

官兵基础体能素质训练系列策划①

速度训练助力突破体能瓶颈

■邵洪 古东贤

什么是体能?

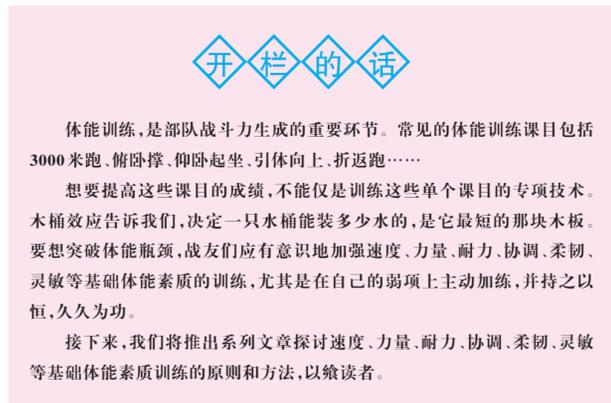
简言之,体能就是通过力量、速度、耐力、协调、柔韧、灵敏等运动素质,表现出的人体基本的运动能力。体能,对于运动员来说有着重要的意义。要想在赛场上崭露头角,没有强大的体能做基础,根本无从谈起。

对于军人而言,体能有着更为特殊的意义。体能是战斗力的重要构成因素,也是打赢未来战争的重要前提。体能训练的根本目的,是确保军人保持最佳的身体状态,以随时遂行作战任务。良好的体能素质是掌握军事技术、提高军事素养、完成任务的前提条件。可以说,体能训练是完成各项军事训练的重要基础。

体能水平除了受身体形态和机能影响外,主要是由运动素质的发展状况决定。运动素质包括速度、力量、耐力、柔韧、灵敏和协调。这六大基础体能素质既相互独立又密切联系,彼此制约、相互影响。这其中每一项素质的水平,都会影响官兵的综合体能成绩。因此,官兵在体训中除了进行引体向上、400米障碍等专项技术练习外,还需要加强速度、耐力、力量等基础体能素质训练。

“速度至上”,是一个在体育界被经常提及的话题。速度能力强主要表现为移动得快。在训练中还可以被分解成3个部分,即加速能力、保持最大速度的能力和速度耐力。

速度训练,可以拆分为起跑、加速跑、途中跑、冲刺、速度耐力和训后恢



复等环节来分步进行。在运动训练学中,有一些共同的原则,可以帮助官兵在速度训练时提升训练效果。

在体能训练的初始阶段进行速度训练。人体的神经系统负责肌肉收缩的速度和协调。当官兵试图提升运动成绩时,关键是在神经系统感觉轻松灵敏的时候进行高强度的练习。当官兵身体处于疲劳状态时,就无法尽全力投入训练,也很难控制在冲刺过程中肌肉收缩所产生的力。疲惫、酸痛或过度训练都会影响官兵提升速度的能力,因此要在状态好时练速度。

熟能生巧。要掌握正确的速度训练技术,需要大量的重复练习。因此,在执行这些训练时,军体教员和受训

者对重复练习的形式和技术动作都有严格的要求,否则就很难培养出好的动作模式。发挥出官兵的最佳速度潜能可能需要数月,甚至数年的艰苦努力,经历上千次的重复训练。

保证在速度训练后能得到充分的休息。任何冲刺训练若持续6至8秒,且需要使用最大或接近最大的力,都将对磷酸原功能系统和中枢神经系统产生较大压力。在进行6秒的高强度速度练习后,45至60秒的休息将会带来更好的效果。

速度训练的方法有很多,在这里简单介绍几种大家可以经常使用、效果也不错的方法。短距离冲刺跑,采用30米、50米、

80米或100米等不同的距离,以最快的速度进行冲刺跑。在组训时,可将受训官兵分为几组,进行接力比赛,来提高大家的训练热情。

下坡跑。这个训练方法主要是通过提高步幅和步频,从而改善速度能力。选择有一定坡度的地形,自山上向山下快速奔跑。组训时要注意的,坡度不宜过大,否则有摔伤风险;路面最好是土路或者碎石路,尽量别选台阶,对膝盖和脚踝冲击力较大。

