

军体观察

梅花香自苦寒来

■ 龚泽玺 刘琳琳

跑步,曾经是韦洪成最不喜欢的运动,没有之一。

对于“心宽体胖”的他来说,其他运动都可以在过程中慢慢培养出兴趣来,唯有跑步让他望而却步。

因为对绿色军营的向往,韦洪成大学毕业后毅然决然地报名参军。不过,问题也随之而来——“心宽体胖”的他成了中队出了名的体能困难户,尤其是武装五公里越野,简直就是他的“阿喀琉斯之踵”。每一步他都拼尽全力,但每一次都只能遥望及格线。这虽然让他的内心非常崩溃,但也更激起了他的斗志,挑战自己、超越自我,战胜及格线的小目标一直在他的内心深处酝酿着。

有些人之所以成功,是因为他与别人共处逆境时,别人失去了信心,他却下决心要战胜逆境,实现自己的目标。韦洪成希望自己是后者,养成自己理想中的样子。

宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来。“25分45秒!及格啦!”

一阵沉寂后,在一旁观看的战友们爆发出雷鸣般的掌声。然后,大家冲上来将韦洪成团团围住,激动地把他用力抛向空中。韦洪成也激动地湿了眼眶,因为只有他自己才知道这有多来之不易,背后有多艰辛。

这一幕,发生在近日武警青海总队海东支队武装五公里越野考核的现场。列兵韦洪成实现了一个突破——入伍一年多以来第一次武装五公里越野考核成绩及格。对于很多人来说,这可能是一个很正常的成就,但对于韦洪成来说,却是一个来之不易的进步。

要知道,半年前韦洪成还是个资深“大胖子”,双下巴、大肚腩,走路的时候身上的肉都在摇摆。一路飙升的体重让他头疼不已,“感觉我自己喝水都能长肉。”

为了改变自己的体型,韦洪成铆足了劲儿苦练。每天早上别人还在睡觉的时候,他就已经完成了一小时的长跑和力量训练,晚上睡觉前“三个一百”也是一个不落,甚至有时候中午不吃饭进行加练,就算练得头晕眼花也绝不落下,肚子饿了就喝水,膝盖疼了贴膏药。再苦再累,他也从没想过放弃。

一个月过去了,他的方法似乎真的奏效了。体重减了6斤不说,就连5000米跑的成绩也提高了一分多钟。正当韦洪成暗自得意,准备继续加大训练量时,800米训练中的一阵疼痛却让他刻骨铭心。第二天去医院一检查——左膝半月板损伤,两个月内都不能进行剧烈运



动。看到诊断单,他顿时傻了眼……

“养了两个多月的伤,不光前期的训练白费了,跑步成绩还倒退了不少!”韦洪成在养伤期间时常耷拉着脑袋暗自神伤,中队的训练尖子吴徐辉看到后决心帮他一把。

“要想跑得快,必须先减肥!”吴徐辉结合自己的经验和韦洪成的身体情况,为他量身定制了一套包括基础耐力、力量、速度、柔韧性、放松、饮食等在内的全套训练计划。

韦洪成一听有些蒙圈。“都是一些常规性的训练,比如三公里慢跑、举哑铃、蹲杠铃等,吃饭基本没有忌口,只让少吃主食,这样真能减肥?”他心里犯起

嘀咕,“就算真能行,我也得给自己再加加码。”之后,只要吴徐辉不在身边,韦洪成的一日三餐就会变成一日两餐,鱼肉也基本不沾,每天晚上韦洪成还会忍着膝盖的疼痛,偷偷去操场上来个三公里负重跑。

两个月后,吴徐辉决定检验一下阶段性训练成果,给韦洪成一测一测情况,为他量身定制了一套包括基础耐力、力量、速度、柔韧性、放松、饮食等在内的全套训练计划。

“怎么办?起码得坚持跑完全程啊。”刚开始几圈,韦洪成还咬牙坚持了下来,可进入到第九圈,他差一点儿泄了气,燥热的空气在太阳炙烤下扑在脸上

火辣辣的,膝盖处钻心的疼痛蔓延了整条左腿,每一步都跟灌了铅一样沉重。

“我真跑不动了!”韦洪成心里的抵触声越叫越响。“加油!摆臂幅度加大!”虽然吴徐辉的声音在他耳边不断响起,可这时韦洪成一心只想赶快结束,他机械般地迈着步子,速度越来越慢,最后跟踉跄跄勉强越过了终点线。

