

# 最新骑兵连有作用 军事训练组工作计划(实用9篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 骑兵连有作用篇一

身为一名士官，转眼20xx年过去了一大半。我必须对自己有严格要求。总结自己入伍来的问题我感觉到自己存在一些不足之处。

近期自己思想比较稳定，能够端正服役态度，将思想行为与中队保持高度一致，积极参加各类教育，认真听讲。认真落实上级各种指示、精神，改正不足。思想政治学习还是不够。

积极参加军事训练、勤务训练。通过和战友一起训练生活。既温习了军事和业务技能，又提高了自身素质，在训练和日常工作中，能做到不懂就问，虚心向战友请教。通过半年多的锻炼，不仅充实自己，而且更加坚定了我安心服役的信念。

不足之处：思想不够集中。在工作中训练中处置情况和应急反应能力也不是很强。有时对安排的任务不能完全认真积极负责地去完成。

工作缺乏主动性、规范化和经常性。一段时间，工作责任心下降，对自己放松要求，

能坚持好的军容风纪，坚持良好的精神面貌来参加工作，生活作风严谨。

不足：还是不够细致

不乱花钱，不奢侈消费，不攀比消费，注意节约水电；

不足之处：不会规划自己生活，不会照顾自己。

自我要求如下

1，勤奋求索，认真研究、精心准备，为自己制定每一步发展规划。

2，更经常地参加部队训练与学习，并探讨工作经验，想方设法提高自身学习的主动性，工作的能动性。

3，定期开展工作反思，总结上一段工作时间内的的工作问题，写日记，在不断的工作反思当中成长。

4，自身品格塑造，定期参加部队思想教育，塑造自身更为刚毅、坚韧的品格。

5，提高自身的整体素质，通过不断训练、努力工作，全方面提高自身素。

为了实现个人良好发展，我会尽量做到以下几点：

1，遵守部队各项规章纪律。

2，定期参加培训学习、

3，与部队领导、战友保持良好沟通。

4，切实努力完成领导布置相关训练任务。

以上是我的工作总结及个人计划，请领导和战友们批评指正监督。

## 骑兵连有作用篇二

20xx度是游泳运动项目三年规划的最后一年，我们要对照学校“游泳运动项目三年发展规划”，坚持以人为本，确立多种途径，狠抓运动训练，立志多出人材，贯彻“联合共建、推出品牌、做大做强、全面提高”的原则，狠抓身体训练和技术训练，培养全面型运动员。为此，特制定20xx度游泳训练训练工作计划。

20xx年是我校游泳全面丰收和一年，游泳队伍不断壮大，尖子人材有所涌现，竞赛成绩有所突破。我们有喜爱运动、管理能力强、刻苦训练和志向远大的运动员队伍；我们看到了我校游泳队的希望，也给学校运动队长期建设增加了信心。这给我们制定球队年度目标带来了自信，只要强化对运动员的管理，通过系统、正规的训练，一定能培养出优秀运动人材，取得竞赛佳绩。

20xx年度的竞赛任务：上海市中小学游泳比赛；上海市中学生游泳锦标赛；上海市青少年游泳锦标赛；上海市第九届中学生运动会游泳比赛。

### 1、年度目标

(1) 继续与区运动学校及联办三校的加强沟通，进一步搞好“联合共建”工作，形成选拔人才的良性机制。

(2) 狠抓训练，强化管理。抓好“统、分、合”训练体制的研究，进一步完善训练工作。

(3) 拓展优秀运动员的准入途径和输送渠道。

(4) 形成年级游泳运动队，确保每队运动员不少于15名。

### 2、人才输送

年内力争向高一级运动队、体育院校和普通高校输送5~8名优秀游泳人才。

### 3、竞赛成绩

确保我校游泳运动队在区级比赛中稳居中学组第一的地位；努力争取在市级比赛中跻身前三名；寻求在全国性比赛中的突破点。

1、优化游泳队领导小组，强化训练管理工作。成立学校校长任组长、主管副校长任副组长、校各行政部门及体育组游泳教师参加的“上海市晋元高级中学游泳项目领导小组”。

领导小组全面负责游泳队伍的教学、训练、管理和发展工作。包括目标与规划、招生工作、指挥和协调以及日常训练工作。

2、加强教练员队伍建设，开展科学训练研讨。通过与运动学校联办，聘请游泳专职教练加盟，充实教练员队伍。设想由区游泳专职教练任组长，带领教练共同研讨和负责游泳队的训练和竞赛工作。

3、齐抓共管办队伍，努力开拓新局面。由学校政教主任牵头、校团委、及班主任参与组成政教组，具体负责游泳队队员的思想品德、文化学习等工作，保证运动员思想健康，品质优良；由学校总务处主任及相关人员组成后勤组，负责运动员的住宿、膳食、卫生等后勤保障工作，兼管经费的筹措与使用；由主教练和校办相关老师组成的对外联络组，负责对外接待和比赛安排与协调等具体工作。

训练工作由主教练牵头，形成年度总体训练规划和初步训练方案；明确教研组负责制，由各教研组完善训练方案；各教练员再根据运动员特点和总体训练计划要求，确定各项训练工作上目标，制订科学的训练计划。

