英雄不问出处

■郑蜀炎

场边杂弹

有一句老话大家耳熟能详:“英雄不问出处”。可后面还有一句却鲜为人知,曰:“富贵当思原由”。无论当今体坛是如何地喧腾鼎沸,明星大咖们是怎样地大红大紫,了解并思量一下那一个个光环的前世今生,总会让人领悟到古人所言的“山中岁月,海上心情。”

10多年前,人们在南非的布龙保斯山洞发现一系列赭红色岩画,据检测已经存在了约7万年之久。这些岩画以呈现当地特有的大羚羊的奔跑状态和部落族人捕猎过程为主。一幅幅跨越追逐、投掷石块的画面简陋却充满张力,更让人惊叹的是,这些画面与现代运动场上的竞技动作几无二致,可以说是人类最早的体育活动剪影。

考古学家认为,当初在山洞石壁上刻留下岩画者,应该并非纯粹的艺术创作者。其意或许是希望借助于画面,将大羚羊强悍健硕的生命力,摄取和注入自己身体里,从而获得旺盛敏捷的体魄。虽然这只是人类早期信奉的巫术,但久而久之,岩画上的那些捕猎的姿态与动作,却逐步融入先民们的日常生活。当族人们聚在一起时,他们开始仿效着练习搏击奔逐之技,通过相互比试挑选出最强健的猎手。显而易见,在这样的活动中,有别于单纯嬉戏的竞技运动发端了。

法国思想家蒙田的话属于这些光前裕后的人类竞技运动创造者:“懂得光明正大地享受自己的生命,这是一种绝对的、圣洁的完美。”是的,尽管早期的体育运动粗糙朴拙、随意而缺章少法,但是,人们由此懂得了生命中的力与美,开始在突破极限中追求快乐和释放自己。

“人生实难,大道多歧。”人类的体育运动,恰恰是在这种难与歧的道路上走过来的。

1896年,首届现代奥林匹克运动会上有了游泳比赛。可是,此时的游泳池却是大海,泳道的标记是漂浮在海浪中的几排南瓜;运动员们被组织者用小船抛进海里,然后朝岸上游;不论姿势,只管先到岸者为胜。1900年,第二届奥运会在巴黎举行。马拉松是沿大街小巷跑,好多从未到过巴黎的外国选手跑迷了路,只能眼看着轻车熟路的法国人拿了冠军……大规模的奥运会尚且如此,许多体育项目就更没有成熟的竞赛体系。当年苏格兰牧人放牧时,闲暇时“揍草打兔子”,用赶牛羊的木棍将石块击打进野兔的洞中,好把藏身于洞的野兔赶出来。谁承想,这种山野之趣,竟是奢侈高端的高尔夫球的滥觞……

今天,有着“世界第一运动”之称的足球,在大数据时代不仅对技术训练、球员体能等有极端严格、细致的管理,据说对球场草皮的生长、修剪都有精密的调控。但是,早期它也不过是屠宰场的工人为了消磨时间,将不能食用的动物膀胱充上气,在街头乱踢一通的粗鄙之举。难怪早在1894年,英国报纸上就出现了贬斥“足球流氓”的专指词——“胡里根”(音译)……

足球评论界有个并非调侃的说法:马拉多纳把足球变成生活,梅西把生活变成足球。据说,马拉多纳有比赛时,为避免上场出现“黄油脚”,早餐从不用黄油涂抹面包。大牌球星梅西的任意球功夫堪称一绝,可这却是在阿根廷街头踢球时学来的。由于没钱买球鞋,所以总是光着脚直接踢球。这样难免脚疼腿肿,但这恰恰增加了脚对球的敏感度,使他能近乎完美地把握脚掌微妙的力度。还有,齐达内也曾是街头足球的混混,他的球技是在马赛贫民区脏乱的街道练出的。那些坑洼不平的路面,偏偏培养了他对球路落点的判断力,特别是如何处理好那些落点不好的传球。由于街头足球几乎不用头球,所以他的启蒙教练的最大功劳就是逼着他苦练头球……

旧事逸闻,不遑细论,还是马克思的深彻之言一语道破,令人豁若撤蒙,“人们创造自己的历史,但是,他们并不是随心所欲地创造,并不是在他们选定的条件下创造,而是在直接碰到的、既定的、从过去承继下来的条件下创造”。

英雄固然可以“不问出处”,但“当思原由”的,又岂止是体育。

淬火成钢砺精兵

■王德富 孙小山

“接到命令,我分队立即赶赴蜀山区担负救援任务,大家立即按方案行动!”指挥员一声令下,官兵全副武装极速向指定地域挺进。负重奔袭2公里,官兵准时抵达,静待行动开始。

近日,在武警安徽总队的一场模拟实战演练中,参训官兵完成7个战斗体能课目后,又立即负重奔袭2公里开展救援……走下训练场,大家感触颇深,以作战任务为牵引的战斗体能训练贴近实战,训练成效更明显。

