

中士牛明森像“倔牛犊”一样,认准的目标一定会努力实现——

牛明森有股“牛劲儿”

■周磊 赵丹



重又降了6斤。不过,功夫不负有心人,他把5公里武装越野第一名的奖杯捧了回来。

选改下士第一年,牛明森被选拔参加新疆军区组织的岗位练兵比武竞赛。这次更是高手如云。刚开始,别说是上千人的集训队里,就连在分队里的排名,牛明森也未能见到前三。

“实力不够,拼搏凑。”别人拼的是实力,牛明森似乎拼的是命。集训队训练强度自不必说,往往一趟10公里、15公里武装越野只是热身。为了提升耐力,牛明森用背包带一头系着机动的越野车,一头连着自己,跟着汽车跑,逼着自己提高。一次训练结束,牛明森感觉脚趾头木木的,脱掉鞋子才发现,袜子的一角黏糊糊的,原来趾甲盖被磨掉了,血已渗出,而全神投入训练的他之前竟然没有察觉。

爱拼的人运气都不会差。在牛明森看来,谁能拼到最后,谁就是赢家。一个多月时间里,分队采取逐步淘汰的方式遴选尖子选手,最后剩下的只有5人,而能坚持每天完成训练量的只有他一人。到比武那天,牛明森终于实现逆袭,拿到了分队第一,并顺利进入了集训队前三。

“我姓牛,就得有股子‘牛劲儿’。”牛明森感慨地说,军营强手云集,稍有懈怠就会掉队,只有时刻保持只争朝夕的干劲,才能不被淘汰。

如今,牛明森既是一名备战型选手,更是一名体能教员。《军事体育训练大纲》发布后,他把自己的训练心得毫无保留地传授给战友,并决心在今年军体运动会上带着大家一起向奖牌发起冲击。

“一个人强不算强,团队强才是真正的强。”像“倔牛犊”一样的牛明森,开始朝着新的目标进发。

左上图:牛明森在进行体能训练。 达明钧摄



下士班长PK中校副旅长

■武帅 袁宏彦

这几天,一则“下士班长PK中校副旅长”的消息在第76集团军某旅传开,顿时在官兵中炸开了锅。

中校名叫郭自力,调任该旅副旅长不久,也是该旅今年军事体育骨干集训队队长。虽然年纪不大,但常年风吹日晒,郭自力面庞黝黑,大家都亲切地称呼他“老郭”。下士名叫胡圣,当兵第4年,是老郭手下的一名集训队员,身体素质不错,但也爱到处“挑事儿”。

“翻越高板跳台时,一定不能心急,一腿蹬地起跳,同侧手攀住高板上沿远端,身体借两臂和腿的合力翻上高板面……”这天,老郭正在为大家讲解400米障碍的动作要领。

这时,在一旁听讲的胡圣心里暗自说道:“这个动作我拿手,不就是挂臂上嘛!”

“下面请几名同志上来示范一下。”老郭话音刚落,胡圣就第一个打报告。双手扒板,借势回荡,挂腿、上板、弹起……只见胡圣一个漂亮的“鹞子翻身”

稳稳地登上高板。

“这位班长的动作看着利索,但把过多的体能浪费在了荡腿和翻身上,在实际考核中会耽误时间,不太实用……”在大家的欢呼声中刚刚落地的胡圣,还在洋洋得意之时,就被老郭泼了一盆凉水。胡圣脸上顿时火辣辣的,突然冒出一句:“怎么不行?要不咱们比比试试?”

刚出口,胡圣就后悔了,毕竟老郭是领导啊。

“我同意,但有条件!”让胡圣没想到的是,老郭不仅爽快地答应比试400米障碍,还把比赛项目扩大到了单、双杠一到五练习、木马一到三练习等课目。

其实胡圣并不了解这位上任不久的副旅长:老郭在任副旅长之前,长期在训练教学相关的岗位任职,多次在上级组织的比武竞赛中摘金夺银,入伍20多年来,体能训练从没落下。

“真快!”在大家的惊叹声中,两人几乎同时到达高板跳台前。只见老郭起跳、扒板、收腹、挂腿、上板,动作一气呵

成,瞬间甩开胡圣几个身位。

最终,虽然老郭在通过单个障碍时明显占据优势,但体力占优的胡圣还是以8秒的优势赢得了比赛。

虽然赢了一局,但经此一役,胡圣深感老郭实力不容小觑。

果不其然,在接下来的器械类课目比拼中,胡圣从单杠一练习开始就没有翻身的机会。眼看胜券在握,老郭甚至表演起自己的“拿手好戏”——“单指卷身上”,一旁的胡圣看得目瞪口呆。最终,除了400米障碍外的13个比拼项目,老郭全胜。

13比1的悬殊比分,不仅让胡圣心服口服,也让所有参训队员为老郭竖起了大拇指。

自那以后,胡圣没事就缠着老郭讨教军体训练经验,练得也比以前更勤奋了。军体骨干集训结业考核时,胡圣以总评第一的成绩圆满结业。

仲春的西北大地,丝条垂珠,丹荣吐绿。一个梦想在胡圣心中萌发——以老郭为标杆,争取当个全能精兵。



高原磨利剑,沙场练兵忙。连日来,武警青海总队海东支队着眼实战强化特战队员战斗体能,组织10公里武装奔袭、实战搏击、综合耐力比拼、高地冲击等军事体育课目训练。图为特战队员在进行坡道拉车。

龚泽玺摄

向世界一流军队迈进

发扬一不怕苦、二不怕死的战斗精神 提高军事训练实战化水平



设计制作:瀚风