各校每周训练5次，每次不少于120分钟。各队均实行统一组织与管理、相对集中训练、统一训练、计划多元、水平有别的训练组织形式；并对学生的文化学习跟踪管理。

培养运动员的训练、比赛作风，抓好球队管理，形成比学赶帮的良好球队氛围。严抓训练质量，培养勇猛顽强的战斗作风。全面提高队员的身体素质，以速度、灵敏、爆发力为主。以基本技术为重点，全面提高队员的技术，对尖子队员重点培养。提高队员的战术能力和临场应战水平，重点在运动员个人能力和比赛心理的培养。

继续培养、巩固运动员和教练员的事业心，树立刻苦钻研、科学训练观念。提高速度意识，充分发挥个人技术特点，进一步提高战术运用水平，提高应变能力和控制节奏的能力。进一步发展身体综合素质，为提高训练强度和比赛层次打下扎实的基础。提高赛前、赛中的心理稳定性。

## 骑兵连有作用篇三

通过本次军事拓展训练的培训，培养员工严正的仪容姿态，提升员工的执行力，达到团队的步调一致，协调统一的工作作风。

单个军人队列动作

一、整齐，报数

整齐：

要领：基准兵不动，其他士兵向右或左转头眼睛看右(左)邻士兵的腮部，前四名能通视基准兵，自第五名起，以能通视到本人以右(左)第三人为度。听到向前看的口令迅速将头转正，恢复立正姿势。

报数：

要领：横队从右至左依次以短促洪亮的声音转头报数，最后一名不转头。

## 二、立正、稍息、跨立

立正：

要领：两脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开约60度，两腿挺直：小腹微收，自然挺胸，上体正直。微向前倾：两肩要平，稍向后张，两臂下垂自然伸直，手指并拢自然微曲，拇指尖贴于食指第二节，中指贴于裤缝，头要正，颈要直，口要闭，下颌微收，两眼向前平视。 稍息：

要领：左脚顺脚尖方向伸出约全脚的三分之二，两腿自然伸直，上体保持立正姿势，身体重心大部分落于右脚。稍息过久，可以自行换脚。

跨立：

要领：左脚向左跨出约一脚之长，两腿挺直，上体保持立正姿势，身体重心落于两脚之间。两手后背，左手提右手腕拇指根部与外腰带下沿同高，右手手指并拢自然弯曲，手心向后。

## 三、停止间转法

向右，左转：

要领：以右(左)脚跟为轴，右(左)脚跟和左(右)脚掌前部同时用力，使身体协调一致向右(左)转90度，体重落在右(左)脚，左(右)脚取捷径迅速靠拢右(左)脚，成立正姿势。转动和靠脚时，腿挺直，上体保持立正姿势。半边向右(左)转，按照向右(左)转的要领转45度。 向后转：

要领：按照向右转的要领转180度。

#### 四、蹲下，起立

蹲下：

要领：右脚后退半步，前脚掌着地，臀部坐在右脚眼上，两腿分开约60度，手指自然并拢放在两腋上，上体保持正直。蹲下过久，可以自行换脚。

起立：

要领：全身协力迅速起立，成立正姿势

#### 五、敬礼：

#### 六、行进与停止 1、齐步行进与立定 齐步：

要领：左脚向正前方迈出约75厘米，按照先脚跟后脚掌的顺序着地，同时身体重心前移，右脚照此法动作，上体正直微向前倾，手指轻轻握拢，拇指贴于食指第二节，两臂前后自然摆动，向前摆时肘部弯曲，小臂自然向里合，手腕向内稍向下，拇指根部对准衣扣线，并与最下方衣扣同高，离身体约20厘米，向后摆臂时，手臂自然伸直，手腕前侧距裤缝线约80厘米，行进速度每分钟116-122步。 立定：

要领：听到口令左脚再向前大半步着地脚尖向外约30度，两腿挺直，右脚取捷径靠拢左脚，成立正姿势。 2、跑步行进与立定 跑步：

要领：跑步时，听到口令，再跑2步，然后左脚向前大半步(两拳收于腰际，停止摆动)着地，右脚靠拢左脚，同时将手放下，成立正姿势。

## 七、正步：

要领：左脚向正前方踢出约75厘米(腿要绷直，脚尖下压，脚掌与地面平行，离地面约25厘米)。，适当用力使全脚掌着地，同时身体重心前移，右脚照此法动作，上体正直，微向前倾，手指轻轻握拢，拇指伸直贴于食指第二节，向前摆臂时，肘部弯曲，小臂略成水平，手心向内稍向下，手腕下沿摆到高于最下方衣扣约10厘米处，离身体约10厘米，向后摆时手腕前侧距裤缝线约30厘米。行进速度每分钟110-116步。立定同齐步。

