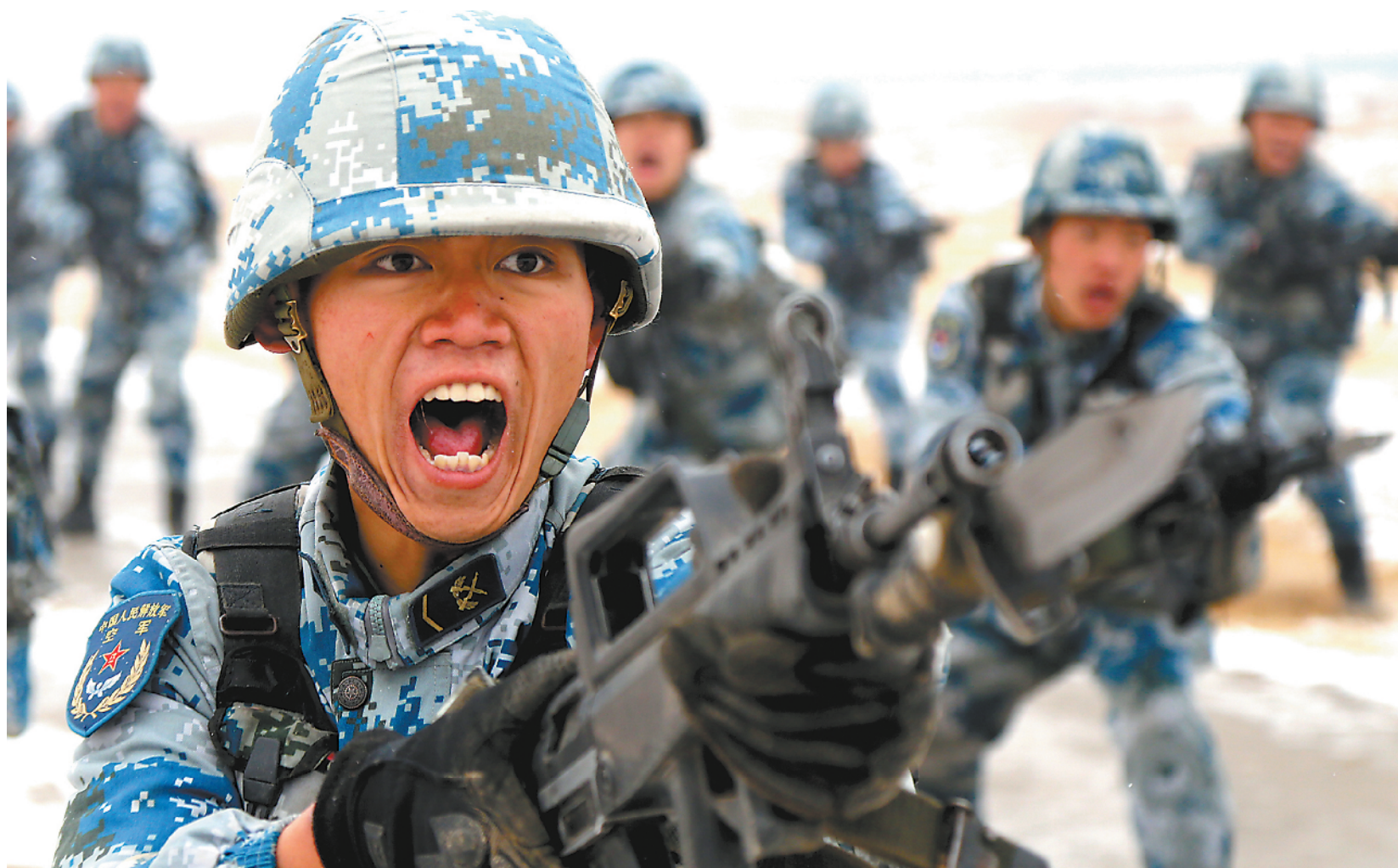


# 刺刀出 血性涌 杀气生



数九寒冬,空降兵某旅组织刺杀训练。每一次刚猛有力的突击,是逢敌亮剑的血性虎气;每一声震耳欲聋的嘶吼,是敢打必胜的使命担当。 王海涛摄

## ★ 军体擂台

### 老班长练起了新课题

杨明 蒲麟智

上士周国权,方脸剑眉,皮肤黝黑,高大壮实。

老周对他的兵讲,男人有三个“黄金动作”:俯卧撑、深蹲、仰卧起坐,三个动作他每天最少各做一百个。这个习惯从入伍一直坚持到现在,给了他一身引以为傲的肌肉线条。老周因此成了有名的“练家子”,鲜有人敢与他叫板。

“练家子”老周也有心结。他曾在军事比武中遭遇“滑铁卢”,与比武尖子的奖牌擦肩而过。

都说年龄是体能的一道坎,眼看自己马上满三十岁,周国权仍然没有放弃。他告诉自己,要加油,要突破。

“1分39秒!”400米障碍训练场(不含云梯),喘着粗气的周国权听到自己的成绩,双手叉着腰,叹了口气。看他不断和自己较劲,周围的人开始议论:“眼看就要满服役期了,那么拼干嘛?”“年龄大了,别把自己搞伤了。”新来的排长也说道:“班长,我有些新方法,要不要试试?”

