

淺談體能戰技的複合式訓練法

張博智上校 林國順中校



作者簡介

張博智上校，官預 70 年班一期，歷任澎防部、十軍團體育官、教官、主任教官，現為步兵學校體育組組長。



林國順中校，政校專 12 期，大葉大學休閒管理碩士，歷任 302 師、八軍團體育官、教官、現為步兵學校體育組主

任教官。

提要

- 1、 部隊體能戰技訓練可用時間有限，唯有善用現有資源，減少訓練操作等待時間，增加實作時間與次數，方能有效促進訓練成

效，而複合式訓練法即為合理、可行的手段。

- 2、複合式訓練法，可以兩個課目以上複合，或多個進度複合，旨在分組輪帶同時訓練，避免「多人等待少人操作」，以符多元多變活潑有趣、安全有效的要求。
- 3、部隊官兵體能技能素質參差，差異性大，體能戰技訓練以簡單易學、方便實施、安全有效為考量，分組實施以徒手、運用現有資源或就近取材、隨手可得之資源為度，要言之，複合式管道訓練法及善用五項運動做處方，乃最簡便有效的輔訓捷徑。

壹、前言

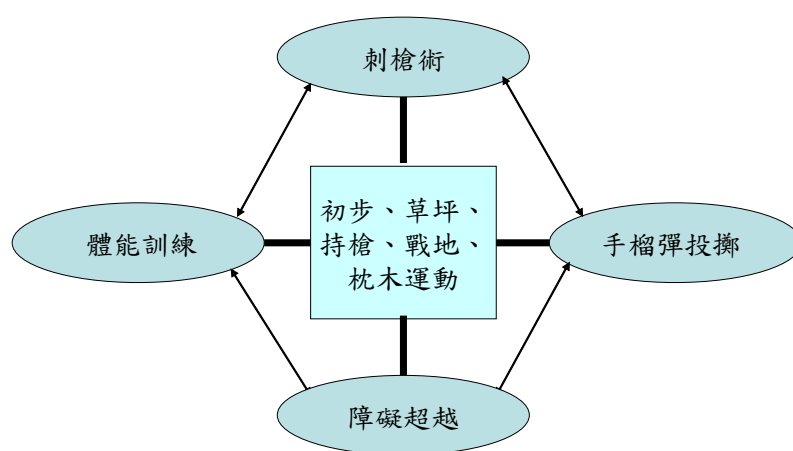
部隊是個大群體，訓練課目多，任務頻繁，體能戰技訓練的可用時間其實有限，唯有善用現有資源，減少訓練操作等待時間，增加實作時間與次數，提高訓練效率方能有效促進訓練成效，複合式訓練法即為合理、可行、有效的手段。然而，採用本法仍有其限制因素及先備條件，必須加以重視。譬如現有場地設施器具是否充足、師資是否足夠及適任？此外，複合性訓練前，應先使學者具備學習基礎條件，或充分掌握既有資源及學者的素質，並且妥慎訓練課目進度與編組；反之，如僅為分組輪帶而草率為之，不但實施效果無法一如預期，反有影響學習紀律及危及安全之虞。

貳、何謂「複合式訓練法」

所謂「複合式訓練法」，即複合兩個課目以上或多個進度分組輪帶同時實施的訓練。前者在同時段複合體能、障礙超越、投彈及刺槍術等課目分組同時訓練，定時換組輪帶，如此可以充分運用教育資源，不致因為單一課目排課產生該課目場地設施器材不足，而其他場地設施閒置的兩

極化現象(如圖一)。單一課目排課，雖然較為方便人員、進度、場地設施器材管制運用，相對也有可能過度訓練或因為訓練過於單調而使官兵心生厭煩。單一課目複合，容易發生現有資源不足，形成「排排站，多人等待」的通病，尤其需要講究訓練編組及輪帶換作。複合式課程的障礙通常是可用時間不足、操作幅員太小，無法完成複合之全項全程，本文所指，以後者複合多個進度分組輪帶同時訓練為重點。

多課目複合訓練



(圖一)