## 八、踏步 踏步：

要领：两脚在原地上上下下起落，（抬起时脚尖自然下垂，离地面约15厘米，落下时前脚掌先着地，上体保持正直，两臂按照齐步的要领摆动。 立定：

要领：踏步时，听到口令，左脚踏1步右脚靠拢左脚，原地成立正姿势。

## 九、步伐变换(选训)

付：训练时间安排表如下：军事拓展训练培训时间安排表

备注：根据当天情况做适当调整，如有变动，以第一时间通知为准。

## 骑兵连有作用篇四

组长：苏波辉

副组长：盘菊莲、黄武兴

成员：陈泽平、邓启婷、刘星凤、林瑞文、温瑜、黄丽华、



欧阳伶俐

9月9日上午8:00, 地点: 文体馆

集中训练时间为10天(自9月9日-18日), 训练内容主要以队列训练为主, 兼战术、擒拿拳术等; 军事理论、国防教育; 内务整理。

1. 队列考核时间□xx年9月17日

内容: 军训所有队列课目

要求: 分优秀、良好、及格、不及格四个档次评定成绩, 优秀率限定在10%以内。

2. 军事理论考核(结合系部的《学生手册》考试进行)

内容: 军事理论方式: 开卷考试

要求: 分优秀、良好、及格、不及格四个档次评定成绩, 及格以上获得学分。

3. 总结

(1) 连排总结时间□xx年9月18日上午

内容: 讲评军训取得的成绩和存在问题

要求: 以连排为单位进行讨论, 个人谈体会与连排长、指导员讲评相结合。

(2) 军训总结大会

时间□xx年9月18日下午15:00地点: 综合运动场

1、系领导、辅导员、班主任每天都要深入连排，了解学生的思想动态，为他们排忧解难；辅导员全程跟训，负责本系学生的考勤，对伤病员要做好安顿工作；各单位所负责的军训物资，要提前做好准备，并备有应急预案。

2、系领导、辅导员、各班主任要与教官多交流，了解学生思想动态，出现问题及时解决。

3、学生要遵守军训纪律，遵守军训注意事项、军训作息时间，按军训计划表进行训练。

## 骑兵连有作用篇五

为全面贯彻《\_中央关于进一步加强和改进公安工作的决定》和第三次全国公安科技大会精神，深入实施科技强警战略，强力推进“三基”工程建设，切实提高公安机关的整体素质和战斗力，根据《\_关于深入实施科技强警战略的决定》的要求，特制定本规划。

### 一、指导思想

以\_理论和“三个代表”重要思想为指导，全面贯彻落实科学发展观，牢固树立向科技要警力、要战斗力的思想，坚持服务基层、服务一线、服务实战，坚持统一领导、统一规划、统一标准，着力在应用、普及、提高上下功夫，不断增加公安工作的科技含量，充分发挥科学技术的支撑保障作用，集中力量，突出重点，加快推进科技强警各项工作，全面提升公安工作现代化水平。

### 二、发展目标

将科学思想、科学方法和技术手段、技术装备切实应用到各项警务工作和公安队伍建设各个方面，使全体民警的科技强警意识进一步增强，应用技能显著提高；公安科技基础进一

步夯实，科技应用水平大幅度提升；公安科技队伍建设进一步加强，科技强警工作机制不断完善，最大限度地发挥现有警力的作用，全面提升公安机关的整体素质和战斗力。

### 三、规划原则

（一）坚持以促进科学技术与公安工作和队伍建设紧密融合为核心的原则；

（二）坚持统一领导、统一规划、统一标准、分步实施的原则；

（三）坚持边建设边见效的原则，充分发挥现有系统的作用；

（四）坚持信息共享原则；

（五）严格按照国家和部颁标准，坚持采用成熟技术；

（六）充分发挥分、市（县）局的积极性，体现职权划分的原则；

（七）坚持先进技术装备与先进技术培训、先进管理模式相结合的原则。

### 四、主要任务

#### （一）全力推进科技强警示范区县和示范所队建设

1. 在认真总结龙泉、高新、大邑和新津4个省级科技强警示范区县经验的基础上，积极组织其它分县市局，按照省厅科技强警示范区县验收考评指标体系要求，开展科技强警示范区县建设，通过每年推荐4-5个分（市）县局申报省级科技强警示范区县，力争四年使绝大部分分（市）县局达到省级科技强警示范区县要求。

2. 在全市每个分（市）县局中，选择领导科技意识强、民警科技素质高、科技应用机制健全、应用成效显著的2-3个基层所队，以深化科学技术在各项警务工作中的综合应用为重点，以信息化建设与应用为主要内容，开展科技强警示范所队建设，带动基层单位科技强警工作的深入开展，逐步实现科技强警的综合效益和规模效益。

## 骑兵连有作用篇六

提升基本医疗和公共卫生服务能力，对全市基层医疗卫生机构的临床执业（助理医师进行全科医生转岗培训。加强以全科医生为重点的基层医疗卫生队伍建设。

选派有较扎实理论基础和临床诊疗技术、男50岁以下、女45岁以下的单位业务骨干。城市社区卫生服务机构、乡镇卫生院从事医疗工作的注册执业（助理医师。实行个人自愿和组织推荐相结合。