他看了一眼新排长,没说话。连队来了新排长他是知道的,自己虽然没有拿到尖子,但是还不至于让一个“嘴上无毛”的新人指指点点。老周不服输。他给自己制定了新的训练计划:每天跑10公里,“三个一百”升级成“三个一百五”,后来又变成“三个两百”。

一天,周国权训练完,拖着酸痛的身体往宿舍走去,见一群战士围在小操场。带着好奇,他也围了过去。“坚持住啊,老赖,马上赢了。”在呐喊助威声中,6条粗绳上下飞舞,3名战士手握粗绳上下甩动,脸涨得通红,排长站在一旁一边鼓励,一边掐表。“周班长,你来了!”排长眼尖,穿过人群就拉着老周走到粗绳边上,硬要他试试。

这么多人看着,可不能“认怂”。二话不说,两根粗绳在老周的手里飞舞起来。可没坚持几分钟,老周就停了下来。望着他涨红的脸,排长摸了摸下巴问道:“够劲吧,周班长?”

才练了几分钟,他的手臂变得僵硬,腰、腿、背开始变酸。他像是寻得了什么宝贝,一把搂住排长的肩膀:“排长,之前你说的给我介绍训练方法,还算数不?”

“当然算数啊!”排长把老周拉到一边,指着正在进行战绳训练的战友“推销”起自己的得意之作。

“战绳训练是我最推崇的。当进行战绳训练时,绳子在抖动过程中由于方向、节奏、方式和波形不同,对综合体能有很好的锻炼效果……”排长一点也没保留,将所了解的训练理论娓娓道来。回到宿舍,老周迫不及待地查阅战绳训练相关资料,23种战绳训练方法让他瞠目。原来,战绳训练科学高效,在竞技运动中早就深受训练者欢迎。

这一折腾,老周对排长心服口服,赶紧让排长为他“私人订制”了一个《逐梦训练计划》。老周拿到计划如获至宝,第一天就逼着自己冲刺顶级强度,完成训练后双手酸痛感非常强烈,以至于晚餐时端着碗的手抖个不停。

扎扎实实练了一个月,周国权的核心力量更好了,身上的肌肉线条也更加明显,他的各项训练指标都有所提高。

“排长,走,给我测测。”一场考核即将来临,周国权决定检验一下最近的训练成效。随着一声哨响,他如离弦之箭,在障碍场穿梭跳跃,动作行云流水,一气呵成。“1分30秒!突破了!”

“谢谢你,排长!”老周冲过终点后兴奋得像个孩子,他难以突破自我的心结终于解开了。午后的阳光透过树林照在他的脸上,汗珠子闪闪发亮。

“这些课目对我来说都是小菜一碟。”刚到新兵连那会儿,许博看完新兵连发放的《军事训练目标手册》,一句“大话”引得身边战友投来异样的目光。

小许这样说是有点底气的,入伍前他以体育特长生的身份进入哈尔滨师范大学。“高中那会儿,我打破了家乡城市的3项短跑纪录;大学时,我拿过黑龙江省第七届大学生运动会百米第六,哈尔滨市篮球3人对抗赛亚军也被我收入囊中。”自我介绍时,小许总喜欢把过往的成绩摆一摆。

都说军营藏龙卧虎,一开始小许哪信这些。很快,他就栽了。那次,新兵营组织体能摸底,小许跃跃欲试。在拿手的百米短跑项目上,他自信满满,不仅准备活动懒得做,还主动请缨跑第一组。然而,誓在夺冠的他,以0.21秒之差败下阵来。

## 体育特长生的蜕变

向勇飞 乔红旺

紧接着,各种“打击”接踵而至。看似轻松的训练课目,按照实战化要求训练起来让小许吃尽了苦头。

“校园比赛注重竞技,主要针对特长生;军事体育则以打赢为目标,更加注重综合素质。”训练场上屡屡败北后,班长的一席话让小许认识到“强中自有强中手”,他的“优越感”荡然无存。

自此,小许像变了一个人似的。练战

术,他在砂石地上一趟一趟地爬,手腕、胯部、膝盖上留下了一块块淤青;练力量,他咨询身边的健身达人,针对不同肌群科学训练。

汗没有白流。新兵下连时,小许将新兵营“十佳训练尖子”奖杯揽入怀中。下连仅一周,他又因为体能训练成绩优异,且读过体育专业,当上了连队的体能小教练。

虽说戴着列兵衔,可当起“小教头”

的小许却是有点有模有样。“引体向上发力肌群是斜方肌和背阔肌,俯卧撑的发力肌群则是肱三头肌。所以引体向上不合格,靠练习俯卧撑达不到想要的效果。”上等兵齐振疆引体向上以前只能拉两个,小许利用专业知识为其制订了“哑铃划船”“杠铃硬拉”等辅助训练方法,锻炼其斜方肌和背阔肌。现在,齐振疆的引体向上轻松合格。

帮助战友训练的同时,小许丝毫没有放松自我要求,练得更专业、更系统。400米50秒19、100米11秒35、5000米19分42秒……在上级组织的军事体育比武中,入伍仅一年的许博,以4个冠军、3个亚军的成绩,占据了个人奖牌榜第一的位置。

蜕变,成长,突破……许博正在实现自己的“士兵突击”。

向世界一流军队迈进

# 强化练兵备战鲜明导向 坚定不移把军事训练摆在战略位置



设计/制作: 潮风