新兵体能训练系列策划⑤

帮您制订引体向上训练计划

■王学恩　林治成

没有人能随随便便成功，引体向上训练也是如此。在掌握几种训练方法后，我们就需要考虑怎样才能制订一个适合自己的训练计划，快速提升引体向上的能力。

一个科学合理的训练计划，可以让我们少走弯路，获得更好的训练效果。当然，训练计划要根据个人的身体素质、力量基础和追求目标等而定。

制订训练计划有一个大原则不能变，那就是一个完整的训练流程要由热身、训练和拉伸恢复等环节组成。当然，这其中具体的内容还得靠自己去认真琢磨，最终找到一套适合自己的训练动作、方法和顺序。那么究竟应该如何制订一份适合自己的引体向上训练计划呢？下面几个细节可供参考。

如何确定目标？制订任何一项训练计划的首个步骤，就是要认真确定一个目标，而且是能量化的目标。例如，“我想在四周后多做5个引体向上”。当然，所设定的目标期限和进步幅度必须符合个人实际能力，不能盲目冒进。如果能够准确量化自己的目标，确定好每个阶段的训练任务，就可以相对轻松地了解自己的训练和进步情况。每一个成功跨越的阶段目标，都会成为继续前行的动力。

如何逐步改善计划？只要训练就总会有进步。刚开始时，可选择每周训练2次，持续数周之后，就可以过渡到每周训练3次，这是大部分新战友通过努力可以完成的引体向上训练计划。训练3个月后，就可以考虑每周训练4次。不过，我们建议每周训练最多不超过5次。始终要牢记，相比于训练次数不足，训练过度更不利于提高成绩。

如何选择训练日？训练日和休息日必须交替进行。每周训练2次，可选周一、周四或周二、周五。每周训练3次，可安排在周一、周三、周五。在每周训练4次的情况下，休息日更少，必然会有两个训练日相邻，我们可以选择在相邻的两个训练日适当降低训练强度。

每次训练做多少组？组数是衡量训练进度的一个重要指标。如果组数太少，肌肉就无法被充分调动，也就无法得到快速提升；反之，如果组数太多，肌肉被过度训练，难以从疲劳中恢复，也会影响接下来的训练。

每次训练的组数取决于参训者的水平。刚开始时，一般不超过5组。训练一个月后，可以增加到7至8组。训练两个月后，可增加到9至12组。三个月后，就可以根据自己的目标和恢复能力来选择训练组数。

每组做多少个？数量，取决于你的目标。刚开始时，每组8至12个引体向上可以让肌肉达到最优状态。刚开始练习时，可以将第一组目标定为12个，然后每组逐渐减少数量，来提高自己的耐力。训练两个月后，可以逐步将每组数量调整为15至20个。当然，如果能做更多，那么就不要有任何犹豫，做就对了！

两组之间休息多久？根据训练的目标不同，两组之间的休息时间从十几秒到两分钟均可。如果你想提高耐力，就少休息；负重训练或阶梯式训练等高阶训练需要更多的休息时间；随着组数的增加，休息时间可相对延长，减少疲劳感；引体向上的训练强度越大，每组之间的休息时间就应该越长。

当然，对于目标远大的战友来说，随着训练的进行，保持训练数量的同时逐渐减少休息时间也是一个不错的方法。每组之间的休息可以适当缩短一些，最好不要超过1分钟，这样有助于提高耐力，从而提升引体向上能力。

一次训练应持续多长时间？对于初学者和中等水平的战友而言，建议每次引体向上的训练时间不超过20分钟。如果时间过长，有可能存在训练过度或两组之间的休息时间过长的问题。

考核之前是否需要临阵磨枪？考核前一周调整好状态至关重要。为了能在考核当天充分发挥水平，前几天的训练强度不要太大，千万不要把自己练到筋疲力尽。

在考核前三天，一定要保证充分的休息，才能让我们在考核时发挥真正的实力。有些战友认为要猛练到最后一刻，其实这样往往是弊大于利的。

值得一提的是，在每次训练之后，您需要对自己这一次的训练进行分析。哪些环节进行得比较顺利，哪些方面还有欠缺，以后应如何改进，接下来需要增加哪些方面的训练等，这样的分析有助于接下来进行更有针对性的训练。

要知道，没有一成不变的训练计划。因为训练是一个动态的过程，计划要根据参训者的状态、效果和恢复能力等情况及时进行调整。教科书是刻板的，参训者却是灵活的。因此在制订训练计划时，我们不能墨守成规，而是要根据实际训练情况随机应变，唯有如此才能达到最佳的训练效果。

凡事预则立

■刘松昊　宋　超

体　谈

古人云，凡事预则立，不预则废。

因此，制订训练计划的重要性显而易见。有了训练计划，就等于明确了训练的方向、方法，就有了训练的标准流程，也有了每个阶段训练的具体目标。坚持以目标为导向制订训练计划，就不会出现先射箭后画靶子，打哪儿就算哪儿的尴尬。