理论培训1个月，按照省卫生厅和卫生部颁布的《基层医疗卫生机构全科医生转岗培训大纲》培训共12个月。临床科室轮转10个月，社区实习1个月。省卫生厅制定实施方案，并组织实施。培训时间从xx年5月起-xx年5月完成年度全科医生转岗培训工作。

临床轮转和社区实习安排在经省卫生厅批准的全科医学临床和社区培训基地进行。理论培训集中在南昌大学继续教育学院培训基地进行。

老师带教2-3名学员根据培训大纲结合自己的培训需求，本着“缺什么，补什么”原则，急诊急救、内科、外科、妇产科、儿科、传染科等专业科室进行临床实践。培训方式采取集中理论学习、导师带教、个别面授、临床观摩、参与查房和病案讨论等方式，增强培训效果。

市财政根据国库集中支付规定，中央财政培训经费补助标准每人10000元。经费使用由省财政拨付各设区市。市卫生局按确定的计划和经费标准拨付理论、临床、社区培训基地。

一理论培训补助经费1640元（1个月用于培训费、教材、住宿、伙食补贴、结业综合考试考核、证书。

住宿费、生活补助费、管理费。其中带教费180元/人.月、住宿费200/人.月、生活补助费300元/人.月、管理费80元/人.月。二临床轮转补助经费7600元（10个月、每月760元用于带教费。

三社区实习补助经费760元（1个月用于带教费180元/人.月、住宿费200/人.月、生活补助费300元/人.月、管理费80元/人.月。

由省全科医学管理办公室负责组织结业考试考核，培训结束。分临床实践操作和理论两部分，临床实践操作总成绩60%理论占40%考试考核成绩合格者颁发“全科医生转岗培训证书”并可转注册全科医生执业范围。

省卫生厅已下达各市医改目标任务，一基层卫生人员全科医生转岗培训是落实医改工作的重要组成部分。各单位主管部门要高度重视，加强对培训的组织、协调和领导，落实各项培训工作。

落实培训人员。培训人员须填写《省全科医生转岗培训申请表》附表2一式二份，二各县（市、区）卫生局要根据分配的培训计划。一份留市卫生局，一份培训报到时交理论培训基地，市卫生局资格审核盖章后，将培训人员名单于6月8号前报省全科医学教育管理办公室备案。

规范各项管理制度，三各临床、社区培训基地要加强培训管理和落实带教老师。严格按照《基层医疗卫生机构全科医生

转岗培训大纲》要求，认真组织教学，保证培训质量。市卫生局将适时组织专家对培训过程进行检查和督导。

工资福利待遇按照国家有关政策执行，四各培训人员派出单位要全力支持选派的人员参加培训。培训期间。工龄连续计算。培训期间派出单位不得以任何理由要求派出人员回单位上班，不得扣发培训人员工资和福利。

## 骑兵连有作用篇七

1. 坚持“健康第一”的教学指导思想，我校以发展学生为本的办学理念，坚持“以德育为首，以教学为中心，以体健美，以艺启智，以体促德”的办学思路，实事求是地打造乒乓球特色学校，努力实践素质教育的“面向全体，全面发展，突出个性，培养能力”的办学思想。

2. 我校把乒乓球列入特色教育项目，让学生从小学习乒乓球，继承和发扬“国球”精神，增加学生民族自豪感。我校乒乓球队的宗旨是：“发展国球运动，提高竞技技能，丰富校园文化生活”。提高学生乒乓球技术、技能和身体素质，培养学生顽强的意志、创新意识、合作精神，促进学生终身体育意识和习惯的形成。

3. 我校乒乓球队口号是“爱我中华，爱我国球，勤学苦练，为校争光，永远争第一”。

为提高我校乒乓球训练队水平及迎接各项的乒乓球比赛活动，特制定本计划。

1. 让低年级学生初步了解、掌握简单的乒乓球基本知识。培养学生对学打乒乓球的兴趣，初步掌握打乒乓球的握拍方法和基本技术动作。

2. 在专项训练上，加强高年级学生学习打乒乓球的基本动作。

通过一段时间的训练，教学生比赛，也通过比赛，锻炼学生们的心理素质，增进学生们的心理健康。

3. 进一步加深训练，让学生初步掌握打乒乓球的基本步法，并且能够在训练当中结合上。

4. 培养学生四肢的协调性、灵活性，增进学生的四肢力量，加强学生的身体素质。

周一至周五训练时间：早上7:30-8:20，下午16:15-17:30.

周六训练时间：早上:9:00-11:00，下午训练时

间：15:00-17:00。还有充分利用节假日时间训练，有针对性地进行强化训练，做到特长突出，技术全面，以带动整体水平的提高。

1、邓佳佳、谢文广老师负责低年级学生启蒙阶段、初级阶段。

启蒙阶段：让学生了解和掌握乒乓球运动的一些知识、规则和基本技术，对乒乓球的兴趣爱好，掌握移动步子和动作组合。

基本理论：了解球拍、器材、和一些乒乓球术语。

训练内容：

a□乒乓球握拍方法和掌握基本动作及球性的培养。

b□掌握正确的近台攻球动作，以多球喂球为主。

c□掌握正确的技术组合（攻球两点、三点）。

d□单球练习以板数练信心、耐性和熟练动作，并逐步提高球速。

启蒙方法：

首先，老师示范乒乓球握拍方法和站位挥拍动作要领、学生基本掌握握拍站位挥拍动作后，然后练正手攻球动作，边教边练循环喂多球，同时纠正错误动作。正手攻球练习熟练后练反手攻球动作，边教边练循环喂多球，同时纠正错误动作，经过一段时间训练后学生，学生基本掌握乒乓球的基本动作要领。

