

# 胜利是军体人的最高追求

## ——我军摔跤队征战国际军体第33届摔跤世锦赛侧记

■本报特约记者 吴旭 特约通讯员 尹家睦 魏石磊

国际军事体育世界锦标赛，是平时时期各国军队展示实力形象、增进友好交流、扩大国际影响的重要舞台。

5月20日，国际军体第33届摔跤世锦赛在莫斯科落幕。在这场没有硝烟的战斗中，代表我军出战的军委训练管理部军事体育训练中心八一摔跤队奋勇拼搏，斩获4金3银1铜，女子团体更是取得“五连冠”的骄人战绩。

### 巅峰对决

摔跤比赛是身体直接对抗最为激烈的项目之一。要想站上最高领奖台，必须在硬碰硬的身体较量、实打实的技巧比拼中杀出一条路。

“受命之日，则忘其家；临阵之时，则忘其亲；击鼓之时，则忘其身。”这就是我军体育健儿的真实写照。正是凭着这股精神，我军跤手第一次参加国际军体摔跤世锦赛，就将女子团体冠军奖杯收入囊中。随后几届世锦赛，这座奖杯也从未花落别家。

而这次比赛，我军摔跤健儿面临着前所未有的挑战。在20多个国家300多名选手中，除了那些实力强劲的“老熟人”外，来自俄罗斯、朝鲜、波兰的“新面孔”为比赛增添了变数。

女子57公斤级比赛由老将李绘出战。现年33岁的李绘曾获得雅典奥运会入场券，也是唯一蝉联亚运会女子摔跤个人冠军的选手。去年全运会后，由于常年伤病累积，她不得不进入休整状态，赛前1个月才恢复系统训练。

一路闯进决赛，李绘面对的是年仅20岁的朝鲜选手。一个是沙袋老将，一个是初生牛犊，比赛从一开始就充满火药味。几次交锋，因体能和年龄劣势，李绘一直被对手压制，眼看比分一步步拉大，朝鲜队的教练和队员喜不自禁。李绘不急不躁，抓住对手年轻气盛、追求速胜的心态，凭借丰富的实战经验，最终惊险的以1分反超，为中国队夺得难度系数最大的一金。

### 实战练兵

台上一分钟，台下十年功。为了备战2019年世界军人运动会，从去年冬天开始，包括整个春节，摔跤队没有休息过一天，每天就是一个字：练！

摔跤讲究的是“眼似闪电臂似绳，腰如盘蛇脚如钻”，身体的力量和动作的灵活缺一不可。练臂力，队员们每天要徒手攀爬十几米高的长绳几十趟；练抱摔，他们要抱着100多斤

的沙袋来回翻滚；练实战，女队员找男队员当陪练，轻量级队员找重量级队员当陪练……一天训练下来，队员们累得筋疲力尽，常常连筷子都拿不起来。

为了在这次世锦赛前降到标准体重，李绘每天都要穿上厚厚的降体重服长跑，在高温桑拿室里一蒸就是几个小时。期间，水要少喝、饭要少吃，训练量却不能少。身体和心理上的双重痛苦让她备受煎熬，但她凭着军人不服输的劲头硬是挺了过来。

为了进一步提高实战能力，摔跤队先后邀请河南、山东、湖北等5支地方摔跤队来队进行实战对抗。不同的队伍、不同的对手、不同的打法和绝招，让队员们积累了丰富的实战经验，为备战世锦赛奠定了基础。

### 使命在肩

“忠诚履行使命，为国为军争光。”军事体育训练中心大门口的12个大字，彰显着军体健儿的神圣使命：夺金牌、创纪录，升国旗、奏国歌，扬国威、振军威。

担当强军重任，老兵首当其冲。今年出国组队人员选拔，恰逢队伍新老交替。面对这一情况，已转行担任教练员的廖蓉挺身而出，31岁的他主



## 『双子星』上演『龙虎斗』

■龚泽奎 安然

“并列冠军！”近日，武警青海总队猎人训练场上出现了戏剧性的一幕——10公里武装越野出现并列第一，更巧合的是，这两人还是对儿双胞胎兄弟。

说起白宇欣和白宇杰这对冠军兄弟，那可真叫大家羡慕坏了！两个人不仅在训练场上是势均力敌的好对手，平时生活里更是互帮互助的亲兄弟，战友们给他俩送了个响亮的外号：军营“双子星”。

