

科学训练先从理念抓起

■李广兴

军体讲堂

近些年基层部队体能训练有了长足进步,官兵练兵热情高涨,大家千方百计提高训练效果,这些都值得肯定和赞赏。需要注意的是,体能训练是一个系统工程,主要包括力量、速度、耐力、柔韧、灵敏、协调等基本素质训练,训练方法必须要讲究科学。

基于多年在基层部队指导体能训练的实践,我认为基层部队科学训练首先应从训练理念抓起。

训练为打仗,伤病要预防

“仗怎么打,兵就应该怎么练。打仗需要什么,兵就应该练什么”。基层部队开展体能训练,是为了提高打胜仗的能力,应该紧紧围绕《军事体育训练大纲》和有关战斗体能课目进行训练。在训练间隙,我们可以通过小竞赛、趣味性比武调节训练气氛,但千万不要在某一单项上追求“冲极限、破纪录”,否则容易以偏概全、喧宾夺主。

训练伤要早做预防。所训课目在哪个部位容易发生伤病,要提前做好预防准备和应急处理准备,不要等伤病发生了再做治疗。有的部队体能训练缺乏生理学量化指标的监控,主要以官兵的身体感觉和军体教员的组训经验来掌握训练强度,容易导致过度疲劳和训练伤病。只有会组织、懂训练,不断提高训练的科学化程度,用适宜合理的方法做指导,才能不断提升训练效果;只有不断建立和完善伤病预防体系,才能最大限度减少训练伤病发生。

计划是前提,实施是关键

有的基层连队没有专门的体能训练计划,而是将体能训练安排列入单位周工作计划表中,占比很小,且没有完整的实施要求和量化指标。由此导致体能训练的盲目性大,训练方法少,缺少针对性,训练效果不佳。因此,体能训练必须根据官兵的实际情况和具体时段、任务,制订有针对性的训练计划,并由会组织、懂训练的专门人员来实施训练计划。组训者犹如厨师,火候掌握是关键,对训练负荷的“火候”掌控不同,训练效果就大不一样。

扎实执行训练计划是提高水平的关键,组织实施训练需要注意以下事项:1.了解掌握受训人员实际身体情况和训练水平。2.布置训练任务和提出训练要求。3.做好准备活动和训练后的放松恢复。4.训练顺序一般为速度、技术、力量、耐力。5.按照训练计划,针对受训者不同的量化指标完成训练次数、组数、强度,要关注训练时间和节奏,控制训练强度,根据身体反应随时准备调整计划。6.注重训练伤的预防、康复和疲劳恢复。7.训练后进行讲评和总结。

效能是重点,量变促质变

提高体能训练的效能,离不开训练量和训练强度两大要素。训练量是强度的基础,没有一定量的累积,就没有质的提高。而训练强度提升后,又会对训练量提出新的要求。如此循环往复地开展

训练,方可促进体能水平的不断提高。

有的单位正常训练周的训练量偏小,强度却偏高,训练中也没有合理的量化指标,实施者与受训者经常都是凭着感觉练。这种训练方式,很大程度上影响了训练效能的提升。其实我们在进行体能训练时可以有意识地增加训练量、减小训练强度,数量累积到一定程度后,训练强度自然会提升,从而达到量变促质变的训练效果。

素质是基础,方法来体现

体能素质,主要包括力量、速度、耐力、柔韧、灵敏和协调。体能素质是军事训练的运动生理学基础,也是军人基础体能训练的重点内容。

提高基本体能素质水平,训练方法很重要。如在力量训练中,用最大完成数量的75%进行多组数练习,合理加入静力性训练法、退让训练法、循环训练法,并不断变化动作速度、动作幅度和用力位置,可以有效提高训练效果。再如速度训练中,应重点关注两点:一是注重速度练习应保证距离短、强度高、间歇长;二是争取提升步频、步长的专门练习手段,如小步跑、高抬腿跑、跨步跳、车轮跑、后蹬跑、后踢腿跑、下坡跑等。再如耐力训练中,应格外强调心率监控负荷的重要性。这其中,有氧耐力训练基本方法有两种:一是持续负荷法:心率150次/分、训练时间30分钟以上,每周最少练习3次;二是重复训练法:用相同训练段落和强度,重复训练多次。专项耐力训练方法有:一是完整训练法,用85%~90%的考核强度进行全程完整训练;二是分解训练法,用考核强度进行全程的分段分解训练。