初级阶段：

掌握移动步伐和动作组合。

训练内容：

a□单球多球结合，学会步法移动，以正手攻球为先，辅以反手拨球，动作组合以掌握击球时间和动作的协调性。

b□掌握正确的发力攻球动作。

c□掌握击球节奏的变化。

d□学着打左拨右攻，推侧打，正反手变拍。

方法：以喂多球为主，根据程度差异，训练内容各有不同，量也不同。单球练习左拨右攻，推挡侧身，要求不高，打的越多越给予鼓励。

2、钟国侯老师负责高年级阶段：

高级阶段：通过强化训练，结合每个学者的不同程度和不同的素质，哪里不足加强哪里，力求每个动作的规范性，通过队内比赛，提高队员的心理素质等训练。



训练内容：

（1）基本部分：

1、熟悉球性练习；

1) 推挡练习；

2) 攻球练习；

3) 接发球练习；

2、比赛；要求：全体队员互相比赛，从中得出最新排名；每天每个学生循环比赛，11分制，5战3胜。

（2）强化部分：

将继续巩固上学期的训练内容，进一步加强各个方面的训练，并结合到训练与实践当中。再次，通过比赛，锻炼学生们的心理素质，增进学生们的心理健康。

我们努力着，暮然回首，新一学期又到来，在我校领导的大力支持下，我校乒乓球队的训练工作开展的有声有色，红红火火。悄然流逝的岁月我们努力着，我们收获着，愿我们乒乓球队的未来充满生机，充满希望！以上是我校乒乓球队新学期的训练计划。

## 骑兵连有作用篇八

1、反复放松大步跑60~100米，体会途中跑的五点动作要求。

要求：大小腿屈膝叠紧，跑成直线，摆动，着地方向正，落地轻，有弹性。

2、“同步并列”中速反复跑80~100米，体会摆臂摆腿和着地技术要领。

“同步并列”是指并列同步节奏向前跑进的一种练习方法。一般用二人为一组互帮互学掌握和改进技术，要求两人步长接近，由其中技术好者带技术差者跑。运用中，还要根据不同的训练阶段，针对要解决的主要问题进行组合，如用动作幅度大、放松协调好的带动动作幅度小、情绪紧张的队员。总之，用技术上的长处和优点去带动和影响同伴的错误动作的改进。