可有段时间，弟弟白宇杰明显表现出对哥哥白宇欣的不满。原来由于调整，哥哥被选进了特战中队，而弟弟却遗憾落选，这让弟弟心有不甘，甚至认为是哥哥把自己“挤掉”的。

“那么多努力就付之东流了？”特战中队长名单公布那天，白宇杰攥着微微颤抖的拳头发愣，委屈的眼泪在眼眶里打转，往事一幕幕浮上心头——

为了能入选特战中队，白宇杰每天早起半小时，悄悄穿上沙背心跑山地越野，腰部让背心磨破了就垫个护腰接着跑；晚上当战友们都回宿舍放松休息时，白宇杰还在咬着牙坚持加练“三个一百”。

起初，一分耕耘确有一分收获。年终军事比武器械考核的时候，白宇杰一马当先，单双杠一练习中，他以单杠42个、双杠54个的绝对优势霸气折桂。

当他看到哥哥成绩单上那区区十几个的成绩时，他还开得起哥哥。哥哥微微皱了皱眉：“小杰，你这成绩确实不错，可是你的训练方法我觉得不太科学，这样下去……”

“什么科学不科学啊，训练训练就得靠练。”看着弟弟咄咄逼人、一脸得意的样子，哥哥话到嘴边又咽了回去。

没承想，以往都落后自己的哥哥竟然在竞争特战队员名额这件事上“超车”了，弟弟心有不甘。其实白宇杰心里一直都觉得自己比哥哥更优秀，可如今事实摆在面前，当他看到哥哥穿上特战服驰骋训练场时，心里的气便不打一处来。

这天，他截住了正在训练的白宇欣，非要和他比一场。“咱不比别的，就来一趟400米障碍，凭什么呢？你能进特战中队！”看着弟弟一脸不服的表情，白宇欣无奈摇了摇头：“好，输了你可别耍赖。”

哨令一响，兄弟俩同时“嗖”地蹿了出去。前半程两人还不分上下，可后半程弟弟就显得有些力不从心了，过云梯的时候，他一个起跳不稳差点没够到横杆！这一下就被哥哥拉开了三四个身位。眼巴巴看着哥哥率先冲过终点线，白宇杰简直不敢相信这是曾经落后自己那么多的哥哥。

白宇欣看到弟弟一脸茫然，走过去拍拍肩膀对他讲：“小杰，你一直都不注意科学训练，一开始还行，可是时间久了弊端就暴露得越来越明显。就说下壕沟吧，应该按照动作要领单手掌撑地，屈膝弯腰、重心下降之后再跳，可你从来都是离壕沟还有半米就往下落，落地后的冲击力不仅对膝盖损伤大，还浪费不少体力。”

白宇杰万万没想到一次简单的400米障碍赛，却暴露出自己盲目训练的问题。这些问题一开始并不明显，可日积月累，竟让自己和哥哥的差距越来越大。

“努力并未白费，只是劲儿没用在。”白宇杰恍然大悟。纠正训练方法后，经过一段时间努力，白宇杰进步不小，不仅400米障碍可以和哥哥平分秋色了，而且还如愿以偿成了特战预备队员。

上图：白宇欣(左)和白宇杰在训练中相互较量。 薛正阳摄



## 奋勇向前

新大纲实施以来，火箭军某部在训练间隙穿插安排各类小比武、小竞赛活动，提升官兵训练热情。5月下旬，该部警卫连开展“谁是第一”小比武活动，战士们气势如虹，大吼着扛起圆木向前冲。

黄建建摄

## 军营运动场

四级军士长袁海波带伤参加集团军体能大比武并夺得综合冠军——

## 军营硬汉绝地突击

■严岩 王爽

“本次集团军体能大比武综合冠军——袁海波！”5月上旬，站在领奖台上的第82集团军某旅四级军士长袁海波忘记了左臂肌肉拉伤的疼痛，笑得格外灿烂。

个头1米77，体型精壮，皮肤黝黑，36岁的袁海波是全营最老的兵。两个月前，旅里选拔军体标兵参加集团军比武的通知刚下发，袁二二话没说就跑去排长杨志刚：“我要报名！”

“海波，听说你的腰肌劳损又严重了，要不这次咱别参加了。”排长想保护一下老袁。“老毛病了，不碍事。”袁二嘿嘿一笑，“排长，再不参加就没机会了。”今年即将退伍的老袁想再拼一把。排长拗不过老袁，只得“放行”。“老袁仗志，志在千里。”在旅里组织的选拔考核中，老袁名列前茅，如愿过了第一道关。

不过岁月不饶人，体能场上年龄这道“坎儿”很难迈过。为了弥补年龄劣势，老袁用自己的方式“绝地突击”。400米障碍他练得最多，每个过障碍动作都练到近乎“条件反射”，掌心磨出老茧、双膝多处淤青，这些丝毫没影响他的训练劲头。

