

炊事员走上国际军事比武场

不是有了希望才坚持，而是坚持了才有希望

丁磊 王向科

副连长找他谈话的场景。“你个‘新兵蛋子’，军人到哪儿都是做贡献……”副连长把他“惹”了回去。

望着楼前被风吹得唰唰作响的连旗，康兴财眼里“呼呼”燃烧的火苗降了温，成了炊事员还怎么当精兵？

到炊事班没多久，康兴财的心思就被班长看穿了。班长跟他掰起了手指头：“别小看了咱炊事班，光这几年就出了4个训练尖子，‘空军猎人’、空降兵部队5公里武装越野冠军‘神枪手’、全旅400米障碍第一名，炊事班里出尖子，你说神奇不神奇……”康兴财听得如痴如醉，眼睛里又闪起了光。

“不是有了希望才坚持，而是坚持了才有希望。”康兴财感到班长拍自己肩膀的手厚重而有力。

“又来训练场，中午饭谁做？”除了自己业余时间“加餐”，康兴财还天天跟着连队“蹭”训练，但一个炊事员老往训练场上跑，有的战友觉得“不太习惯”。“没关系，练到10点钟就回去……”康兴财从来没有耽误“正事”。

“你去参赛？”听说旅里要选拔队员参加国际军事比赛，康兴财立马报了名，这让不少人颇感意外。有人提醒他：“炊事员要是都能去，那些训练尖子的脸还往哪儿搁？”一句话呛得康兴财“小宇宙”爆发了：“为什么不能？不行就比一比！”

前期的功夫没有白费，康兴财如愿被选进了集训队，连旗在集训队门前高高飘扬。可没高兴几天，问题就来了。

可能是体能基础不够牢，几天大强度的训练后，康兴财右膝半月板出现损伤。“强化训练还有8个月，能撑得住吗？”康兴财心里在打鼓。“退出吧，回去休养休养，踏踏实实把饭做

好……”队友们这样劝他。

“不行！”看着窗外迎风飘扬的连旗像一团燃烧的火，康兴财把牙一咬。此时连队坚持在集训队备战的只剩下他一人，一旦退出，连旗就会被撤出。一个人就是一面旗，决不能倒下！

仅仅休息一天，康兴财就回到训练场，他忍着疼痛开始恢复性训练，几天后疼痛竟奇迹般消失了。跳伞、长跑、游泳、射击……训练场上的康兴财像鸟儿冲破了桎梏，恣意飞翔。

逐梦之路并不平坦。离比赛仅剩一个多月，一次训练中，康兴财突然感到左腿疼痛难忍。医生诊断：疲劳性骨折！如果继续训练，很可能会对身体造成不可逆的损伤。康兴财的训练被停下了。难道梦想就这样戛然而止？晚上躲在被窝里，他彻夜难眠，泪水打湿了枕头。“不怕千人阻挡，只怕自己投降！我要参赛！”康兴财下定决心。

在他本人的强烈要求下，经医生指导，康兴财重返训练场。那是一种常人难以想象的经历。一个5公里跑下来，他就瘫坐在地上，双手抱腿，就连上楼都得拽着扶手一点点地往上挪。渐渐地，他适应了训练强度，疼痛才有所减轻。最后，康兴财以顽强的意志冲出重围，扬威国际赛场。

载誉归来，他接到了担任步兵班班长的命令。康兴财打起背包回到连队，凝望连旗，他的眼睛里又烧起了“呼呼”的火苗。

上图：康兴财在进行体能训练。刘欢摄

军体之星



新兵“叫板”班长

——第82集团军某合成旅鼓励官兵取长补短共同提高体能

■郝建宇 张艺杰

军体擂台

“现在的兵真是越来越不像话了！”回到班里，第82集团军某合成旅中士黄霄一把把帽子摔到桌子上，推开窗户，探出脑袋喘了一口粗气。

原来，刚刚在训练场上，黄霄和班里的一名战士“干仗”了。

“体能是咱有线兵的硬底子。每天3个5公里，‘3个一百’，咱就得按老方法，扎扎实实地练……”黄霄本想好好讲讲自己练体能的光辉事迹，没承想被一个“新兵蛋子”打断了。

“班长，你的想法没错，可我认为应该用健身的理念练体能，你的训法有点老套。”黄霄抬眼一瞧，这不是那个喜爱健身的列兵王君嘛。“你个列兵懂啥，那些健身方法中看不中用，体能训练就一个字——猛……”

黄霄和王君就这样争论起来，争得面红耳赤，谁也不服谁。“谁对谁错比一比不就知道了？”王君竟向班长下了挑战

书。黄霄应战了，并提议，两人分别按照自己的方法练体能，一个月后在400米障碍场上一较高下！

那段日子，两人都拿出了玩命的劲头：黄霄每天累计跑10多公里，一个月下来鞋跟儿都被磨短了一截；天天压腿、举轮胎、扛圆木、跳深坑、翻高墙，手掌膝盖都磨出了老茧。

练练，但黄霄也遇到了烦心事——腰椎间盘突出是老毛病又犯了，有时训练结束腰都直不起来，而且由于腿部肌肉的乳酸堆积过多，上下楼梯都有些费劲。黄霄心里在打鼓：“长期这样练下去身体首先就吃不消了，还怎么比？”

此时，王君也没闲着。在连队俱乐部，他把有氧运动和无氧运动结合起来，平板支撑、卷腹、倒蹬车、屈腿两头起等花样频出的健身项目，让战友直呼“真会玩”。细心的战友发现，王君每次训练前总要热身半小时，训练结束后还要请战友按摩半小时。一段时间下来，虽然王君也腰酸背痛，可他并没有受伤。

一个月后，两人站在了400米障碍场起点线上。“预备，跑！”随着一声口令，

两人如离弦之箭向前冲去。姜还是老的辣。前半程，两人速度不相上下，可在返程时，黄霄一骑绝尘，率先过线。

“班长，你赢了，明天我按你说的练。”王君耷拉着脑袋，“健身与部队体能训练果然有差别，完全照搬真是不行。”

“哈哈，你小子也不错嘛，你的训练方法符合人体机能，也能避免伤病，而我们应该互相取长补短，实现共赢。”黄霄扶着自己的腰说，“老一套的训练有可取之处，但以往我们不太注意伤病预防，你看我的腰疼，该转变思路喽。”

从这之后，黄霄和王君相互拜对方为师，取长补短，互学经验。在连长的安排下，他俩结合班里战士的实际情况制定体能训练计划，既借鉴健身中的耐力、弹跳力、核心力量等训练方法，又坚持开展扛圆木、武装奔袭、负重冲刺等传统课目。

新老训练理念的融合，让班里的战友尝到了甜头。他们不仅5公里都能跑进21分，而且骨膜炎、腰肌劳损等训练伤也明显比过去少了。



近日，新疆军区某边防团组织首届“北塔山”杯军体运动会，参赛官兵把赛场当战场，顽强拼搏，奋力争先，精武强能。图为官兵在进行4人协力拉车比赛。周玉明摄

向世界一流军队迈进

强军兴军奋勇当先



设计制作：瀚风