

新疆军区某装甲团下士党泽天经历了不寻常的3年,从基础差到拿冠军,再到走出伤病继续冲锋——

“障碍飞人”跨越新“障碍”

■唐继光 乔红旺

军体之星

“障碍飞人”这个称号,听起来挺美的,可新疆军区某装甲团下士党泽天为赢得这一赞誉,却历经了3年多的起起落落。

党泽天来自陕西华阴,入伍前经常爬华山,踏遍西岳奇峰险峻。可入伍后,竟然差点儿被短短的400米障碍挡住前进的脚步。

刚入伍时,党泽天身体条件并不出众。第一次过矮墙时,好多战友都是单腿腾空一跃而过,党泽天却要用双手扶墙才能搭腿翻过去。通过独木桥时,战友们健步如飞,党泽天却常出现身体摇摇晃晃的情况,甚至没过障碍线就身体失衡摔下来,只得折回去重跑。光这几个动作,让他没跑几个障碍,就被落下一大截。

“不怕基础差,就怕不努力。”党泽天不信从小爬惯了奇险华山的自己翻不过400米障碍这道“坎”。

天赋不够,汗水来凑。党泽天专门买来轮滑鞋,休息时间就在操场练习,终于练得身若游鱼;为掌握飞跃矮墙的动作要领,党泽天找来一根木棍,让战友平举至与矮墙同高,在连队前的空地上架起模拟障碍,一遍遍助跑、起跳,反复练习;为了快速稳当地通过独木桥,党泽天不怕摔倒,一遍遍冲上去体会动作要领……膝盖和肘部留下的道道疤痕,见证着党泽天的进步。

数载苦心铸利剑,一战成名人尽知。在去年团里举办的春季军体运动会上,400米障碍这个项目可谓高手云集,1分55秒、1分51秒……先上场的那几名选手跑出的成绩一个比一个亮眼。轮到党泽天上场了,起跑、跨过三步桩、飞跃矮墙、通过独木桥……只见

他“矫捷似猿猴”,风驰电掣般通过终点,成绩定格在1分45秒!任凭接下来的几名参赛选手怎么努力,硬是没能超越。党泽天将这枚金牌稳稳地收入囊中,“障碍飞人”的美誉从此传遍全团。

俗话说:“打江山易,守江山难。”与赢得荣誉相比,保持荣誉更难。党泽天将金灿灿的奖牌收起来不久,意外发生了。那天,党泽天在给战友示范翻越高板跳台动作要领时,左手臂不小心撞到高板支撑杆上。当时党泽天就感到一阵钻心的疼,但还是忍着做完了一整套示范动作。事后一检查,竟然是肩部肱骨骨折。

住院、打绷带、康复……3个多月的治疗结束,待党泽天重返训练场,他的对手不再是其他障碍高手,而是自己。受伤的冠军能否再展昔日雄风?面对战友疑惑的目光,党泽天向横亘在前的身体疾患这道“障碍”发起挑战。

臂力恢复练习,党泽天练起来常常

湿透衣背。为方便训练,他在自己的床下放一副哑铃,没事就抡几下。生疏了的越障动作,他重新拾起来,一遍又一遍地反复训练找感觉。“努力到无能为力,拼搏到感动自己。”党泽天的恢复训练,让战友心生敬佩。

虎瘦雄风在,病去展英姿。前不久,连队组织400米障碍考核,连长劝党泽天先不要参加,等身体彻底恢复好了再说。可党泽天跃跃欲试,软磨硬泡走上了考核场。虽然没能拿到第一,但他再次达到优秀水平。

能否再夺冠军,还有待时间检验,但党泽天一刻也没有停止追赶的脚步。这不,今年部队按新大纲展开训练后,党泽天又瞄准携枪通过100米障碍和实装通过200米障碍等新课题,向新“障碍”发起冲锋。

一路走来,面对一个个“障碍”,党泽天坚信没有克服不了的困难。

军营运动场

对垒

近日,武警警官学院训练基地组织所属学员开展军体课目考核,检验前期训练效果,锤炼学员战斗意志。格斗课目考核现场,学员两两对抗,一招一式见真功。看,犀利的进攻、稳健的防守,个个猛如小老虎。

丁玺钢摄

军体擂台

“啥?张班长要去参加单杠争霸赛?!”
“可不是嘛!都快40岁的人了,跟‘小年轻’拼什么?”

近日,第73集团军某勤务旅组织开展“创破纪录军体擂台赛”。听说三级军士长张欢乐报名参加了单杠争霸项目,修理二营全营上下顿时炸开了锅!

张欢乐,山东诸城人,体型精瘦,是一名坦克底盘修理工。

“大惊小怪!”面对战友们的“高度关注”,老张自己倒显得很淡定。20年军旅生涯,打磨出这名老兵沉稳干练的品格。嘴上虽然没说啥,但是备战这次比赛的激情在他胸中炙热已久。抡哑铃、练端腹、吊单杠……老张的生活闲暇被这些辅助训练塞得满满当当。

比赛当天,大家听说老张参赛,单杠争霸赛场被围得水泄不通。

“1、2、3、4……”比赛开始,计数的声音此起彼伏。本次单杠争霸赛的规则与以往不同,比拼数量的同时也比拼技能:分值上从低练习到高练习,梯次上升,即从引体向上到屈伸上的分值,从每个1分到每个5分;时间上,引体向上1分钟,卷身上2分钟,以此类推。

比赛开始后,就连老张自己也没想到,才比完二练习,就落后第一名多达40分。但老张没有放弃,三练习时他奋起直追,闯进了前三。

四练习只剩下3人PK。也就是说,老张哪怕做得最少也能稳居第三,但是看老张的神情,他的目标远非如此。果不其然,这一轮比拼下来老张做了3个四练习,第二名宣布退出比赛,此时老张和暂列第一的中士许剑林相差14分。

五练习比拼,是只有两个人的角逐。想要逆袭,需要比第一名多做3个五练习才行。而此时,他们的体能几乎透支,每完成一个动作都需要顽强的信念来支撑。冠军究竟花落谁家?所有人都屏住了呼吸。

“1、2、3、4……第5个动作没有完成,不算。”老张咬着牙,第5个怎么也没做不下来,裁判提示无效。而旁边的许剑林已经下杠,他做了两个完整的五练习。

“加油啊!一个,只要再有一个就是冠军了!”时间在分一秒地流逝,人群中传来阵阵加油声。

老张凝视单杠,深吸一口气,使劲甩了甩胳膊,再一次准备上杠。悬垂摆动、屈伸上、支撑向后回环、弧形后摆、交叉握前摆转体90度、挺身下……完美落地,5分到手!

第一名:张欢乐!老张如愿加冕“单杠王”,在大家的簇拥中回到连队,仿佛英雄一般。谁都没有注意,此时,老张的两个手掌上4块老茧的脱皮悬而未落……

前两天,营里组织“体能训练经验谈”活动。张欢乐把讲台设在训练场,现场为大家讲解单杠练习技巧。他坦言,上次比赛其实是沾了规则的光,如果只是一、二练习拼体力,他怎么可能拼得过一帮“小年轻”!

有人问:“你兵龄这么老了,能力素质大家都心知肚明,这么拼,图个啥?”老张说:“兵当得再久,革命的本钱也不能丢!”

上图:张欢乐在指导战友训练。

刘跃鹤摄



三级军士长问鼎『单杠王』

■高旭尧 荆甫凡



向世界一流军队迈进

坚定信仰信念 凝聚强军力量



设计制作:瀚风