谋定而后动。“谋”就是指在训练前要做好训练计划，其实所有的体能项目都应如此。如果想让训练更有成效，那么就得有一个适合自己且符合实际的计划，然后再按照计划中的步骤，分阶段去实施。

如果我们只有一个目标，但没有合理且可行的计划来落实，那么最终的结果肯定是竹篮打水一场空。因为如果不付出足够的汗水，梦想是不可能照进现实的。

做训练计划这件事，说简单也简单，说难也难。为什么呢？简单是我们掌握训练方法后，就是看怎么把这些训练有机地组合起来。难的是，因为每个人体能、速度、耐力等基础各不相同，要找到一份适合自己的训练计划并不容易。

做训练计划，必须要把握好几个原则。一是渐进原则，运动量要循序渐进，避免身体不适应突然增加过量运动而产生过劳，甚至运动损伤。二是针对性原则，训练计划一定要具有个人特色，哪方面相对较弱就可以适当增加这部分的训练量。三是全面性原则，体能训练是一个系统工程，我们应该将多种方法综合起来运用。四是恢复原则，训练会对身体运动系统产生刺激，需要合理的休息和营养来帮助恢复，这也是肌肉力量和体能增长的基本原理。

什么样的训练计划，是最棒的计划？制订计划的时候，我们是否可以借鉴成功者的经验？网络上有很多人分享自己的训练心得，我们可以汲取他们的经验和教训，帮助自己完善和提高训练水平。但也应清楚，千万不能生搬硬套，毕竟适合自己的才是最好的。俗话说，鞋子只有穿在脚上才知道合适不合适。要打造一份适合自己的训练计划，可以多听听战友的意见和建议，然后再从自己体能实际出发，结合期望目标，制订出一个分阶段、分步骤、分目标的训练计划，并留出足够的容错空间，让自己有修正的机会。

有了好的训练计划，还需要一个很强的执行力。你可以试着将训练计划慢慢融入到自身的训练习惯中，并潜移默化地执行下去，让训练成为一种习惯，让训练成为一种享受。

日前，火箭军某部通过开展“新训尖兵”评选活动，激发新战士体能训练热情。图为该部新兵在进行军体拳训练。　陈小强摄

军体服务到基层

■张治华　吴　旭

日前，军委训练管理部组织冠军运动员、金牌教练员和训练伤康复医师等专家团队赴新疆地区军兵种部队、参加国际军事比赛任务部队和部分军委机关直附属单位，开展基础体能、军体实用技能和训练伤预防康复服务指导，助力部队夯实战斗力基础，减少训练伤病。

据悉，此次派出的联合专家团队实力雄厚，其中包括篮球名将王治郅、军事五项冠军卢嫔嫔、空军五项冠军和浩琴、跳伞冠军高天波等，为广大基层官兵提供了一次高水准的专业指导。

上图：军事滑雪队唐金乐教练指导赴俄罗斯参加“国际军事比赛-2021”“萨彦岭行军”项目比赛的官兵训练。　李京鹏摄

第十四届全运会乒乓球资格赛竞争激烈——

国乒名将均顺利闯关

■韩克先　柯嘉燚

瞭望全运

2021年除东京奥运会之外，中国体坛最重要的赛事，就是将于9月15日至27日在陕西举行的第十四届全运会。

全运会每四年举行一次。作为国内规模最大、级别最高的综合性运动会，它是对中国竞技体育水平的一次检阅，也是培养后备人才的重要舞台，更是带动全民健身的契机。因此，每届全运会都会受到各方高度重视，激烈的竞争往往从资格赛就已展开。

3月31日，第十四届全运会乒乓球赛资格赛在成都的中国乒乓球队国家级训练基地落下帷幕。为期9天的全运会资格赛共展开男团、女团、男单、女单、男双、女双和混双7个项目的比拼，共有来自全国28支队伍的近300名选手参赛。

按照规则，在2018年和2019年两届世乒赛、2019年世界杯团体赛、2020年男女世界杯上获得前3名的运动员可以直接获得本届全运会决赛阶段的单打比赛资格。因此，马龙、许昕、樊振东、王楚钦、林高远、梁靖崑和丁宁、刘诗雯、朱雨玲、陈梦、王曼昱、孙颖莎等国乒主力选手均顺利获得全运会参赛资格。

双打方面，所有人均需要通过资格赛来争夺16个参赛席位。在缺少国际比赛锻炼的情况下，全运会资格赛无疑为国乒队员提供了宝贵的练兵机会。在率先进行的混双资格赛中，阔别赛场长达14个月的刘诗雯重新归来，她与林高远携手一路过关斩将顺利晋级。在男双的较量中，马龙/王楚钦和樊振东/林高远都曾在世界大赛中有过出色表现，马龙和王楚钦组合还曾在2019年布达佩斯世乒赛上勇夺桂冠。与两年前相比，马龙坦言搭档王楚钦无论是能力还是心态都有了很大的进步，经过这两年的磨砺，两人在场上的配合也更加默契，他们是全运赛场上最有实力争夺冠军的组合之一。