疲劳需监控,恢复为根本

疲劳是在主观上表现为疲乏无力的不适感,客观上表现为无法在特定的身体负荷下继续训练。疲劳按照程度分为轻度、中度、重度。在体能训练中,准确适宜的运动负荷,会使机体产生良性的训练适应和轻度的疲劳。当负荷过大、超过了受训者最大耐受能力时,会产生中度疲劳;此时如果得不到及时恢复,会进一步发展为重度疲劳。重度疲劳的积累会给受训者带来损害,导致其健康状况和机能进一步衰退,甚至造成不可挽回的不良后果。因此,体能训练时要对官兵的疲劳程度进行监控,对训练后中度以上的疲劳及时恢复,尽量减少重度疲劳的发生。

恢复主要是指酸痛和疲劳之后的身体复原。如果没有恢复,负荷刺激后所造成的人体机能下降和能源物质的持续消耗,以及肌肉、筋膜等组织微损伤的累积或加重,都会使健康受到损害。要想提高受训者的运动能力和竞技表现,获得更好的训练效果,一定要高度重视训练后的恢复。

另外,训练中也应尽量减少极限强度的训练,避免运动损伤和重度疲劳症的发生。我们不应在受训者疲劳时才考虑恢复问题,而应在制订训练计划时,就设计相应的恢复训练内容,有针对性地安排各种主动恢复措施,以加速恢复过程,如小强度运动、静态拉伸、按摩、筋膜松解和冷热水浴等恢复措施。

(作者系原八一工大大队高级教练)



冲 刺

日前,东部战区空军某旅举办第二届军事体育运动会,官兵在100米、400米、5公里武装越野等多个项目中展开角逐。图为战士林艺威率先冲线,获得男子100米比赛冠军。

张 赞摄

挑战极限,有勇气也要讲科学

■王奇锋

军体论坛

超越自我,挑战极限。

这是我国体育健儿征战奥运赛场的目标,也是我军官兵在体能训练中经常提到的一句话。

练兵若难,进军就易;练兵若易,进军则难。战友们冬练三九、夏练三伏,只为不断磨砺打赢本领,争做永不卷刃的胜战尖刀。“超越自我、挑战极限,就是一场没有终点的马拉松,因为没有人知道未来战场的极限在哪里。”正如一位基层带兵人所言,当“极限”被成功挑战,当“自我”被不断超越,提升的除了战斗力,还有官兵敢打必胜的信心。

奥运赛场上,运动员每一次对自身极限的超越,都离不开平时的科学训练。我军官兵在体能训练中超越自我、挑战极限,同样离不开长年累月的科学训练。按照科学的方法去训练、提高、突破、挑战,方能有的放矢,事半功倍。

挑战极限,需要勇气,更需要千锤百炼和日积月累。唯有由量变带来的质变,才是一个科学合理的蜕变过程。如果只是为了挑战极限,一味蛮干、胡干、盲目干,结果往往会适得其反,不仅不能提高体能训练的成绩,还会带来不必要的训练伤病。

有人说,方向对了,哪怕走得慢一点,也会离目标更近;方向错了,越努力,离目标就越远。超越自我、挑战极限,应该以科学训练为基础。如果盲目加量、上强度,只会带来不必要的伤病,并不能达到我们想要的训练效果。比如,在举行军事体育运动会或比武竞赛时,如何科学地设置项目,这是一门学问。仰卧起坐,是不限时比数量,还是规定时长内比数量?单杠卷身上,是在20分钟内比数量,还是不限时比总数?两种不同赛制设置的背后,是大运动量和高强度两种训练理念的差别。类似这些问题,都需要我们结合实际认真思考和研究。

超越自我、挑战极限,战友们的这种精神和勇气令人钦佩,同时必须以科学训练为前提,否则可能会南辕北辙、得不偿失。

科学训练提升综合效益

■于 迪 封 昊

炎炎夏日,微风徐来。

周日的傍晚,陆军勤务支援某旅教导大队预提指挥士官骨干集训队的体能训练场上,一个倔强而孤独的身影在一圈又一圈奔跑,豆大的汗珠从他黑黝黝的脸上往下流,身上的体能训练服早已被汗水浸湿。