要求：动作轻快，有节奏，放松，协调。

3、由慢到快逐渐地，均匀地加速跑60~80米，掌握途中跑的五点要求。

要求：认真注意跑的正确动作，并能把正确动作带进快速跑中不使动作变形。

4、“同步并列”加速跑60~100米，体会大幅度自然快跑的技术。

要求：逐渐地均匀地加速跑出较大速度时，坚持用大幅度轻松快跑15~20米再放松跑下去。

5、“同步并列”上坡加速跑60~80米，体会“抬腿送髋”的技术。

要求：加速均匀，逐渐加大向前用力的动作速度。

6、从站立式姿势出发，逐渐加大跑速，发挥最大速度后，借助惯性快跑20~30米，掌握大幅度放松快跑的技术。

要求：动作放松自然，富有弹性。

7、加大步长跑。

(1) 定距减速大步跑60米。

(2) 定步增距大步跑30或40米。

(3) 后蹬跑转入放松大步跑。

(4) 放松大步上坡跑。

要求：要自然大步跑，不要跳着跑，更不要踢小腿，蹬摆充分，幅度大。

8、快速跑，由站立式或半蹲式姿势出发，一开始就像跑50米一样尽快发挥出最大速度，主要改进起跑的加速跑技术。

要求：加大摆臂和抬腿的力量，带动蹬地腿后蹬要充分，跑的距离一般为20米、30米或50米。

9、变速跑：逐渐加快速度跑——顺惯性跑——加速跑——逐渐到放松慢跑。

要求：加速和变换速度的节奏要明显。

10、“行进间”跑30~60米体会大幅度持续快跑的技术，发展绝对速度。

要求：逐渐加大速度后，保持最大速度跑一定距离。

11、下坡跑50~60米。

要求：快速摆腿摆臂，腾空后两大腿积极并拢，动作要放松。

12、两手撑地，一腿后伸，另一腿前抬，膝盖尽量靠近胸部，听信号快速启动跑出。

要求：完成动作的速度快，动作准确。

13、俯卧撑：听信号迅速蹲起起跑练习。

14、两腿平行站立，整个身体前倾，维持不住平衡时，快速向前跑出。

要求：摆臂抬腿要快，臀部不能后坐。

15、原地快速高抬腿，听信号快速向前跑出。

16、慢跑中听信号作单臂支撑半蹲式起跑练习。

17、“行进间”弓箭步走，上体前倾头稍低，听信号迅速跑出

18、听口令做单臂支撑半蹲式起跑练习。

19、听发令起跑30~60米。

要求：严格遵守听枪起跑，养成听枪起跑的习惯，跑时轻快，稳定，直线性强。

20、在60~100米的距离上，每隔30米划一终点线，连续做冲刺撞线练习。

21、从直道进入弯道跑30~60米练习。

22、从弯道进入直道跑30~60米练习。

23、弯道蹲踞式起跑3~60米练习。

24、弯道起跑150米。发挥最大速度后利用惯性的快速跑和下弯道入直道的“自然跑进”练习。

25、支撑高抬腿快速跑练习。

要求：抬腿要高，后蹬要充分，两腿交换频率要快。

26、台阶跑练习。

27、行进间半高抬腿快跑30米练习。

28、间歇跑150米或200米。

29、用不同强度反复跑，如70~85%强度100~500米反复跑，85~90%强度100~200米反复跑，90~95%强度30~100米反复跑。

30、模拟跑：（30米+50米），（50米+80米），（80米+100米）。

要求：组内间歇1~2分钟，组间间歇心率降到120次每分钟，每一练习强度接近自己的最好成绩。

## 骑兵连有作用篇九

人体的重心是人体质量（重量）的中心。它的位置取决于身体各环节质量（重量）分布情况。当人双脚直立时，人体的重心点在头正中向下垂直，指向地球中心，身体的重量均分于双脚支撑面上；当人体姿式发生变化时，重心的位置也发生变化。如：身体曲膝并向前做倾身，人体的重心位置是在与地心形成垂直线的腰部，其它部位成了平衡身体的各个环节重力，身体的重量仍均分于双脚支撑面上。因此，人体的重心位置是随着身体各环节位置的变化而改变的。在日常生活中，人类已经形成了自然的生理平衡意识，地心的引力已不会使健康正常的人东倒西歪。但作为高度专业性的芭蕾舞，动作的重心概念就不只是自然平衡意识了。首先，人的双脚要站在两脚尖各向外分开90度的外开上，挺胸、收腹，以使

脊柱尽力得到拉直和伸展，然后整个重力柱（从头到脚）应稍稍前移，“这样就使体重向前落到双脚的三个平衡点上（即落到拇趾关节、小趾关节和脚跟上）”（《古典芭蕾舞教学》琼·劳逊着，尧登富译，第4页）这样的重心使得芭蕾舞动作中的releve更为方便，也使得动作在起始和结束时，身体呈现为一种积极的状态。这是芭蕾舞中重心感觉的最基本形态。在此前提下，动作变化中的重心就更加非同寻常。芭蕾舞演员若对此掌握不好的话，就不仅仅是东倒西歪的事了。

### 正确把握重心使身体变“轻盈”

芭蕾舞是比其它舞蹈种类更力求摆脱地心引力的一门艺术。在十九世纪初，世界上就已经出现了脚尖舞蹈，演员们以更小的支撑点来承担自己身体的重量。那时的意大利女演员玛丽·塔里奥妮，正是以脚尖上的舞蹈来表现自己身体的轻巧和敏捷，而成为著名的舞蹈家。这是芭蕾舞史上摆脱地心引力行动的重大飞跃。同时，对演员的重心感觉的掌握提出了更高的要求。在古典芭蕾舞剧《吉赛尔》二幕中，已成为鬼魂的吉赛尔，有一段悲哀的adagio□这是由一系列极难控制的动作组成。不但要求演员掌握极其缓慢的平衡来伸展舞姿，还必须在缓慢的舞姿平衡中间，做一个急促的entrechat quatre□以表现鬼魂身躯的轻虚和飘浮不定。这正是检验演员重心和平衡能力的高尺度。所有跳好这段舞的演员都具有良好的把握身体重心平衡的能力，使昆观众真真实实地享受《吉赛尔》舞剧中，鬼魂们“轻盈”优美的芭蕾舞段。完美的平衡不是轻而易举地实现的。不仅仅是要通过长期的训练，而且如果没有正确的重心概念，演员就不可能在脚尖或半脚尖上保持足够长时间的舞姿，以便给观众记忆里留下印象；同时她（他）也不可能保证完全与音乐合拍，因为演员重心失去平衡，舞姿就会先于音乐落下来。这样也就不可能完美地去表现芭蕾舞艺术。掌握正确的重心，才能使身体平衡，才能使力量均匀地分布于支撑脚，才能排除不必要的身体紧

张，减少身体承重部位的压迫和损伤。“脚承受的重量越轻，那么脚在芭蕾舞这种高度专业性的运用中就越不容易受到压迫和损伤。”、“身体的平衡能力越好，重量也就越容易准确地落在两脚最有力的部位。”（《舞蹈解剖学》[美国]拉乌尔·格拉伯特着，朱立人译，第68页）不正确的重心，导致不合理的支撑点，也容易形成歪腰、伸脖子等毛病，出现不规范舞姿。身体的重量压迫了人体力量的最弱部位，使得这个部位不堪重负，日久天长便成了终生的职业病。这样的结果能让从事多年艰苦训练的芭蕾舞演员，在她（他）风华正茂时，含泪对芭蕾舞说一声“拜拜”啦！一个芭蕾舞者如果懂得正确运用身体的重心，他便可以更多地摆脱重力之苦，使得训练中的动作紧张和疲劳降到最低限度，从而使自己的训练更加有效，技术能力提高更快。而在舞台上呈现于观众的形象，便是“看她（他）的身体多轻盈！”

