

“蓝天仪仗队”官兵为武汉军运会加油助力

“军营传军运”采访团走进空军八一飞行表演队

瞭望军运

本报讯 记者刘一伟报道：第七届世界军运会刚刚圆满完成“开幕倒计时一周年”系列活动，“军营传军运”全国媒体宣传采访团又马不停蹄于10月25日走进空军八一飞行表演队，进行武汉军运会的宣传报道。

这是“军营传军运”全国媒体采访和军运宣讲活动的第五站，此前四站先后奔赴中央军委训练管理部军事体育训练中心、驻朱日和某部、福建某预备

役高炮师、陆军特种作战学院进行军运宣讲和宣传工作。所到之处，都掀起官兵关注、祝福、积极参与武汉军运会的热潮。官兵表示，有了各方的共同努力，武汉军运会必将成为一届精彩绝伦、成功难忘的军人奥运会。

上午九时三十分，武汉军运会吉祥物“兵兵”庆祝倒计时一周年的3D动漫短片，在八一飞行表演队礼堂播出。驾驶飞机遨游在蔚蓝天际的“兵兵”，萌化了“中国蓝天仪仗队”官兵的心，大家报以热烈的掌声。武汉军运会组委会办公室副主任赵宏军向优秀基层官兵代表——八一飞行表演队干事刘轩宇颁

发军运会邀请函。在会场一侧，展开了5米长的锦旗样式横幅，八一飞行表演队的飞行员、教练员、技术和地勤保障人员代表，依次在上面写下自己对武汉军运会的祝福。他们希望通过自己的行动为武汉军运会加油助力。

此次活动中，八一飞行表演队飞行二大队副大队长陶佳莉欣然受邀出任武汉军运会的志愿者。她表示，“武汉军运会，是向世界展示中国军队和军人形象的平台，我和我的战友们会借此契机，展示八一飞行表演队的形象，传递中国自信、中国精神和中国力量。”

上好陈利云擅长山地跑，跑出一条“利云跑道”—— 好一个“军营跑男”

张向东 徐伟



军体之星

“加速摆臂，调整呼吸……”寂静的浮槎山每到傍晚时分就热闹起来，呼声、喊声在山里回荡，扯着嗓子喊口号的是上士陈利云。别看他个子不高，皮肤黝黑，身材也没那么魁梧，但他可是支队出了名的“跑男”。

这不，在他们驻守的小山上，就有一条以他名字命名的“利云跑道”。下午体能训练的时候，夕阳的余晖照射在岩壁上，将这4个大字映衬得格外醒目。

“利云跑道”从何而来？还得从头说起。

2007年，陈利云从湖南入伍来到武警安徽总队合肥支队六中队。由于身材瘦小，当新兵时他有半数的体能课目不达标。但陈利云能吃苦、不服输。为了达标，他请班长当“私人教练”，开启了“魔鬼式”训练，每天跑1个10公里，外加“3个两百”……不到3个月的时间，陈利云的体重从120斤降到不足百斤，人显

得又黑又瘦。“看着训练成绩一点点的提升，吃再多的苦都是甜的。”陈利云很感激班长的“特殊待遇”。

就这样，陈利云一点点地追赶，体能素质逐渐走到了中队前列。2013年，陈利云和战友奉命上山来到王铁执勤排。可别小看执勤，没有过硬的素质还真扛不下来。为了调动大家的训练积极性，上山第一天，他们就接到通知：山上有条跑道没有名字，择期进行山地跑比赛，优胜者将可以用自己的名字给跑道命名。

听到这个消息，陈利云两眼放光。可一次训练中脚踝意外受伤，让他一度中断了训练。“不经历风雨，怎么能见彩虹？”虽然只是排里的比赛，可要强的陈利云并未放弃，他默默在心里给自己鼓劲。有伤不能系统训练，他就调整训练方式，采取慢跑与负重相结合的方式，强化下肢力量。

比赛那天，陈利云起先落后，但他不急不躁。“跑山路就像汽车爬坡，先稳后快。”陈利云说，前段保持匀速跑，快到三分之二路程的时候，蓄足能量，调整呼吸，加速冲刺。最终，陈利云以优异的成绩摘得桂冠。就这样，这条跑道有了新

的名字：“利云跑道”。

上山前，陈利云跑步并不是最快的，那次“半路杀出”着实引起不小的震动，大家纷纷来“取经”。上等兵黄鹏飞1米82的大高个，每次跑步都垫底。陈利云发现小黄的小腿肌肉力量弱，且步幅小、频率慢。为此，陈利云给他开了一剂“良方”，两步一吸，三步一呼，匀速大步往前迈。

方法对路，效果加倍。练了一段时间后，黄鹏飞长跑进步明显，并带动了他参与其他课目的训练积极性。当年底，他在年终考核中5公里跑出18分钟的好成绩，被中队评为“训练标兵”。

而今，陈利云已在部队摸爬滚打了11年，当年的纪录也被多位徒弟打破，但他很开心。今年，新大纲颁布后，他吃透标准要求，不断摸索适合山区部队的军事体育训练路子。“‘利云跑道’是荣誉更是责任，我会一直跑下去、教下去。”陈利云说，只要能帮助战友提升训练成绩，他愿倾囊相授。

上图：陈利云（前）带领王铁执勤排战士开展山地五公里武装越野。
徐伟摄

专业格斗教练指导新兵真打真摔

本报讯 张皓、唐元帅报道：“收下颌，手抬高，含胸收腹，前膝微弯，后脚跟抬起……”10月29日，空军石家庄飞行学院某新训营正在进行格斗基础课目的训练。与以往不同的是，此次训练是由专业格斗教练进行专业授课和指导。

新一代《空军军事训练大纲（入伍训练）》新增了格斗基础课目。与以往相比，新大纲更加贴近实战，在近身对抗方面要求更高。因为所有新训骨干都是第一次接触这一新课题，新训营自身难以组织高质量的教学力量。针对这一情况，该学院坚持从严治训与科学施训相结合，充分利用驻地资源，聘请实战经验丰富的专业师资，指导新兵紧贴实战，近身对抗、真打真摔，从“教”的源头破除对手之间相互配合假打假摔等“花架子”“假把式”，让新兵全面了解人体要害部位，掌握徒手擒敌动作，在真打真摔中掌握要领，实现动作熟练、反应灵敏、身体协调、攻击迅猛。同时，他们还把贴近实战的近身对抗训练，作为破除新兵训练中和平积弊的有力抓手，结合训练场随机教育等手段，练就新兵猛打猛冲、战胜对手的血性胆气，在“知行合一”中把练为战、时刻准备打仗等思想深植于新兵脑海中。



上图：专业格斗教练在指导新兵拳击对抗。
梁李平摄

上图：专业格斗教练在指导新兵拳击对抗。
梁李平摄

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