训练中的新变化,源自一次野外驻训时的“力不从心”。不久前,该总队组织“五实”驻训结业考核,第一战斗小组重火器手李伟杰和两名战友跳下装甲车飞奔50米后,以熟练的动作迅速架起重火器,瞄准目标,准备射击。突然,考核组宣布“意外情况”:装甲车被“袭击”,该小组要在8分钟内徒步至1.2公里外的射击地点并完成射击。背着沉重的武器装备,李伟杰到达射击地点后已是大汗淋漓、气喘吁吁。体能消耗过大让他的射击精准度不够,最终考核成绩为不及格。

“体能训练只有对接战场需求,才能切实提升战斗力。要常练体能、精练技能、活练战法,坚持用实战任务牵引体能基础训练。”党委议训会上,该总队司令员史胜林表示,探索实战化、打仗型的体能训练模式势在必行。为此,他们深入研究遂行多样化任务对官兵身体素质提出的需求,着眼促进体能与作战技能高度融合,逐步实现“徒手向全副武装、战斗体能与专业技能融合”的转变。

为增强训练实效,该总队还邀请驻地体育教练和有体育特长的骨干进行授课和指导,将运动生理、军事体育和伤病防治等内容科学整合,分为速度、力量、耐力、爆发力、协调性5大类,注重对接兵种专业,分批组织体能集训。

驾驶员胡长治在驾驶技术上堪称“小教练”,但是耐力和臂力一直是他的“老大难”。进了力量集训队后,他开始了“搬运工”般的苦练模式:每天把靶场用的防护轮胎来回搬运200米,再完成手提2个沙箱进行400米冲刺,负重20公斤进行10公里武装越野。大运动量的训练,对成绩的提高十分明显。在去年总队后装专业兵大比武中,胡长治最终力压群雄,夺得运输投送专业总分第一名。

创新体能训练模式,把官兵推向前台、逼上“战场”。据统计,该总队拓展了23个基础战斗体能课目后,在第一季度体能考核中,官兵的成绩较以往有了明显提升。

军体观察

解锁蛇形跑的通关密码

■高 群 彭家宝

战场上,S型跑动是战斗员在紧急时刻躲避敌人追击的有效手段。在日常训练中,30米×2蛇形跑训练课目就是为模拟实战过程中有效规避敌人火力及障碍而设立,目的是锻炼官兵的身体协调能力,提升快速变向能力,在紧要关头最大限度地保护自己。

作为《军事体育训练大纲》中基础体能课目之一,30米×2蛇形跑对官兵身体素质有着较高要求,尤其是在身体协调性、灵敏度和爆发力上。那么,怎样才能有效提升30米×2蛇形跑成绩呢?结合个人的实践和经验,我认为速度是基础,专项训练是关键,掌控节奏是重点。

30米×2蛇形跑属于短跑爆发类项目,对速度要求比较高,想要取得好成绩,腿部力量强是前提条件。

速度素质是指人体快速运动的能力,它包括人体快速完成动作的能力、对外界信号刺激快速反应的能力、快速位移通过某段距离的能力。影响速度素质的因素有很多,除了中枢神经系统外,还有腿部肌肉的力量、收缩能力以及身体的协调性等。在训练中,提高受训者的反应速度和运动速度,增强肌肉的力量、收缩能力及身体协调性,都是提高速度素质、提升30米×2蛇形跑成绩的有效方法。

知行合一,循序渐进。在日常训练中,战友们可以通过小步跑、高抬腿、跨步跑、车轮跑、侧向跑、蛙跳等训练来提升腿部力量。当然,深蹲训练才是增强腿部力量的最有效方法。

同时,官兵也可在训练间隙开展短跑接力、启动追拍等小游戏,既可以增强训练的趣味性,还能够提升神经系统的反应能力。

30米×2蛇形跑属于力量和技巧兼具的项目,除了绝对速度之外,专项训练也很重要。日常训练中,官兵可以利用加速变向跑、听信号站立式起跑等训练方法,提升急停转身、令出人动的能力。随着训练次数的增加,不仅可以提升成绩,还可以有效避免抢跑、漏杆、撞杆等问题,增强通过考核的信心。

态度决定一切,细节决定成败。蛇形跑作为一项曲线跑运动,需要官兵在快速奔跑过程中不断改变身体的姿态,节奏掌控就成为关键因素。

30米×2蛇形跑,可分为起跑 、绕杆途中跑、绕杆折返跑、加速冲刺跑4个阶段。在这4个阶段中,起跑时要注意稍微压低重心,冲刺只需全力出击就好,而绕杆途中跑和绕杆折返跑属于比较难的两个阶段。