一看秒表,28分36秒!吴徐辉傻了眼,成绩不仅没提升,甚至还退步了。“咋回事?”吴徐辉质问韦洪成原因,韦洪成这才道出实情。

“训练一定要讲究科学方法”,吴徐辉语重心长地说,“小韦,你是有股拼劲儿,但要知道你练得过硬,一旦受伤了,就可能会导致之前的功夫都白费。就像一台汽车,你必须保养好它,给它加满油,它才能跑得更快,不然随时都有可能爆缸。”

韦洪成听完恍然大悟。体能训练必须要遵循科学方法,盲目节食、胡乱加练,结果往往只会适得其反。从那以后,韦洪成按照吴徐辉为他“私人订制”的训练计划,循序渐进地进行科学的体能训练,不但体重减了30多斤,还成功实现了武装五公里越野考核及格的“零”突破。

聪明出于勤奋,天才在于积累。有了好的开始,韦洪成对未来坚信不疑,充满无限遐想。

上图:8月下旬,韦洪成在总队组织的军事体育运动会5000米跑项目中,第一个冲过终点线。

吴洪峰摄



加钢淬火再起航

——武警某部首届“创纪录、破纪录”军事体育运动会掠影

■ 代江涛 刘俊

8月的大蜀山下,洋溢着勃勃生机。武警安徽总队机动支队首届“创纪录、破纪录”军事体育运动会激战正酣,该支队236名选手在田径、军体、射击、投弹等9大项20个小项上展开激烈角逐。他们用速度、力量、激情和意志诠释新时代革命军人的风采,将战斗技能、优良作风和顽强意志融为一体,为兵之利刃加钢淬火。

这次军体运动会采取群众性比拼和创破纪录相结合的方式,着重突出练兵的“硝烟味”、比拼的“综合性”和体育的“兴奋感”。

在硝烟弥漫的射击项目中,选手们需要在5分钟内完成一公里武装奔袭,随后迅速转换状态进入到射击比拼中。卧姿步枪射击时,豆大的汗珠顺着脸颊滴下,可是选手们顾不上擦汗,争分夺秒地调整自己的呼吸,瞄准目标,果断击发……通信中队中队长戎戈、特战三中队战士陈明两人在步枪射击中表现堪称完美,五次点射全部命中,赢得一片掌声。

随后,所有人进入到下一个环节的较量,自动步枪对移动目标射击,手枪快速精度射击……在一个个高难度项目对决中,选手们均表现不俗,让场边的裁判都忍不住暗自叫好。

训练场旁20多米高的攀登楼前,几根大绳笔直垂下,这是军事课目18米抓绳上的比武场地。这个项目是对选手力量、身体协调性和心理的综合考验。随着一声哨响,参赛选手一跃而起,双脚在挽成“S”形的绳子上借力一蹬,双手顺势向上抓绳,“噌噌噌”就离开地面五六米。选手们势均力敌,谁也不肯服输。5趟过后,只剩下刚满18周岁的机动一中队列兵刘凯瑞还在绳上坚持。只见绳上的刘凯瑞脸涨得通红,浑身都在颤抖,手臂上青筋暴起,掌心已经开始沁出血丝。伴着战友的加油声,刘凯瑞成绩最终定格在了7趟,在获得冠军的同时也创造了该支队在此项目上的新纪录。

在400米障碍的赛场上,选手们跃

深坑、飞矮墙、过云梯,动作行云流水,比拼惊心动魄。“孙鹏鸣,1分37秒21,破纪录!”宣布成绩的那一刻,即将服役期满的战士孙鹏鸣双眼含泪,与战友们紧紧相拥。赛前,他在训练中不慎扭伤了脚踝,战友们纷纷劝他放弃这次比赛,可他不愿意在退伍前留有遗憾。凭借着过人毅力,孙鹏鸣在比赛前仍然咬牙坚持训练。功夫不负有心人,最终他不仅在赛场上以微弱优势赢得冠军,同时也成功打破支队400米障碍的纪录。

过硬的单兵素质是部队制胜战场的基础。无论是在射击、器械,还是障碍赛场上,参赛选手都奋勇争先,一展身手,将赛场视为战场,在比赛中超越极限。

压轴进行的武装五公里越野是这次军事体育运动会的关键,竞争尤为激烈。最终,下士曹全以17分46秒的成绩突出重围,创造了新的纪录。在成绩之外,下士张珂放弃了争夺冠军的机会,拼尽全力拉着体能透支的战友,以18分37秒的成绩“冲”过终点线,感动了在场的所有人。滴水不成海,独木难成林。团结协作是部队制胜战场的关键,把个人荣誉置身事外,第一时间帮助战友脱离困境,既显示了军人的品质,又展现出团体的力量。