## 把握正确重心的三要素

### （一）“外开”与重心

“外开”不仅仅是芭蕾舞的特殊的审美要求，它还为重心提供了一个更为有利的支撑面。“一个人站在一条腿上时，只要把脚转开一点，就会有一个三个点与地面接触的面积。如果脚站正步，脚趾向前，与地面接触的面积就会小。”

（《芭蕾排练室内幕》安·乌廉斯着，黄伯虹译，第19页）一个确立自己要以芭蕾为专业的孩子，进入课堂的第一个动作，就是把身体放在转开的脚位上，并开始以各种方式来进  
行“外开”训练，以塑造一个非常人所有的、符合芭蕾舞要求的体态和非常人所有的重心组合方式。这是芭蕾舞者整个技术发展的基础。通过对外开的训练，我们获得有利的支撑面积，获得髋臼关节更为自由的活动范围；从而使重心更加稳固，也使调节重心的各环节更为自由。“当用脚尖做动作时，如果大腿学会了在髋臼关节中转开，大腿就有控制能力，帮助掌握平衡，并使旋转动作增加稳定性。”（《芭蕾排练室内幕》安·乌廉斯着，黄伯虹译，第19页）外开的方

式，“发生于髋关节及其周围的韧带和肌腱。外开的幅度取决于舞蹈演员个人的骨盆结构。外开的能力还取决于参加腿部向外旋转的有关肌肉的状况。外开始自髋关节，通过大腿的骨与肌肉向下传递到脚上。”（《舞蹈解剖学》[美国]拉乌尔·格拉伯特着，朱立人译，第21页）通过这样一种方式，我们才能够掌握一个正确的“外开”，同时也获得了一个不同于平常人的重心概念。因此，我们可以认为，“外开”对重心的作用是非常大的。

## （二）“肌肉力”与重心

“为了获得人体总重心的加速度运动，必须有外力施加于人体。但是外力的引起、扩大和减小，又取决于内力（肌肉），所以肌肉力是一切动力中的主导力，即肌肉力是人体运动的动力来源。”（《运动生物力学》人民体育出版社第127页）肌肉力量在很多运动项目中，是取得优异成绩的基础，它是人体一切活动的内动力；适宜的肌肉力可以更好地控制重心，以抵抗地心引力和更快地操纵身体。肌肉活动的基本能力还表现在其它方面，如肌肉收缩力量的大小、完成单个动作频率的快慢、体位移动一定距离的速度、保持肌肉快速工作能力的长短，以及长时间持续工作的能力等。在芭蕾舞中，腿部肌肉帮助我们双腿在髋臼关节处向外“转开”，并伸直膝盖、绷直脚背；背部肌肉使arabesque舞姿挺拔、修长；跳跃中由于肌肉力牵动，使腿推地，从而把身体推向空中并形成各种舞姿；在双人舞中肌肉力与外力的共同配合，使托举动作变得“轻而易举”……对重心而言，肌肉力的作用是在动作过程中，调节身体各个不同部分的环节重力，维持身体重心、固定舞姿的平衡；在位移动作中，牵引动作腿推地，使重心受力向远处或高处运动；在旋转中，肌肉力使肢体迅速收拢，集中重心，并排除旋转惯性所产生的离心力，控制着旋转的质量；在跳跃中决定身体重心在空中停留的时间和位置，等等。肌肉力的训练是一个长期和循序渐近的过程。从最初的正确姿式和battement tendu练习开始，要进行一系列动作的扶把、离把练习，来使肌肉把握重心的力量逐渐



加强。只有通过若干年的训练，当两条腿的力量和脊柱肌肉（背肌）的力量已经变为能够适应于承受动力腿往前和往后所给予的重量时，才有可能达到完美的重心平衡。通过对身体各部位肌肉的训练，使得肌肉力在各种剧烈、缓慢、跳跃、旋转等运动中，实现调节身体各部位重力的功能，达到控制重心的目的。