比武进入倒计时，老袁的腰伤并没有好转，集训队的战友都劝他别硬撑，可他总是当面笑着说没事，背地里却偷偷跑到军医那打止痛针。

比武当天，第一项就是老袁拿手的400米障碍。可就在这个他练了无数遍的项目上，意外却发生了。返程跑至云梯前，老袁奋力一跃，借助身体惯性抓住

第三根横杠，可能是发力过猛，他感觉左大腿一阵钻心的疼，额头瞬间渗出一层细密的汗珠。

肌肉拉伤！老袁顿感不妙。可赛场上时间就是生命，他顾不上多想，咬紧牙关两手交替向前移握横杠，撕扯的剧痛让他一度眼前发黑。攀越壕沟时，他用双臂和右臂作为主要发力部位，左臂勉强用力，才撑着身体爬出。

“28号，袁海波，1分51秒！”老袁的成绩虽不是本场最佳，但本次比武综合考虑参赛选手年龄与竞技成绩，设置相应的评分标准，换算成具体分数后老袁暂居榜首。这让他心里有了底。

接下来的3项比拼，3公里、仰卧起坐、30米×2蛇形跑袁都发挥稳定，以7分优势继续领跑。最后只剩下引体向上，他却犯了难。连贯考核后，左臂拉伤处早已疼到麻木，若是放弃最后一项，肯定无缘领奖台；如果硬拼，可能加重伤势。老袁思忖了一会儿，“都到这个份儿上了，拼！”

跃起抓杠的那一刻，老袁感觉左臂有些不受控制，开始微微颤抖。一个、两个……尽管他把重心偏在身体右侧，可每一次向上发力都仿佛再次“撕裂”左臂肌肉。最终，老袁的引体向上成绩定格在12个，他的综合成绩领先第二名1.5分，正是这微弱的优势，让他站上了冠军领奖台。

还有半年就要脱下心爱的军装了，战友们劝老袁歇歇，这名硬汉却说：“征战没有终结，前进永不止步。”

## “虎兵”逆袭

■孙杨 高永龙

此时不远处，同样一个身影，鹰隼般目光直射前方。这位对手是在国际赛场上屡次摘金夺银、有“哥伦比亚狙击手之王”之称的外军教官……此次挑战是对方提出的，秦学志第一个跳出来应战。“青年教员里敢挑此大梁的，怕是只有秦学志了。”一旁的老教授点了点头。

双方你一枪我一枪，比分胶着，突然出现的一个“诡异”人形靶打破了僵局。只见秦学志顿时两眼放光，一个翻滚向前扑出几米，随即开枪射击，精确命中目标。

整场对决下来，秦学志如猛虎般跳跃翻滚，多次完成高难度射击，对手震惊了：这哥们儿是铁做的吗？

“并不是铁做的，就是有点儿‘虎’。”提起秦学志的“虎”，全校无人不知。

一米八的个头，国字脸，一对剑眉，虎背熊腰，健硕有力。早在秦学志刚考入军校时，他的队长就一眼“相中”了他。“这小子看着‘虎气’十足，是块好料！”孰料第一次做俯卧撑分解动作，“一二、一二……”一刚下去，二就没了反应，看他趴在地板上，脸憋得通

红，大口大口喘着粗气，气得队长直跺脚：“啥‘虎气’，就是一只‘病大虫’！”

“‘病大虫’也是‘大虫’，只要‘对症下药’，火候到位，就能‘药到病除’。”开学初要求填报个人专业，众多专业中，属侦察专业最冷门，由于训练过于艰苦，很少有学员愿意碰这块“烫手的山芋”。可就是“虚”到连俯卧撑都做不了几个的秦学志，竟然想都没想就填报了侦察专业。

队长对秦学志的底细门儿清，当晚找到秦学志：“你可能不知道侦察兵的情况，你能吃得那苦吗？”都说侦察兵是兵中尖刀，我要当尖刀的刀尖。“掷地有言”的回答从秦学志嘴里蹦出来后，队长默许了他的选择。

俗话说：笨鸟先飞。自身素质弱，要想迈入侦察专业，不掉层皮可不行。腿绑沙袋负重跑，别人5圈他10圈；日常“三个一百”扩充到“五个五百”，俯卧撑支地到筋疲力尽；在满是沙砾的场地练战术，身体被磨得青一块紫一块……可体能是个日积月累的过程，短时间训练效果难尽人意，几个月后的体能测试，秦学志进步并不大。

不见起色的体能，远离故土的陌生

## 军体之星

左图：秦学志在训练中演示战术动作。 李宝臣摄



狂风呼啸，沙尘满天，一阵阵清脆的枪声划破天际，惊出一群林中鸟。

某综合训练场，一个猛虎般的身影疾驰而过，而后迅速卧倒，侧身翻滚过前方小土丘，随即跪姿握枪，将准星死死锁定前方。他叫秦学志，是陆军步兵学院石家庄校区一名轻武器射击教员。