“五步过杆法”,是适合大部分官兵的绕杆方法,也是30米×2蛇形跑运动节奏掌控的关键。其要领可归纳为:两杆之间尽量五步完成,绕杆时外侧脚蹬地用力,重心降低,低肩侧身,一步折返,加速冲刺。

此外,绕杆点的选择也是决定节奏的重要因素。绕杆点靠前或靠后都会影响绕杆转弯幅度的大小,幅度过大会导致身体甩出增加时间,幅度过小有可能造成撞杆违规。一般来说,绕杆时外侧脚选择的绕杆点,是在距离标志杆左前侧75厘米处效果最好。这样既可以绕杆后立即再次加速,也不会发生撞杆。在折返点,绕杆的方式可选择“一步折返法”,即左脚超过最后一根杆后,向脚尖方向迈出约50厘米,右脚与左脚方向呈120度角,身体紧贴标志杆,同时将重心降低,迅速折返绕杆,加速返程。

凡事预则立,不预则废。对于30米×2蛇形跑课目,战友们只要在平时勤加练习,相信在考核时一定能够顺利闯关。

哪有一蹴而就,不过是日积月累

■牛东祥

体 谈

在生活中,从来没有无缘无故的幸运,也从来没有随随便便的成功。梦想能否照进现实,其实都是每个人自我选择的结果。

如果你为了梦想拼尽全力而不认输,撞到南墙头破血流也坚持不懈,那么一定会收获一个美妙的结局;如果你时常慨叹自己时运不佳,觉得自己未能得到幸运女神的眷顾,那么夜深人静时,请扪心自问,你真的够努力了吗?

这些道理,推而广之,搬到我们军营的训练场中也同样适用。

有不少官兵似乎平时并没有进行太多的蛇形跑专项练习,但在30米×2蛇形跑考核中却能轻松过关,这让不少同志看了之后羡慕不已,甚至会慨叹他们运气真好。其实,他们能轻松过关,难道真的仅是靠运气吗?我们或许只是看到了他们表面的轻松,并没有看到他们背后的付出和努力。

蛇形跑,主要评测的是速度、灵敏度和协调性等几项身体素质,而这些素质基本都是需要日积月累、坚持不懈地训练,才能逐步获得提高的,不是朝夕之功,更不可能一蹴而就。

人跑步的速度,跟遗传基因有一定关系,比如白肌纤维和红肌纤维的构成比例以及骨骼的形态等。但对于大多数人来说,这不是决定性因素。因为如果不是专业运动员,大多数的运动强度根本就达不到身体极限的程度。因此,我们只要进行针对性的训练,就可以提高奔跑的速度;长年累月地进行专项训练,奔跑速度的提升就会越发明显。

蛇形跑考核的关键是官兵的灵敏度。所谓灵敏度,是指在各种突然变换的条件下,依然不损失身体平衡、力量、速度和身体控制能力,从而迅速、准确地改变身体运动的空间位置和方向。灵敏度是一种需要后天长期训练的能力,也是一种具有持久性的能力,具备了就丢不掉,肌肉的运动形势会被身体所记忆,形成行为习惯。当然,灵敏度的训练方式多种多样,蕴藏在我们日常训练的很多课目中,并不一定是蛇形跑。

就像如今很多体育项目里,天赋只占其一,后天的苦练更加重要。30米×2蛇形跑考核,为了追求速度,不少官兵容易出现抢跑、漏杆、撞杆等问题,这就需要在考核之前勤加练习,并熟悉蛇形跑的场地、要领和节奏,这样才能在比较紧张的考核中有出色的发挥。

所有的成功,都不是突然的,只有点滴进步的日积月累,才能最终迎来爆发的决战时刻。坚持不懈,方能成就精彩。所以,在体能素质提升上,哪有什么一蹴而就,不过是日积月累罢了。

军营运动场

图①:守护在昆仑山北麓无人区的武警青海总队官兵有针对性地加大器械、400米障碍等军体课目训练力度,进一步锤炼官兵在恶劣的自然环境中履职尽责的过硬本领。图为官兵在400米障碍训练中。

杨 浩摄

图②:4月中旬,正在高原驻训的陆军某团通过以考促训的方式,不断激发官兵训练热情。图为官兵在进行引体向上考核。

王熙元摄

图③:一段时间以来,武警江西总队宜春支队狠抓官兵体能训练,掀起练体能强素质的群众性练兵热潮。图为官兵在双杠训练中。

王鹏飞摄