

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刺，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

“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”。

军体擂台

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，别把自己搞倒了。”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劲，一边招手。“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：“班长，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，对综合体能有非常好的锻炼效果……”排长一点也没

老班长练起了新课目

■杨明 蒲麟智

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瞪目。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。

才扎实实练习了一个月，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庞上，汗珠子闪闪发光。

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：瀚风