



### 2018年世乒赛团体赛 中国男女队双双登顶

中国男子乒乓球队在6日进行的2018年世乒赛团体赛男团决赛中，以3:0战胜德国队，实现世乒赛九连冠。在前一日结束的女团比赛中，中国队以3:1击败日本队，实现四连冠。图为中国队队员和教练刘国正(左三)捧起男团冠军奖杯。

新华社发

## 只顾攀登莫问高

扶满

### 体谈

庄子曾给他的弟子讲过一个故事：一个博弈者在用瓦盆做赌注时，将技艺发挥得淋漓尽致，引得众人齐声喝彩；而当他第二次拿黄金做赌注时，却大失水准，惨败而归。故事蕴含的道理不言而喻：当一个人不能专注于自己正在做的事，而过于注重外界的因素影响时，失败就在所难免。

北京时间5月6日晚，中国男子乒乓球队在2018年世乒赛团体赛男团决赛中以3:0战胜头号种子德国队，历史上第21次捧起斯韦思林杯。

前两个出场的马龙和樊振东都干脆利落的以3:0击败各自对手，为中国

男队开了个好局。然而，第三个出场的许昕，却差点“掉链子”。面对世界排名远低于自己的德国队选手弗兰齐斯卡，许昕以9:11先丢一局，从场面来看，完全被对手压制。

第二局前半段也是对手一直领先。好在许昕放下包袱，发挥自身特点，及时调整状态，连扳3局，为中国男队捍卫荣耀。

从比赛的过程可以看出，许昕是经过大赛历练的，落后的时候不急不躁，专注于把自己的技术水平发挥出来，慢慢扭转颓势。相反，如果他落后的时候越打越急，想赢怕输，被场外因素干扰，只会抑制自身水平发挥，结果肯定也是截然相反。

无独有偶，5日晚间进行的女团决赛中，第一个登场的刘诗雯苦战5局

不敌17岁的日本小将伊藤美诚。好在她也及时调整，在第四场再度登场对阵平野美宇的关键局中找回了状态，赢下比赛的同时也帮助中国女队成功卫冕。

多年以前，乒乓球运动员王楠在奥运会上险胜对手后，有记者问她：“比赛时你有没有想过如果输了怎么办？”王楠回答：“我没有想结果。既然站在赛场上，就只有一分地拼。如果想结果，可能就不会赢了。”

郭沫若当年给北京大学学生赠言：“只顾攀登莫问高。”许多时候，注重过程，看淡结果的人往往更易达到既定目标。如果带着功利心，过于看重成败得失，反而容易分心走神。到了体育赛场，应该专注于比赛本身，体会拼搏过程，不纠结于输赢，往往会收到更好的效果。

王玉龙自幼练习拳击，新兵时他本想借此特长加入“铁拳”部队，却因高原反应体能不合格受挫，但他没有放弃，最终用“许三多”式的突击精神圆梦——

## 进击的“铁拳”

达娃才让 龚泽玺

拳风交错，王玉龙如鹰眼似的目光盯在对手身上，寻找一切可以拉开局势的突破口。

“对方拳手一直在攻击王玉龙的右侧！”观众的心紧紧地揪着，难道要输了？说时迟，那时快，王玉龙一个漂亮的闪避，踉跄着稳住了下盘。一场顶级较量逐渐进入白热化，大家的心都提到了嗓子眼儿。

电光石火间，王玉龙突然像苏醒的猛龙，此前被对方压制的态势瞬间扭转。只见他开始反攻——侧闪！摇闪！下潜！一套漂亮的组合拳完成反击，一个漂亮的回旋踢终结对手，胶着的局势瞬间明朗。原来，此前王玉龙一直在试探对手的拳路，避实就虚的打法让他后期体力充沛，而一旦被他发现破绽，对手再想反抗就只是徒劳。

现场有一瞬间的静谧，接下来就是沸腾的狂欢。走下拳台，王玉龙灿烂地笑了：“我就说嘛，我天生适合‘铁拳’！”

近日，武警青海总队海东支队“铁拳”部队的一场拳王争霸赛上，中士王玉龙霸气夺冠。这位注定与“拳”有着不解之缘的战士，一路走来经历的艰辛只有他自己最清楚。

入伍第一天，王玉龙就听说支队有一支“铁拳”部队，不同于其他执勤中队，这是一支全精英阵容的队伍。王玉龙打定主意：新兵下连一定要去那里！

“我的特长是自由搏击，而且从小就在武校摸爬滚打，为什么不试试呢？”“铁拳”这个名字好像就是为我量身打造的一样！”王玉龙认定这里能实现他的精兵梦，他总在战友面前自信地说：“我天生适合‘铁拳’！”

然而满腔热血的王玉龙并没有如愿，反而很快就被泼了盆冷水——第一次体能考核，从四川盆地来到青藏高原的他就出现了高原反应。当其他战友多数完成3000米跑时，王玉龙却被远远甩在了后面。

王玉龙从来没想到自己会如此狼狈，也从来没想到自己认为犹如探囊取物一样的“铁拳”名额，这会儿远得如同



渐行渐远的战友背影。

当他迈着灌了铅一样的双腿越过终点线时，一道声音炸雷似的在他耳边响起：“15分35秒，不合格！”这个成绩整整比大纲要求慢了两分钟！

“铁拳”梦似乎遥不可及，比起最初的踌躇满志，王玉龙觉得自己已经没办法再大大咧咧地告诉别人：我天生适合“铁拳”！他甚至开始反省：我天生适合“铁拳”？

考核回去的路上，王玉龙耷拉着脑袋自言自语道：“我个子小，除了拳击也没有什么能拿得出手的技能。”班长似乎看穿了他的心思：“许三多个子也不高，但一样能当精兵！”听了这话，王玉龙猛地抬头，“我也能行！”

第一天遭遇的打击，似乎一下子激发了他的“小宇宙”，他开始想着法地克服先天不足。锻炼肺活量可以克服高原反应，锻炼腿部肌肉群可以加快步频，弥补步幅小的劣势；训练场前方的陡山曾卡住多少体能尖兵，许多人谈及定时往返跑就闭口不言，唯独王玉龙，竟把冲山头当作必修课……王玉龙的“士兵突击”开始了。

上山不易下山更难，每冲一趟下

来，王玉龙就像晒久了的白菜，蔫巴蔫巴的，连战友们都开始劝他不要太拼命。王玉龙哪里听得进去，他躺下来仰望苍穹，心里悄悄耍狠：我一定要进“铁拳”部队！

一双接一双的“亮黑”作战靴在他脚下成了“磨砂黑”，瘦小的身体也练出了一身“腱子肉”。带着这份突击精神，新兵下连考核时，他以优异的成绩完成蜕变，“铁拳”也向他敞开了大门。

梦想不会熄灭，奔跑没有终点。王玉龙激动的泪湿了眼眶，他在内心大声呐喊：“许三多，和你一样瘦小平凡的我如今已成长为勇敢的追梦男儿了！”

追逐梦想的道路从来都是崎岖不平，荆棘遍布。但往往过程越痛苦，结果会越甜蜜。几年下来，“铁拳”部队教会了王玉龙更多，他多次在各级比武中折桂，但入伍之初的誓言犹在耳畔：“我天生适合‘铁拳’！”

上图：王玉龙(右)在进行自由搏击训练。张德蔚摄

### 军体之星

### 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