时,要注意结合个人身体状况和每日训练计划,动态调节组间休息时间和负荷强度,才能提高训练效果……”在南部战区空军某部的训练房内,刚被选拔为“健身小教员”的战士马坤正带领几名战友进行力量训练。马坤标准的示范动作、熟练的讲解,赢得了大家的认可。

入伍前,马坤曾练习过散打,具有不俗的上肢力量,再加上他酷爱健身,因此身上的肌肉线条格外明显,身材健硕有型。进入军营后,基础不错的马坤刻苦训练,军体训练的成绩一直名列前茅。于是,常有战友慕名而来向他取经。

连队主官了解情况后,决定邀请马坤担任体能组小教员,将“健身式训练法”推广到连队日常体能训练中,以

余时间都泡在了训练场和健身房里。不管刮风下雨,她一直坚持着、努力着。不知不觉,韩文妹的成绩也在悄然提升。30米×2蛇形跑从开始的20秒33,到19秒82,再到18秒60……渐渐地,在训练场跟着她一起训练的战友也多了起来,大家都说这个女兵不一样。

特级考核如期而至。在最后一项3000米跑中,她奋力冲向终点,像是要把这段时间积攒的能量一下子全部迸发出来。“韩文妹,3000米跑13分42秒、30米×2蛇形跑17秒40、仰卧起坐81个、曲臂悬垂80秒,总分456分,成绩有效!”听完结果,韩文妹激动的热泪盈眶。她成为该团首个通过“特三”级考核的女兵。

荣誉,既是终点,也是起点。考核结束后,韩文妹并没有停下前行的脚步,正向着“特二”级的目标勇敢冲锋。

调动官兵训练积极性。

接受任务后,马坤根据战友们各自的体能情况,区分训练重点,合理安排健身项目。部分战友腿部肌肉发达,跑步是强项,但上肢力量较弱,引体向上成绩一般。据此,他在这部分战友的训练计划中,将上肢力量训练作为重点,并组织哑铃、杠铃、壶铃等专项训练。

同时,马坤还把专业健身知识和军体训练相结合,从力量、耐力、速度等方面精心制订训练计划,为战友们的体能考核储备能量。在日常生活中,马坤还积极推广“哑铃操”“花式跳绳”“高效燃脂训练法”等不受时间和场地限制的健身小项目,进一步调动战友们的训练积极性,为提升体能训练成绩夯实基础。

功能性训练怎么练?

■周振腾 孟雷

军体小知识

近年来,功能性训练越来越多地出现在我们的视野里。那么,何谓功能性训练?

功能性训练,最早起源于帮助患者术后康复的训练,如今演变为一种提升运动表现和成绩的专业训练方式。功能性训练,主要是锻炼身体的一些基本功能,包括身体的灵活性、稳定性以及核心控制能力,从而提升运动水平和成绩。

功能性训练有许多类。根据大多数运动的需要,功能性训练的动作模式可分为这五类,分别是上肢推、上肢拉、下肢推、下肢拉和核心训练。这些动作也基本可以囊括所有体育运动项目和军体训练课目的需要。

上肢推训练,是把上肢向外推的动作。参与的肌肉有胸肌、手臂后侧的肌群和肩部的肌群,对应的训练动作有俯卧撑、杠铃卧推、哑铃推举等。

上肢拉训练,与上肢推正好相反,是将上肢向内拉回的动作。参与的肌肉有背阔肌、手臂前侧肌群等,相对应的训练动作有引体向上、器械划船等。

下肢推训练,是把下肢向外推的动作,参与的肌肉以大腿前侧肌群为主,训练的动作有弓步蹲、深蹲等。

下肢拉训练,与下肢推正好相反,是将下肢向内拉回的动作,参与的肌肉主要是大腿后侧的肌群。这部分肌肉是我们大多数人的薄弱环节,但在跑步等运动中,这部分肌肉尤为重要。训练动作以硬拉为主,包括单腿硬拉和双腿硬拉等。

核心训练,包括抗伸展和抗旋转训练。抗伸展又包括前后伸展和左右伸展。所谓抗伸展就是防止身体偏离重心。当人体失去重心时,核心肌群有能力把身体给拉回到正中。同理,抗旋转就是防止身体过度旋转,偏离时能把身体拉回到正中。我们经常说的核心力量训练,实际上就是功能训练的一部分。

如何安排功能性训练呢?其实无需花费很长时间进行复杂的练习,通常来说,一周进行2至3次即可。这其中,既可以把5类动作模式在一次训练中全练一遍,也可以有针对性地只训练其中的一个或几个部分。

功能性训练的动作选择至关重要。通过正确的功能性训练,你的体能会越来越强,能承受更快的速度和更大的训练强度,受伤的概率也会大大减小。