

期待铿锵玫瑰再现辉煌

马 晶

队载誉而归一样。这样的场景，很难不让人动容，于是王霜在其个人社交平台上写下了上述文字。

王霜发出这番感慨，是因为“大巴黎”女足的境况要比国内女足好上太多。尽管中超联赛的场均上座率在世界名列前茅，但是女足联赛很多赛区的观众人数却不足千人。中超版权卖出5年80亿，女足联赛则一度面临没有转播商的尴尬。女足国家队除非在大赛取得了不俗的成绩，否则在机场也会鲜见球迷的身影。

正如王霜所言，我们当中的很多人，都习惯了每每在男足惨败过后，条件反射般将女足捧出来作对比，来达到影射男足的意图。换言之，在多数时间里，女足只是男足的陪衬。但女足存在的意义，就只是男足的参照系吗？

当然，真正关注女足的球迷也有无奈，毕竟女足联赛的转播渠道不多，女足的新闻动态更是寥寥。这种情况在全世界范围内仍然比较普遍。女足比赛由于竞技水平所限，很难达到真正的高关注度，女足受到的不公正待遇更比比皆是。沃尔夫斯堡俱乐部为了男足的保级附加赛，让女足的双冠庆典推迟；哥伦比亚一家女足俱乐部夺得了南美冠军，奖金却被发给了男足……

从整体上看，女足若想要改变现状，不光需要商业模式的转变，更需要多年的文化沉淀。这可能是一朝一夕间很难完成的事情。但是从球迷的角度说，让我们对女足的关注由热爱出发，并不难做到。

震撼欧洲的威斯特法伦球场，上座率不会因为多特蒙德战绩平平而下滑；“大巴黎”女足的球迷，也不会因为球队吃了败仗而放弃去迎接，这些都是最好的例子。当我们热爱一件事，不附加于任何其他条件时，这样的爱才能更加纯粹。

目前中国女足的成绩虽稳步提升，但距离“铿锵玫瑰”的巅峰时期还有很长的路要走。或许，只有女足得到人们真正的热爱和支持，才能重现当年“铿锵玫瑰”的辉煌。

当我们有了更为纯粹的爱，当球迷变得越来越成熟的时候，也许就到了中国足球成绩能够稳步提高的日子了。

体 谈

中国女足成功晋级今年法国女足世界杯决赛圈，这让很多人对女足充满期待；王霜荣膺“亚洲足球小姐”，并在巴黎圣日耳曼女足表现突出，为女足姑娘带来更多的关注。然而，日前王霜在微博上的一段话也引人深思。

“什么时候你们支持女足的角度不再是为了影射男足；什么时候你们的支持是能看到不仅仅在国家队中的我们，还有俱乐部其他踢球的女足球员们，给她们带来踢下去的意义，那么我们中国足球在未来才会真正强大。”

当王霜所在的巴黎圣日耳曼女足在法国杯被里昂女足淘汰后，仍有热情的球迷等在巴黎机场迎接，就像球

“飞毛腿”的新跨越

■ 苏建国 莫 霖

军体之星

今天要讲的“飞毛腿”不是导弹，而是新疆军区某团的上士马斌。因其跑得快，大家称他为“飞毛腿”。

但是谁敢想，一向对体能信心满满的马斌也有“马失前蹄”的时候。在一次营里公布考核成绩时，马斌引体向上课目成绩为1个。根据个人军事体育训练成绩评定标准，任一课目未达到单项最低分，个人军事体育训练成绩即为不及格。

连队为提高训练效益，进行体能分组训练，马斌也因此被分进了体能补差

队。以往都在尖子队的马斌面对这样的落差一脸无奈。两手正握杠，屈臂引体，下颌超过杠面，悬垂时两臂自然伸直，躯干保持平直……引体向上课目的标准虽说只有区区50个字不到，却难倒了跑步优秀的马班长。

知之非难，行之不易。马斌1米85的大个，虽说跑步时一步能抵别人两步，但引体向上却处于劣势。当年刚到新兵连的时候，经过两个月的训练，战友们的引体向上都拉得有模有样，马斌却仍然一个也拉不上去。班长恨铁不成钢，最终寻求捷径，教会了他“摆浪”。

掌握了“摆浪”的技巧后，马斌的引体向上从一个拉不了变为一下能拉十来个。这一拉，就是十几

年。如今，已经熟悉了“摆浪”式拉杠的他，按照新《军事体育训练与考核大纲》标准“硬拉”，在杠上憋得脸红才拉上去1个。

那段日子里，马斌几乎每天都要去器械训练场进行引体向上的练习，有时练得胳膊都颤颤巍巍抬不起来。即使这样，他才能标准地拉两个引体向上，收效甚微。战友们便开始拿他打趣，说他的肌肉已经形成了“摆浪”式拉杠的肌肉记忆，要想得到改变，除非时间倒流。

经过一段时间的努力，马斌的自尊心严重受挫。成绩难以提升怎么办？这时，有人给他推荐了《军事体育训练教程》。马斌知道，自己如果不采用科

学的训练方法，一味地硬练不仅见效慢，还有可能导致伤病的出现。于是，他听从了战友的建议，从理论部分入手，尝试教程中的训练方法。教程中所写的训练方法，虽然只是在动作细节上的小小改变，但是马斌在练习了3周后，竟然能够拉4个引体向上了。

“引体向上主要是发展上肢肌肉和肩背肌力量，我们可以利用杠铃、哑铃、弹力带进行训练……”有了理论做基础，马斌越练越有信心。

帮助练习找到引体向上的感觉、抗阻练习提高手臂肱二头肌力量……随着时间的推移，现在马斌已经实现了从“飞毛腿”向全能型的转变，让战友们都啧啧称赞。



突出重围

只有先战胜高原，才能战胜敌人。陆军某团针对所担负任务的需要，创新训法战法，常态化开展水中憋气、戴防毒面具3公里跑、戴防毒面具过400米障碍等抗缺氧体能训练，让体能训练与练兵备战有效对接。图为2月中旬，该团开展戴防毒面具3公里跑训练，官兵快速通过染毒地带。

董云杰摄

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



设计/刘军 编辑/...