

马拉松，扬我一身英雄气

■本报特约记者 夏效生

我与体育

马拉松，是一项天然和军人有着密切联系的运动，也是人类最原始的军事通信方式之一。

如今，经过2500多年的发展，马拉松运动在全世界风起云涌。在国内，马拉松成为普通老百姓参与度非常高的一项日常运动。在各大城市，公园里、马路旁、操场上跑步的人络绎不绝，跑步的照片是很多人朋友圈里的“常客”，马拉松所弘扬的“挑战自我、超越极限、坚忍不拔、永不放弃”精神也激励着很多普通跑者挑战自我。

缘起

我与跑步的缘分，要追溯到我的中学时代。

十多岁的时候，我对中长跑就情有独钟。上军校后，在军队刻苦训练、不怕苦累的氛围熏陶下，我的运动天赋日益被激发出来。从大学到现在，先后参加400米、800米、1500米等大大小小田径比赛数十场，斩获奖杯无数，还曾打破校运动会的中长跑纪录。

尽管经常参加田径比赛，但我从未想过自己去跑马拉松。我有一位老友，他是大学教授，酷爱马拉松，奔跑多年，一直坚持训练、参赛，并不停地为马拉松鼓与呼。2017年春节后，在他的鼓励和劝说下，我决定试水一下，看能否坚持下来。

科学积累跑量，合理交叉训练。增强肌肉力量，提高心肺功能，是跑好马拉松的必备条件。我搞好工作、学习、生活、跑步之间的科学统筹，从5公里开始，逐步到10公里、15公里、半程马拉松，月跑量最高达到400公里。然而跑量上去了，小腿肌肉却疼痛不已……

“跑步和核心力量交叉训练，对提高马拉松的耐力有效，一味盲目追求跑量是不科学的。”我军优秀马拉松选手杨定宏如是说。



此后，我重新调整了训练思路，在跑步和核心力量交叉训练的同时，每周至少跑一次21公里以上的有氧长距离和一次强度训练：2017年参加了5场半程马拉松比赛，3次跑进了1小时30分钟以内，比国内大众精英选手的标准成绩快了近10分钟。

马拉松是孤独的战争，是自己跟自己的战争。“不跑全马不算跑马”，跑友们经常这样说。为了实现梦想，我报名参加2017年苏州太湖国际马拉松。

梦圆

“有一个道理不用讲，男儿就该上战场。”12月的苏州，寒气逼人。首马原本该穿上象征开门红“中国红”短裤背心参加比赛，然而当天早晨，寒风中飘着小雨，气温偏低，寒风萧瑟，冻得我浑身哆嗦。为了保暖，我穿上了“四不像”的紧

身装备，参赛服外套了件旧衬衫，我戴上手套，还是冻得浑身发抖。早上7点钟，赛道上已是人头攒动，跃跃欲试。

寒风肆虐起，人在画中跑。上午8时许，发令枪一响，我跟随大部队一起冲了出去。前5公里始终保持4分20秒的配速奔跑，半程用时1小时34分。太湖边上朔风怒号，冰冷刺骨的寒风见缝插针，不停地扑在身上。前25公里一路逆风，那灌满赛道每个角落的刺骨寒风，却让人有一股莫名的快感，一些琐碎的烦恼与忧愁也随风而逝。

跑到35公里，两腿酸胀乏力，我的配速降到了4分45秒。因为担心会抽筋“撞墙”，我小心谨慎迈开每一步……接近36公里时，太阳出来了，风也屏住了呼吸，赛道两边树上的小鸟也开始啼啼起来，仿佛在选手们加油鼓劲。眼看还有最后几公里就到终点了，我把蓝天、白云、观众喝彩声等一切抛之脑后，整个人进入了轻松兴奋的状态，调整呼

吸，开始提速超越他人，迅速冲向终点，最终以3小时12分钟的净成绩安全完赛，在8000名全马选手中排在第90名。

一名40多岁的大众业余选手，在跑龄不到一年、体重150多斤、天气寒冷等诸多不利条件下挑战自我，首马创造出了目前的个人最好成绩，着实让我倍感欣慰。天道酬勤，日积月累；不忘初心，快乐奔跑。