小步跑。该训练主要是为了提高步频。训练中,官兵可用最快的频率进行小步跑,以前脚掌着地,注意控制步幅。

高抬腿加速跑。这项训练在锻炼大腿肌肉、增强爆发力的同时,可以提高步频。训练中,官兵可在原地进行高抬腿的加速练习,开始时慢速进行,逐步加速,直至达到最高速度。

沙地跑。目的是增加步幅和髋部力量。在海滩松软的沙土上练习冲刺,难度更大,并能提供良好的阻力训练。这项训练,还可以在运动环境中培养出更强的肌肉本体知觉。

在所有的体育运动中,速度都是备受追捧的能力之一。提升速度的关键,是在启动、加速阶段,以及过渡到最大速度的时候要掌握基本的速度技巧。此外,我们还需要通过合理设计的力量和体能训练方案,来提高肌肉质量,培养更强的爆发力,从而提升官兵的速度水平。这样,官兵就有机会有最大限度地挖掘自己体能的潜力。

只有在训练积累到一定程度后,才会由量变带来质变。因此,在基础体能训练中必须摒弃急功近利的侥幸心理。唯有静下心来认真打磨训练细节,并长期坚持下去,才可能突破极限。

基础体能素质训练,是一个系统工程。它与3000米跑、引体向上等课目的技术动作相互影响、相互促进。有战友可能会问,想要提升3000米跑的成绩,直接练跑步不行吗?最多再加上速度和核心力量的训练。

练柔韧、灵敏、协调等素质的意义何在呢?其实不然。柔韧性的好坏会影响你的步幅;协调和灵敏素质会影响你在跑步过程中的平衡能力、身体控制力和对外界的反应速度等。当然,这些基础体能素质训练的效果,在初始阶段很难体现在具体项目的成绩上,也最考验官兵的耐心。很多人在坚持一段时间后,感觉好像没什么作用,就慢慢松懈了。其实,或许你再坚持一下,就可能迎来意想不到的突破。

九层之台,起于累土

■杨田华 董泽岩

体 谈

强军先强体,强体为打赢。

要想战场打赢,必须得有充沛的体能做支撑。对于军人来说,强健的体魄是保证军事技能正常发挥的基础和前提。

那么,锤炼体能我们究竟从何处着手?3000米跑、俯卧撑、仰卧起坐、单杠、双杠、折返跑、武装越野等都是战士们经常训练的具体项目,也是体能考核的主要课目。作为一名

军人,练好这些项目,是必须具备的素养。要想拥有良好的体能,在苦练这些专项技术的同时,也必须打好基础——培养好身体的基本运动能力。

九层之台,起于累土。基础体能素质,是大家取得佳绩的依托。然而,现实中基础体能素质训练经常被忽略。这就需要军体教员或组训骨干在日常的体能训练安排中加以注意,可以根据官兵的需要留出专门时间进行基础体能素质训练,也可以将一些基础体能素质训练的内容融入到军体训练的各个环节。比如,

可以在热身阶段安排柔韧、协调训练,在具体项目的训练中穿插速度、力量、灵敏等训练内容,在放松时可重点进行柔韧训练等。

基础体能素质训练,需要一定周期的积累。在日常训练中,战士们必须要拿出一定的时间专门去强化速度、力量、耐力、柔韧、灵敏、协调等基础体能素质的练习。毕竟这些人体的基础体能素质,综合影响着运动水平。要想提高团队整体的体能水平,没有长期的训练是很难实现的。