### （三）“协调”与重心

动作的协调性存在于人的大脑皮质。“以急行跳高为例.....进行这一复杂的运动动作时，运动员要借视觉来分析横杆的距离和高度；借前庭感觉来分析身体在空间的位置及其变化；借本体感觉来分析肌肉和关节活动状况；借皮肤感觉来分析地面的硬度等等。”（《运动生物力学》人民体育出版社第115页）以上的引言中，运动员完成动作的这一系列“借.....”，都是大脑在动作间的一瞬反应。在舞蹈动作中也是有这样瞬间的大脑分析活动。比如，在旋转中，演员要借助多大的推地力、手和脚应遁怎样的路线、视线应朝着哪一方，才能集力于重心而达到旋转起来的目的？在女演员用脚尖做 *pique arabesque* 时，要以多大的迈步距离、怎样的抬腿速度、多大的后背力量，才能集力于重心点达到最合适的平衡角度？在大的跳跃中，以多大的幅度做 *chae* 多大的腿部力量推地、并以怎样的手和后背的配合，才能把重心漂亮地抛向空中，然后还要稳健地落在舞姿上？以及双人舞托举动作中，女伴与男伴合力的大小、时间的合理配合等等，都需要大脑进行一系列的分析和判断才能完成。也就是说，动作的力量和时间都协调一致时，才能使重心准确到位，使动作轻松流畅。动作“起法儿”是否协调，也是重心是否顺利到位的关键。“没有预备性动作就不能有下一个功能性动作，而功能性动作的效果往往又取决于预备性动作的完成情况。”（《运动生物力学》人民体育出版社第127页）不协调的“起法儿”，会给旋转造成阻力；会使舞姿失去平衡；会让重心受力不均而无法腾空；会使双人舞动作的力量和重心不能合二为一.....。任何动作都有它特定的节奏，

掌握好动作的特定节奏，是动作协调至关重要的一部分。尤其是芭蕾舞艺术，从一开始的训练中，就配合着音乐伴奏。在课堂里，让学生在准确的音乐节奏里完成动作，是最基础的协调训练。此外，我认为，音乐感的培养是协调训练的一种极好方式。让学生欣赏音乐、学习乐理、弹钢琴，都是对大脑协调素质的训练。“运动员所以有高度协调性，是由于经过训练，本体感觉皮质部位的兴奋与抑制过程在一定空间、一定时间内能严格有节奏转换的结果。”（《运动生理学》体育系通用教材，第37页）一些难度较大的技术性动作，有必要进行一些专门性的训练，使动作的协调性成为一种条件反射，才能使技术性动作完成得更加成功和完美。尤其是在小的pirouette和grand pirouette中，必须依靠协调来集中重心，才能够达到旋转起来的目的。因此，在动作训练中，建立起成套的条件反射，是动作协调的基础；动作的协调也是对重心把握的重要因素。

### 重心三要素的综合运用

我们以一个受过芭蕾舞专业训练的女演员动作为例。她在做arabesque grand pirouette en dedan时，以2 / 4音乐的2小节做好大四位准备，后面的腿伸直，重心放在前腿上。在重拍之前继续加深plie以获得支撑腿对地面更大的反作用力；在重拍1上，借助眼睛和大脑皮层的瞬间反应，运用肌肉力和推地的反作用力，使身体各部协调行动，迅速形成在特定的舞姿重心上；主力腿与此同时在脚尖与地面的反作用力支撑上，向外尽力转开以稳固重心，并以外开形式给予旋转增加内动力，达到旋转起来的目的。在结束动作中，后背肌肉的运用和主力腿plie的转开，使舞姿牢牢地稳定在重心上，整个pirouette动作完整而规范。这是一个典型的重心与三要素合力而成的动作。在这一点上，学生很容易使用单方面力量，比如手臂用劲地甩；过量地向上踢腿；后背后仰；主力腿不转开，等等。使动作无法完成。在动作训练中，没有正确的重心，会造成肌肉无益的疲劳。在把杆训

练中，靠拉着把杆才能做动作的现象很常见，这使得所有把杆动作呈现一种假象。一旦放开把杆，身体便失去平衡，这对于在中间完成动作是非常不利的。而且还会造成局部肌肉束的粗壮，有碍芭蕾舞对肌肉线条修长的审美要求。正确的重心，使用小量的肌肉力就能控制身体的平衡，保持重心的稳定，从而使肌肉束不但有力，而且向细长型发展。外开的能力决定着重心平衡的能力，也是保持肌肉线条优美流畅的一个方面。外开在动作的开始和结束时，使重心更有一种安全感。尤其是在pirouette 和grand jete及其它大的跳跃动作结束时，除了后背肌肉的控制能力外，外开起了“刹车”的作用，使旋转着的舞姿平稳静止和跳跃安全降落；因此，外开具有一种稳固重心的作用。动作的不协调，会使综上所述的一切化为乌有。不仅常常使动作失误，还会造成一种神经紧张，人为地使关节和肌肉僵直，成为完成动作的一大障碍。

“外开”给重心提供更稳定的支撑面；肌肉提供内动力，对重心作固定、位移、抛举；协调是重心的机制，以大脑的活动来判断重心所需的力量和位置。协调感觉还可以说是重心的合成器，它集各个因素于完成动作的一刹那。芭蕾舞中任何动作，都离不开重心，而把握重心的三要素是掌握好重心的必要条件。这三者是相互依托、相辅相成，缺一不可的关系。要达到舞姿的完美、旋转的辉煌、跳跃的轻盈和双人舞的流畅，以重心为主导、配合“协调”、运用“肌肉力”和“外开”，才能训练出具芭蕾舞规范的动作，才能有灵活、轻便的身体来从事芭蕾舞艺术，才能使观众享受到芭蕾舞“轻盈”的魅力。