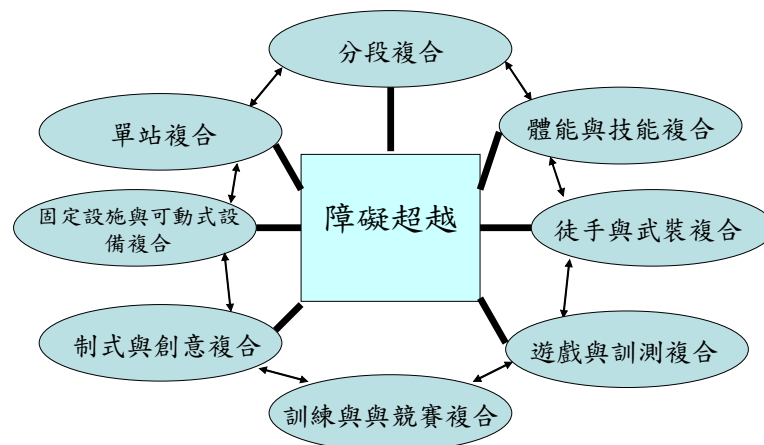
參、複合式訓練具體作法

複合式訓練作為，不一而定，其實施端視現有資源(人力、時間、場地設施器材)及官兵體能、技能素質、預期目標等因素酌情調節。然而，其設計與實施必須符合安全、可行、經濟、有效的要求，不能徒為複合而分組，反使訓練憑添「變數」與複雜。以下，僅針對部隊共通性體能戰技課目淺談其具體作法。

- 1、 障礙超越：最為常用且便於實施的複合訓練係依障礙設施分成七站(組)採單站操作輪帶訓練；或將全程區分二至四組，採分段操作輪帶訓練。障礙超越訓練可兼採體能與技能複合交替實施，一面補強體能一面精進超越技能，不但避免多人等待少人操作弊端，又

可增加訓練質量，促進操作多元化及趣味性提高參與動機，提升訓練成效。除了從編組及體技能複合外，亦可從超越的方式上做複合。既有(固定)的場地設施，除依規定的超越要領操作外，另可改變超越方式，轉換訓練的方向和重點。如雙木欄，本以跨越、側越踏越方式超越，亦可改在木欄上行走，變成平衡木或獨木橋，還可從欄下鑽爬，練習敏捷及協調性；又如獨木橋，除獨木直行超越外，還可改採橫向踏越，兼練平衡感、協調性，獨木橋站也可改成從近端跳到橋下，再從遠端攀爬而上。障礙場內的固定設施，也能做為設站過關的管制站或檢查點，各站律定相關性的體(技)能訓練動作，到站即做，做了再跑往下一站，各站之間還可穿插動態休息或交替性的訓練，乃使整個障礙場猶如一個循環訓練管道，或成為一座活潑有趣、多元多變的體能遊戲場(如圖二)。

障礙超越複合訓練

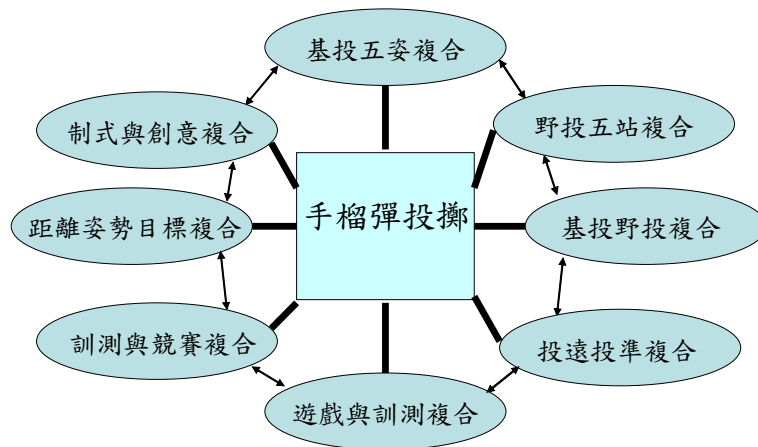


(圖二)