团体赛比拼的是整体实力，这对很多队伍来说是个不小的考验，毕竟想要闯关成功，不仅需要明星球员，更需要众多的角色球员。最终，许昕领衔的上海男队，丁宁、刘诗雯、王曼昱分别领衔的北京女队、广东女队、黑龙江女队等悉数晋级。值得一提的是，因为在此前的国际比赛中，多位国乒选手在对阵直板、削球等对手时，因为不熟悉对方的球路，打得比较辛苦。因此，此次全运会资格赛要求每支男团队伍中至少有一名直板打法或削球打法的选手，女团队伍中至少有一名直板打法的选手。这样既能加强对国内特殊打法运动员的培养，也有助于帮助国乒选手更好地适应特殊打法的国际对手，可谓是一举两得。

第十四届全运会女篮资格赛落幕——

广东女篮期待蝉联冠军

■王天明　胡　全

日前，第十四届全运会女子篮球资格赛比赛全部结束，经过激烈的争夺，最终获得全运会门票的8支队伍全部产生。广东队、新疆队、江苏队、北京队、山东队、四川队分别位居三个小组的前两名，获得直接晋级名额，再加上东道主陕西女篮和奥运组合队共同拿到全运会女子篮球成年组决赛阶段的门票。

此外，资格赛三个小组的第三名和第四名还在四川温江进行了附加赛，经过5天的角逐，辽宁、浙江、上海、山西、湖北、天津队分别位列本次全运会篮球女子成年组9至14名。

中国女篮，曾经拿到过1992年巴塞罗那奥运会的银牌，这两年随着一批新星的崛起，女篮运动在国内又迎来新一轮的关注。全运会赛场，不仅是中国女篮姑娘们展示实力的平台，更是年轻选手追寻更高舞台的机会。

在本次全运会女篮资格赛中，广东女篮的表现最为抢眼。作为卫冕冠军，广东女篮仍然由冠军主帅郑薇率队，阵中拥有李月汝、黄思静、杨力维等国手，还有杨舒予、陈明伶一帮潜力不错的年轻球员。此次预选赛，广东女篮在进攻端火力十足，在防守端的表现也相当强硬，攻防兼备，以全胜战绩顺利拿下小组头名晋级。

从比赛过程来看，广东女篮的老队员依旧在比赛中起到了中流砥柱的作用，其中李月汝和杨力维两大主力的表现最为出色。对阵山西女篮，李月汝贡献25分11个篮板的两双数据，杨力维拿下19分；对阵河北女篮，李月汝砍下16分5个篮板外加3次助攻，杨力维则拿到12分8个篮板5次助攻。不仅老将发挥稳定，广东女篮的年轻球员们同样有着不俗的表现。对阵河北女篮时，年轻球员杨舒予全场拿下31分5个篮板4次助攻2次抢断，三分球更是13投9中，命中率颇高，成为球队取胜的最大功臣。

资格赛只是一个开始，9月的西安将迎来真正的较量。为了争夺金牌，8支队伍都将拿出最佳的状态，相信比赛也一定会十分精彩。

第十四届全运会将举办19项群众赛事

■王旭才　顾焕俊

日前，国家体育总局印发了《中华人民共和国第十四届运动会群众赛事活动规程总则》，明确将举行19个大项、185个小项的群众赛事活动。这也是继2017年天津全运会后继续设置全民健身赛事，项目设置、组队参赛方式等方面也更加科学。

据悉，第十四届全运会群众赛事活动分为比赛类和展演类两种，设19个大项，共185个小项。其中，比赛类项目包括乒乓球、羽毛球、网球、足球、篮球、气排球、毽球、龙舟等竞技性较强的体育项目，以及围棋、象棋、国际象棋、桥牌等棋类项目，共15个大项142个小项。展演类项目包括了广场舞、广播体操、健身气功、太极拳4个大项43个小项。其中比赛类项目预赛和决赛将于4月到9月在陕西及其他省市陆续展开，展演类项目则采用线上方式举行。

为鼓励大众积极参与全运会群众赛事活动，本届全运会还规定，足球、篮球、气排球、龙舟等集体项目及展演类项目，可以由县（区）或街道、乡镇、企事业单位为单位组队参赛，扩大了群众参与范围，取得群众赛事活动前三名的选手和运动员，也将获得金、银、铜牌。此外为确保赛事活动公平，全运会群众赛事活动规定退役的专业运动员在一定退役年限内，不得报名参加本人专业项目或类似项目。

全运会群众赛事活动，是国家体育总局为了进一步推动全民健身，在4年前的天津全运会上首次设立，共将19个大项、126个小项的群众项目纳入其中。全国数百万群众参加了“我要上全运”基层选拔赛。参赛人员遍及大江南北、涉及各行各业，运动员年龄最小的4岁，最大的93岁。最后，近八千名业余选手、民间高手参加了全运会决赛阶段的群众比赛。如今全运会的群众赛事活动，正成为带动全民健身发展的一个重要举措。