打基础,更考验我们的耐心。基础体能素质训练一般见效都比较慢,

北京冬奥组委全力打造绿色冬奥

■宋哲 朱亚东

冬奥前奏

为确保实现北京冬奥会碳排放全部中和的申办承诺,日前,北京冬奥组委在京举行了北京冬奥会碳中和工作方案论证会。会上,多位生态环境及应对气候变化领域的专家学者就北京冬奥会的碳排放核算方法、碳减排措施及成效、碳中和工作路径等问题进行了讨论论证。

北京冬奥会实现碳中和是重要的申办承诺。北京冬奥组委于2019年从低碳能源、低碳场馆、低碳交通等方面提出了18项碳减排措施。在此基础上,还提出林业固碳、涉奥企业自主行动、碳普惠等碳补偿措施。

为了实现绿色冬奥的目标,各方正积极推动碳减排措施的实施。北京冬奥会充分利用2008年奥运会遗产,通过对比赛场地、照明设备、功能房间等改造,

创造性地实现了“水冰转换”“陆冰转换”,既避免了新建场馆带来的碳排放,又为赛后多项目广泛应用、多业态经营奠定了基础。

北京冬奥村、首钢滑雪大跳台、国家速滑馆有效节约施工空间,减少了拆改带来的建材浪费、能源消耗。其中,国家速滑馆的单层双向正交马鞍形索网结构屋面,有效降低了建筑物挑高,在节约建材用量的同时,减少了室内空间以及由此带来的能源消耗。

场馆100%使用清洁能源,北京冬奥会诸多环保举措积极打造绿色冬奥。北京冬奥会四个冰上项目场馆在奥运会历史上首次使用二氧化碳制冷剂,不仅减少了传统制冷剂对臭氧层的破坏,而且大幅降低制冷系统的能耗。此外,依托张北柔性直流电网工程和跨区域绿电交易机制,北京冬奥会将在奥运史上首次实现全部场馆由城市绿色电网全覆盖。

中国乒坛举行奥运模拟赛

■王维鹏 王润泽

距离东京奥运会开幕不到100天,中国乒乓球队的备战工作一直在紧张有序地进行着。

2021“直通WTT大满贯·世乒赛”暨奥运模拟赛于5月3日至7日在河南新乡举行,赛事包含男单、女单和混双三项,共有男单单打各36位选手、混双16对选手参赛。

除了樊振东、马龙、许昕等国家队的名将外,很多国内的高水平年轻选手也获得征战这次比赛的机会。2020年全国青年锦标赛男女单打冠军及2020年全国少年锦标赛男女单打冠军等,均获得征战这次赛事的机会。中国乒协表示,这样的安排“致力于有计划、有梯队地培养不同年龄段的年轻队员,不仅仅着眼于备战东京奥运会,同时也在为巴黎奥运会做长远考虑”。

在备受瞩目的男单赛场上,年轻选手周启豪一路击败梁靖崑、马龙和樊振东三大高手加冕冠军。

周启豪和樊振东两人都出生于1997年。樊振东年少成名,早早成为世界排

名第一。周启豪在国家队却一直不温不火,没有创造出特别骄人的战绩。不过这两年,逐渐成熟的他开始崭露头角。

在本次奥运模拟赛上,周启豪迎来了职业生涯的高光时刻。这位广东选手一路扮演黑马角色,在1/4决赛以4比2击败梁靖崑,半决赛中苦战七局以4比3险胜马龙,与樊振东会师决赛。在冠军争夺战中,周启豪4比2击败樊振东,夺得了这座含金量十足的单打冠军奖杯。他惊艳的表现,也赢得了国乒教练组和球迷的一致好评。

赛后,周启豪坦言这次比赛自己在心态上调整得特别好,打得没有任何包袱。周启豪说:“我也没有想到自己能打这么好,感觉发挥出了120%的水平,能赢马龙、樊振东是所有人的梦想,拿到冠军是对自己最好的认可”。

