

# 在竞争中绽放青春风采

——新疆军区某团开展多样化球类运动素描

■马军 苏建国

## 军体观察

在基层部队，篮球、足球、乒乓球、台球等球类运动是官兵欢迎的业余活动。新疆军区某团利用业余时间，积极组织开展“强军杯”球类竞赛活动，在淬炼官兵体能的的同时，也培养了官兵团结协作、互助友爱的团队精神。如今，该团成立了十几支各类球队，平时合理安排零散时间组织训练，定期组织比赛，潜移默化中培育官兵的拼搏精神。

“球类运动种类繁多，官兵参与率高，我们通过向部队普及开展‘强军杯’球类竞赛，有效调动了官兵的积极性，丰富了官兵业余生活，促进了群众性体育的开展。”该团政委王英涛介绍。

兴趣是最好的老师。开展“强军杯”球类竞赛以来，官兵选择参加自己感兴趣的球类运动，在团队协作和体育运动中体验到挥汗如雨的快乐，参与球类运动的热情越来越高。

为了让多样化球类运动质量得到有效提高，该团统计各个营连参与各项球类运动的人数，并组建起了各类球队，在教练的专业指导下定期训练、比赛，让队员在激烈的对抗中，更加体验到体育运动带来的快乐。

以往，每逢周末“猫”在宿舍里玩手机的官兵不在少数，随着团里“强军杯”球类竞赛的开展，大家在业余时间纷纷走出宿舍，一起参与球类运动。上等兵张锐清本来对球类运动兴趣不大，更喜欢在业余时间玩网络游戏，在一次连队的篮球比赛前，球队的后卫队员因为站岗无法参加，张锐清临时顶替这名队员上场比赛，整场比赛打得十分火热，虽然输给了对方，可有了这次比赛的切身体验，让张锐清觉得篮球的惊险刺激一点也不



亚于网络游戏。赛后，他主动找到队长兰惠光，申请加入连队的篮球队。通过训练和比赛，张锐清的篮球水平不仅有了长足的进步，更是戒掉了自己一直以来的“手机瘾”。

随着足球队、篮球队、排球队、乒乓球队、台球队等多支球队的建立，“强军杯”球类竞赛让连队里的运动氛围日渐浓厚，参与人数也在不断增加。官兵的爆发力、耐力、弹跳力、判断力和身体灵巧性等各个方面在球类运动中都得到了不同程度的提高。该团上个月月考成绩显示，100米、30米×2蛇形跑、400米障碍等多

个训练课目的考核成绩均得到了不同程度的提升。球类运动在无形中帮助官兵提高了考核成绩，这让官兵的参与热情日益高涨。

不仅如此，官兵在球场上互相协同配合，也促进了官兵在执行各项任务中的协作意识，为连队圆满完成各项任务奠定了坚实的基础。“在球场上，我们得靠默契的配合才能击败对方，在战场上，我们也要靠各个兵种之间的相互协作才能制胜，球场和战场的许多地方都存在异曲同工之处。”该团炮兵营业余篮球队队员陈世金说道。

此外，该团根据野外驻训实际，发动官兵集思广益，设置了沙滩篮球、戈壁足球等独具特色的对抗赛，让官兵乐在其中，缓解野外驻训压力。

著名科学家爱因斯坦曾说，自信是向成功迈出的第一步。如今，随着该团“强军杯”球类运动不断“升温”，许多官兵因球类运动促使体能及各个训练课目成绩得到了不断提升，在训练中更加充满自信，练兵备战的氛围更加浓厚。

上图：该团足球队正在进行比赛。  
贾昊天摄

## 军体之星

龙云的额头瞬间渗出汗珠，那一刻，他显得非常紧张。

经过一整天的鏖战，武警台州支队第16届军事体能竞赛已经接近尾声，只剩下400米障碍这项“硬核”课目。截至目前，龙云已遥遥领先，比第二名高出20多分，四连冠军唾手可得。他瞄了一眼身旁的龙虎榜，攥紧了双手，暗自打气：“400米障碍是我的拿手好戏，最后一个课目，拼了！”

“1分38秒！”龙云率先冲过终点，再次打破了该支队这个项目的纪录。

别看现在的龙云驰骋赛场，屡屡夺魁，要知道，6年前他曾有多门军事课目不达标。

龙云个头不高，刚下连时体型偏瘦、身体协调性差，在军事考核中常常“挂红灯”。因为有烹饪特长，中队将龙云补充到炊事班，成了一名炊事员。龙云刚入伍时的满腔热血也随着时间的推移，在锅碗瓢盆的交响曲中渐渐消退。

直到有一年支队举行比武，看到老班长在敲锣打鼓声中，捧回了个人冠军的奖杯，龙云既羡慕又佩服。他的内心也开始躁动起来，渴望荣誉不甘平庸，他暗下决心：我也要参加比武，我也要像老班长一样摘金夺银。

渴望，是最好的动力。但是，对彼时的龙云来说，脚下无疑有着很长的路要走。为了实现这一跨越，龙云开启了特殊的训练模式，每天给自己“开小灶”：穿着沙背心跑10公里练体能，后背磨出道道血印也不停歇；每天用枪管吊水壶持枪1个小时，练得吃饭时都拿不稳筷子；甚至有时半夜下哨，他也要去器械场练习单杠……

时光如水，不经意间10个月的日子悄然流逝。在寒冬酷暑的交替中，龙云从未放弃，一直在坚持。功夫不负有心人，第二年在中队的体能比武尖子选拔考核中，龙云以各课目全优的成绩得到了战友的认可，成功获得代表中队去参加支队体能竞赛的资格。

然而，成功总是需要曲折与坎坷的打磨，龙云的第一次比武并不顺利。由于过度紧张，他在射击时3发脱靶，五公里武装越野中，在距离终点不到100米处跟跑晕倒。首战出师不利，让他遭受了重重一击。

“龙云，失败是成功之母。我们总结下问题，回去继续苦练，明年再战。”老班长的鼓励，让他走出了失利的阴霾，也让他开始反思自己之前的训练是否足够科学。

为此，他开始向优秀教练员请教

# 从『挂红灯』到破纪录

■金先利 陶宜成

训练方法，找老班长当“私教”，有计划地分配训练时间，并在课余时间学习一些训练的常识，避免训练“雷区”。遵循“先做力量训练消耗血糖和肝糖原，后做有氧训练更快地进入脂肪消耗阶段”等训练小窍门，让他不仅能在训练中做好每个动作，更能减脂增肌，为身体“减负”。

你流过的每一滴汗水，都不会白费。这不，重新聚焦比武赛场，龙云犹如一匹奔腾的战马在赛场上脱颖而出。

有多少荣誉令人赞叹，就有多少艰辛为人所知。6年里，他一次次在比武场上证明自己，连续4年夺得支队军事比武个人全能第一，打破了全支队400米障碍、800米、400米等多项军事课目纪录，成为官兵公认的“体能达人”。

从“挂红灯”到破纪录，龙云的故事打动了无数战友，成为大家身边的榜样。梦在心中，路在脚下，希望就在前方。

## 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