- 2、手榴彈投擲訓練：投擲訓練，除依訓練程序及步驟要求外，可使基本及野戰投擲複合，或將基本投擲五種投擲姿勢複合交替，或將

野戰投擲五站目標分組輪帶。由於投擲動作不宜反覆過多，尤其更不能持練習彈過度投擲，否則可能造成疲勞性骨折。為了熟練投擲技巧，必須多加體驗投擲，故須格外重視管道循環訓練，希望在生動活潑、交替變化的情境中反覆體驗投擲要領，提昇投擲遠度與準度。設置管道可採徒手或器械方式，運用器械又以隨手可得或就近取材為主要，其前提即在不為訓練而無謂的投資，或養成不投資即無法正常訓練的錯誤觀念。管道內可設置拉力帶牽引、藥球拋傳接、各式輕球或輕物投擲、投擲線管、投擲器、棒壘球傳接、投擲目標物及專項體能訓練等，逐站實施，達到小組訓練、增加操作頻次、適應個別差異、熟練投擲要領及檢驗(固定)投擲姿勢的目的。投擲管道訓練可以避免過度投擲受傷或單調無趣的訓練，此外，固定(制式)的場地設施亦能複合運用，基本投擲場可做立、跑、跪、臥、仰姿投擲，還可在投擲區設置目標調整遠近練習投遠及投準；助跑區的投擲線也要前後機動調整，一方面檢測個員目測投擲目標、調整助跑距離、適切投擲的應變能力，另一方面也在避免因為蹬足助動的位置過度集中，而使局部的人工草皮容易破損。野戰投擲訓練時除了五站依現定投擲姿勢在投擲區(掩體)後方投準外，也可依「靶不動人動」的原則，機動調整投擲距離及採取相對性的投擲姿勢，即各站均可調整距離變化五種投姿兼練投準及投遠(如圖三)。

手榴彈投擲複合訓練

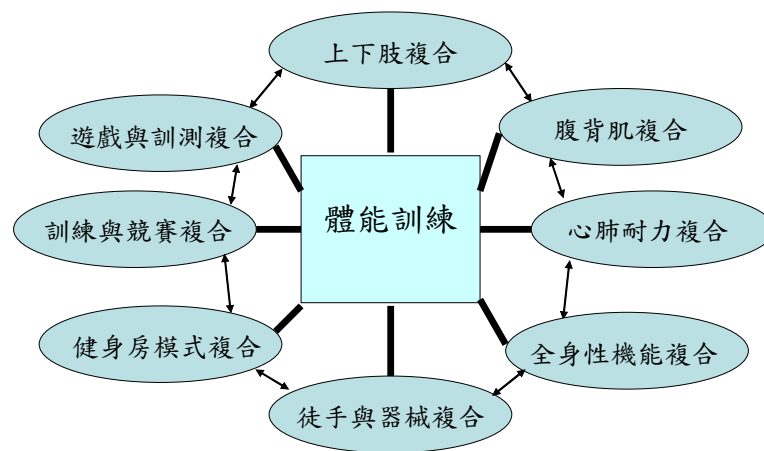


(圖三)

- 3、體能訓練：體能依其參與活動的需求及目標概略可分為基本體能、競技體能及戰鬥體能各有其體能要素，為適切且有效的發展體能其複合性措施尤其需要。舉三項基本體能訓練為例，常見通病是侷限於三項，而且大都是「有操作沒練習」意即能做則做，不過就算既不能符合「反覆練習」的要求，也沒有針對個性差異做補(輔)助訓練，其效果自然有限。為求體能有效進步，體能訓練必須講求多元複合以均衡發展肌能。如發展腹背肌群，除仰臥起坐外，搭配V字起坐、仰臥舉腿、仰臥屈伸、坐姿屈(舉)腿、單槓懸垂舉腿、俯臥撐、俯臥弓體、俯臥挺身、俯臥抬腿…。發展上肢肌力，可以操作引體向上(自力、協力)仰臥挺舉、俯地挺身(易、中、難)，藥球拋、傳、接，雙槓槓上屈伸…。發展下肢肌力，可以操作相關性重量訓練、負重跑走、跨步走、登階…。發展心肺耐力除以長(慢)跑外，兼做游泳、越野、騎自行車…。發展全身性機能，則可將前述促進腹背、上肢、下肢、心肺耐力等配方依個員體能狀態、場地幅員大小、可用時間、