万人操弓,共射一招,招无不中。不仅是在武装五公里越野的赛场上,4×100米接力、拔河等项目同样彰显着团结协作的重要性。通过此次运动会,参赛选手更真切地感受到了团结的力量。“江淮利剑,维稳铁拳,敢打必胜,所向无敌!”整齐洪亮的战斗口号在训练场上久久回荡。此次军事体育运动会,既检验了该支队的实战化训练成果,又发掘了一批训练尖子。以比促训、锻炼队伍、锤炼作风,这样的军事体育运动会也将成为该支队训练中的重要一环。

上图:运动会上,参赛队员在应用射击课目中激烈角逐。

代江涛摄

破局还需路子正

■ 汪明志

体谈

战士身体素质的提高和部队训练水平息息相关。前几年有个热词——“心野路子正”,窃以为正是军人在体能训练中应该有的态度。

什么是“心野路子正”?在陷入被动之时,既拥有逆境翻盘的决心,又具备

脚踏实地的耐心,才能实现真正的破局。战士韦洪成的经历更有说服力。作为曾经的体能训练“困难户”,韦洪成的体重和训练成绩一样令他难以启齿,是韦洪成身上的韧劲儿让他选择挑战自己、迎难而上。也正是这种敢于追击的决心,让战友们对他充满敬意。

但是,追击之路并不平坦,加练、节食的效果差强人意,破局之意变成了僵局之态。此时,科学训练将他引向正

途,成为了他破局的关键所在,也助他实现了“零”突破。

“心野”,是敢于选择、勇于改变;“路子正”,是能抓住关键,择正路从之。由此,训练才更加科学化、专业化,循序渐进才会收获成果。

破局还需路子正。韦洪成的例子告诉我们,只有找准问题、找对方法,才能真正帮助战士提升身体素质,从而带动部队训练水平的整体提升。

军营运动场

图①:第72集团军某旅训练间隙,彝族战士李尼吉利与马小兵为战友表演彝族传统摔跤。

刘自华摄

图②:8月上旬,北部战区空军某指挥所的女兵在参加长途拉练。

王海军摄

图③:武警北京总队执勤第六支队组织武装五公里越野考核,一名战士正为自己降温。

强健摄



一波三折夺桂冠

■ 苏建国 马振超

“299次,300次,301次!”“破纪录了!”

在新疆军区某师“创纪录、破纪录、树标兵”群众性练兵比武竞赛现场,来自该师某红军团通信连的上等兵张翰林做完最后一次双杠臂屈伸跳下器械,现场观众雷鸣般的呐喊声达到高潮。这已经是他第3次参加师里的比武竞赛了。

中等个,鹅蛋脸,酷爱健身的张翰林,从黑龙江科技大学入伍时,带着一身“腱子肉”。新兵连组织双杠臂屈伸训练,张翰林一个人做的次数,比同班的其他6名新兵做的总和都多。

下连后经过一番苦练,张翰林成为了双杠臂屈伸的“打遍全团无敌手”。就是这样一名“实力派”选手,却在参加师里比武竞赛时,接连两次遭遇“滑铁卢”,痛失桂冠。

去年8月,师里的群众性练兵比武在戈壁深处的驻地拉开帷幕。“全员大练兵,层层大比武。”能来师里参赛的,都是各单位精心选拔的高手。张翰林参加的双杠臂屈伸项目,竞争更加激烈。

比赛开始后,选手们不甘示弱,100次、126次……153次!前几位出场的选手一个比一个做得多。终于轮到张翰林上场了,随着双杠有节奏的“嘎吱嘎吱”声,张翰林很快把前面一众高手远远地甩在了后头。“250次!”伴随着战友的惊叹声,他仿佛已经看到了冠军在向他

招手。

然而出人意料的事情发生了,来自另一个单位的下士李兆稳竟然神奇般地做了258次。眼睁睁地看着李兆稳超过自己,张翰林的得意劲不见了。他懊悔地想,要是当初自己再咬牙坚持多做一两个就好了。可是一切都晚了,张翰林只能无奈地屈居亚军。

转眼到了今年初,师里的群众性练兵比武再燃硝烟。赛前抽签确定出场顺序,张翰林抽中了第一个上场。想着上一次的教学训,张翰林再也不敢掉以轻心。比赛中,张翰林竭尽全力将次数定格在了265次。

本以为胜券在握,然而紧随张翰林上场的某团下士陆飞,很快就刷新了他的纪录,275次!张翰林再次与冠军无缘。

戴上金灿灿的冠军奖牌,回想自己夺冠之路上一波三折,张翰林的泪水在眼眶里打转……