奥运模拟赛,周启豪不仅赢得了荣誉,还有望拿到今年11月举行的美国休斯敦世乒赛的参赛资格。对于他来说,世乒赛是更高规格的赛场,也是更好的展示机会。

全国体操锦标赛新星涌现

■夏一博 武玉浩

2021年全国体操锦标赛于5月4日至9日在成都举行。这也是东京奥运会选拔赛和第14届全国运动会的体操资格赛。

如此高规格的比赛,吸引了来自全国21支队伍近300名运动员参赛。中国体操队队员也全部参赛,以检验自身状态,备战东京奥运会。

在男子全能赛场上,小将张博恒与名将肖若腾上演了一场龙虎斗,展现出中国体操的高水准。25岁的肖若腾是世锦赛冠军,也是中国体操男队的领军人物。2000年出生的张博恒成名于去年的日本四国体操邀请赛,是中国体操队的希望之星。这两位高手之间的对决,让大家过足了瘾。最终,肖若腾以174.131分勇夺男子全能冠军,展现出超群的实力。张博恒以173.328分斩获亚军,林超攀收获季军。

河南姑娘芦玉菲在女子全能赛场

上一骑绝尘,以113.697分强势加冕冠军。在资格赛中,芦玉菲就凭借出色的发挥,以56.932分紧追四川姑娘李诗佳排在第二位。到了决赛赛场,芦玉菲在跳马、高低杠、平衡木和自由体操4个项目中保持零失误,当之无愧地成为了全能王。

2000年出生的芦玉菲,年少成名。2015年在福州举行的首届全国青运会上,她不仅夺得自由体操冠军,还以一系列高难度、高质量的動作,让外界一下子记住了这个小姑娘。

遗憾的是,此后芦玉菲一直饱受伤病困扰,不仅影响了她竞技水平的提升,也让她错过了多场国际大赛。幸运的是,在教练的帮助下,她始终没有放弃,用顽强的毅力和辛勤的汗水为自己迎来了职业生涯的转机。随着在全锦赛上表现出色,芦玉菲未来有望在更大的舞台上展现自己。

全国游泳冠军赛成绩喜人

■童阔海 韩建明

全国游泳冠军赛于5月8日在青岛落下帷幕。本届全国游泳冠军赛共有来自26支队伍的近500名运动员参赛。在为期9天的赛程中,中国游泳健儿发挥出色,创造了众多好成绩,徐嘉余、汪顺、张雨霏、王简嘉禾等名将纷纷达到奥运参赛A标,锁定东京奥运会的参赛资格。

在本届全国游泳冠军赛中,女子选手表现十分抢眼。尤其是张雨霏独拿5金,堪称目前中国女子游泳的领军人物。她在女子100米蝶泳、200米蝶泳比赛中轻松夺冠,成绩均属世界水平。这两个项目是中国游泳队在东京奥运会上重要冲金点。在女子50米自由泳角逐中,张雨霏以24秒32的优异成绩加冕冠军。此外,她还和队友一起拿到了女子4×200米自由泳接力冠军、男女4×

100米混合泳接力冠军。5金在握,张雨霏成为赛场上最为抢眼的选手。

除了张雨霏外,杨浚源、李冰洁、王简嘉禾、余依婷、唐钱婷、吴卿风、彭旭玮等年轻选手的表现都很出色。中国女子游泳队在东京奥运赛场上将有不少冲金点,很多年轻选手也都具备了站上奥运领奖台的实力。

男队方面,徐嘉余、闫子贝两人都获得4枚金牌。徐嘉余的男子100米仰泳是东京奥运会上中国游泳队重要的夺金点。他近期的状态不错,但要想在奥运会上力压群雄站上最高领奖台,还要在接下来的日子刻苦训练、不断进步。闫子贝和汪顺状态不俗,有望分别在男子200米蛙泳和男子200米混合泳项目上冲击奖牌。



近日,火箭军某部组织开展刺杀训练,砥砺官兵战斗精神。训练场上,官兵动作干净利落,喊杀声不绝于耳。

苏能智摄