現有資源等條件，適切調整設計，而其實施仍以管道循環及交替訓練方式為主。體能的複合訓練，具有全面、均衡、重點發展體能的目的；此外，藉複合訓練可使體能訓練多元多變、具趣味性、變化性，避免單調乏味，乃能增強學習動機，有效發展體能素質，減降運動傷害機率(如圖四)。

體能訓練複合訓練

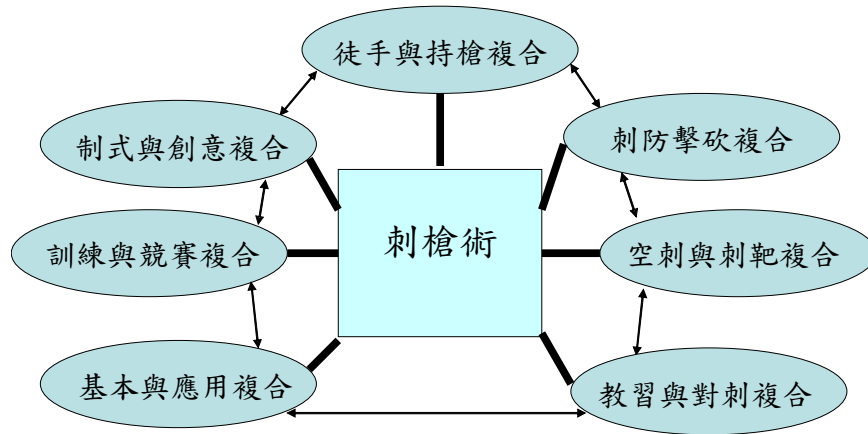


(圖四)

- 4、刺槍術：刺槍術訓練綜合體能、技能及精神的訓練，必須兼具前述面向同步發展，故在訓練策略上，應使心、技、體複合強化，以臻體能充沛、技能精熟且鬥志高昂。若就技術層面言，刺槍術應屬於「局部運動」，更需要複合交替，避免局部肌群反覆過度而過勞，或因而使訓練單調乏味。複合時，可依程度、進度及現有可用資源(場地設施、器具及時間、人力等)酌予調配。略舉複合交替方式以供參考：基本與應用、空刺與刺靶、木槍與步槍、徒手與持槍、教習與對刺、團體與個別、防刺擊砍等方式複合交替。前述複合方式，均非僵化死板，可視人、事、時、地、物等因素彈性調整，然其以合理、安全、有效為依歸，並以

均衡體能、技能及精神全面同步發展為要求（如圖五）。

刺槍術複合訓練



（圖五）

肆、結語

部隊人多、差異性大，體能戰技訓練總以簡單易學方便實施、安全有效為考量，故以徒手、運用既有場地設施、簡易(替代)器具或就地取材、隨手可得之資源為度，不宜藉落實訓練大費周章或大事採(建)購(構)。依上述考量，現有的「五項運動」當屬最佳的體能(戰技)輔助訓練課程。五項運動即初步、戰地、持槍、草坪及枕木運動，其已納入入伍生(新兵)訓練課程，不但進度(動作)多元多變、簡單易學，而且活潑有趣，適切搭配即可做為複合式管道訓練，又可依訓練對象的體能程度及訓練目標，機動調整操作節次及呼數(負荷)，部隊據以持恆實施，即能在「寓教於樂」中增強參與動機，提升體能戰技訓練成效。

綜言之，體能戰技訓練必須確遵程序、步驟、方法與要領，按部就班循序漸進，唯其實施不能僵化而無趣或拘泥形式而無效，最有趣有效的作法不假外求，歸納有二條「捷徑」：其一，複合式管道訓練法，其二，善用五項運動做處方。