他叫叶远博,是参加此次集训的一员。刚接到参加预提指挥士官骨干集训队的通知时,叶远博内心其实还是有些忐忑的,平日在连队的体能训练经历让他感觉信心不足。

让叶远博没想到的是,参加集训不过几天,他就感觉自己“不虚此行”。集训中,叶远博和其他参训人员一起,参加了运动机能生物化学综合测试。运动训练专家对测试结果逐个进行分析后,分别为他们开出了不同的运动“处方”。

“静息心率较低,耐力项目较好;连续肺活量测试数值逐渐下降,表示身体机能恢复状况不好……”看到自己的身体机能情况被清晰地展现在眼前,叶远博顿时对体能训练有了新的认识。

“以往我们组织军事训练时,过多地

把精力放在了技战术上,即使出现体能跟不上技能的情况,还认为是技战术没练到位,就继续加大技战术训练的强度,这实际上是走错了方向。”对于之前军事训练中遇到的瓶颈,军体教员许云飞深有体会。

“需要转变的不只是观念,更是机制。”调整改革后,很多其他岗位的体能训练尖子兼任了单位的军体教员,这为基层单位有力提升军事体育训练质效提供了人才保障。

“体能训练科学化,带来了意想不到的变化!”许云飞坦言。他们在训练中将战术动作和体能训练结合起来,力求让体能素质全面发展、服务实战,这种做法已经非常清晰地体现在了其他军事训练的效果上。体能训练效益的提高,不仅鼓舞了官兵参加训练的积极性,而且带来了军事训练水平的全面提升。

军体擂台



△武警贵州总队黔西南支队通过强化体能训练,锤炼官兵意志品质,提高打赢本领。图为战士张伟杰在进行单杠练习。

李梓良摄

科学制订体能训练计划

■万 明 王修民

军体小知识

一份完善的体能训练计划,对于基层部队进行军事体育训练来说,显得尤为重要。

那么,如何才能科学制订一份体能训练计划呢?

制订训练计划时,首先要对官兵的身体状况进行分析评估,然后再以挖掘身体潜能、提升运动表现和体能水平为目的,制订出一份科学、安全、有效的体能训练计划。

具体来说,一份完善的体能训练计划应符合以下4个原则:渐进性超负荷原则、专项性原则、个体差异原则和持续性原则。

渐进性超负荷原则。渐进性超负荷原则是指该计划能够做到递进式增加训练负荷,并能保证超量恢复。在力量训练计划中,通常以增大训练容量、增加训练强度、缩短组间歇作为超负荷

变量。在跑步训练中,通常以提高配速、增加训练频率、增加跑距作为超负荷变量。符合渐进性超负荷原则的训练计划,可以帮助参训者稳步达到训练目标。

专项性原则。专项性原则是指训练计划的目标是否足够明确。每名参训者的训练目的和训练偏好都不尽相同。因此,在制订一份训练计划前,一定要确认训练目的和训练方式是否匹配。

个体差异原则。个体差异原则,意味着需要考虑的事项有很多,包括参训者的主观需求、训练水平、日常生活状态、营养饮食、年龄、运动损伤、关节活动度情况等。

尤其需要注意的是参训者对训练计划的执行能力。一份再完美的训练计划,如果参训者不能严格地执行,也就谈不上训练效果。所以,在制订训练计划的时候,我们需要评估这份训练计划的难易程度。一般来说,如果参训者第一周就觉得训练计划非常难,就很难

将这个计划执行完成。

制订训练计划时,还需要考虑参训者的关节活动度和运动损伤。存在关节活动度受限问题的参训者应当避免训练某些动作。比如肩关节和胸椎活动度受限的参训者,就不应该去练习颈后高位下拉、颈后推举等动作。有运动损伤的参训者,也是如此。

持续性原则。持续性原则需要考虑该计划是否足够全面以及计划的进阶策略是否合理。

计划的全面与否要从训练身体部位的全面和动作的全面两个方面进行考量。身体部位的全面,是指这份计划要考虑胸、背、腿、肩等身体部位的训练,还要包含一些负责稳定的小肌群的训练(比如臀中肌、肩袖肌群、斜方肌中下束等)。

动作的全面,是指这份计划中涉及的训练动作要包含蹲、推、拉等基础动作,比如深蹲、俯卧撑、卧推、引体向上等;还要包括延伸辅助动作,比如剪蹲等单侧动作、哑铃卧推等需要左右平衡