续缘

军人的体能，决定其在战争中的生死存亡。

2015年，中央军委四总部联合颁发的《军事体育训练改革发展纲要（2015—2020年）》，强调大抓军事体能训练是聚焦强军目标、提高部队战斗力生成的有力抓手。马拉松运动，对于一名军人来说，不仅仅是一项业余爱好，而是强身健体、苦练体能的好方法。

军人对跑步都不陌生，在军营里，五公里跑几乎是家常便饭。但是五公里跑和马拉松还是有有着不小的区别，马拉松考验的更多是长距离的耐力和极限体能。

这种耐力靠什么来练？少不了方法和技巧，更缺不得恒心毅力。今天五公里，下周六公里，一个月后十公里……有了脚下的步步坚持，才能有久久为功的收获。

跑步，是一个从懒惰到勤奋的过程，还能教会你自律。我们在挥洒汗水的同时，收获的不仅是健硕的身体，还有敢于挑战极限的勇气和坚毅。军人生来为战胜。生命不息，运动不止。坚持跑马，就会让自己始终斗志昂扬，不论是在顺境还是逆境。

“骐骥一跃，不能十步；驽马十驾，功在不舍。”你可能没有骐骥的力量，可是你一定要拥有驽马锲而不舍的精神。战友们，只要你们坚持，成功一定就在前方不远处。

左上图：夏效生在2018年北京马拉松比赛中。文元摄

体谈

军人体能，是军队战斗力的重要组成部分。它不仅体现为日常作战训练中的运动能力与适应能力，更体现为军人在执行任务时攻坚克难的毅力和意志力。事实证明，军人体能不仅影响日常训练任务的圆满完成，有时甚至能决定战争的胜负。无论在冷兵器时代，还是现代高技术战争，概不例外。

发生在100多年前的甲午海战，号称亚洲海军最强的清朝之所以被日本打败，训练不实、弄虚作假是一个重要原因。上个世纪50年代，美国将尚未为战争做好体能准备的多支军队仓促送上朝鲜战场，由于美军士兵体能不支，致使战争中遭到装备简陋却训练有素的朝鲜人民军的围追堵截而撤退时，将很多受伤的士兵和大量的贵重装备遗弃。

现代战争虽是高技术条件下的局部战争，但军人体能仍是战争决胜必不可少的一个重要因素。随着训练大纲的多次修订和实战化军事训练的全面展开，官兵的体能水平确实有了明显的提高，但由于受主观客观因素的影响，考核成绩还有较大提升空间。调查显示，机关、院校、科研机构等单位有不少官兵的体能没达标；每年都有不少德才表现优秀的战士，因体能考核不合格而无缘参加军校招生考试，即使在基层连队，3千米跑、5公里越野等体能训练课目也总有个人跑不下来……提高军人体能训练水平是打赢未来高技术战争的重要保证，必须多管齐下，多措并举。

搞好深入扎实的动员教育。通过教育动员和氛围营造，使官兵充分认识到，强体能不仅是完成作战训练任务必备的重要素质，更是保证其它素质得以正常发挥的不可或缺的基础性条件，树立“平时多流汗，战时少流血”思想，摒弃“唯武器论”“唯技术论”错误理念，增强使命担当意识，激发训练动力。

制定科学合理的训练计划。根据新的训练大纲要求和官兵体能实际，制定科学的、循序渐进并贴近实战要点的体能训练计划，不断历练官兵对不同外界环境的适应能力和心理承受调节能力。诚如备战马拉松的训练一样，训练量要逐步增加，循序渐进。

实施严格规范的训练考核。负责

体能，战场决胜的保证

李东印 徐小杰

体能训练的职能部门，要树立责任意识 and 担当意识，坚持高标准、严要求，坚持用“一把尺子量到底”，敢于给投机取巧者“黄牌警告”，勇于对不达标者亮“红灯”。

确保雷打不动的训练时间。尤其是机关、院校、科研机构等单位，要把官兵体能训练作为一项必须按时完成的重要任务，科学计划，严密组织，可采取集中训练与单独训练相结合等形式，分工抓好落实，不应让日常的工作事务挤占官兵正常体能训练的时间。这一点，尤为重要。如果没有大量训练作保障，体能怎么可能有提升？

强化练兵备战鲜明导向 坚定不移把军事训练摆在战略位置



解放军报