

君子尚武

■郑蜀炎



法国诗人兰波的名句“生活在别处”其实是被米兰·昆德拉“炒”红的，经其多次引用后，已然成为文人雅士们踏空玄谈的口头禅。不过，倘若到了体育竞技场，此话就真成了“不能承受之轻”了——力量与速度永远是这里“绝对意义上的”胜利者，除了更快、更高、更强的目标，没有“别处”可去。

健康与强壮的身躯所展示出来的力量之美，是大自然赋予人类的礼物。恰如苏格拉底对古代奥林匹克运动员的赞美：“美好的躯体中孕育着更多的品行和崇高。”其实，苏氏的这番话，充满了对自己毫不掩饰地称赞。或许是他思想的光芒过于炫目，后人总是忽略了这位伟大的古希腊思想家、哲学家的另一角色——健壮的运动员、强悍的战士。

君子尚武，在公元前431年爆发的那场著名的伯罗奔尼撒战争中，苏格拉底以重装步兵的身份经历了几乎是战争的全过程。何谓“重装”？那就是全身披挂着头盔、铠甲，外加长矛和短剑。据估算，这些装备重量近35公斤。而他参加的一次征战，徒步行军的距离竟然在500公里以上。当时由于马镫还没有发明，骑兵要靠双腿夹紧马肚子才能攻击，形象不佳且战斗力不强。所以，作为重装步兵的苏格拉底总

是在嘲笑骑兵：“只有虚弱的、最缺乏荣誉感的人会去骑马。”

在讨论学问时，苏格拉底总是保持谦逊君子之风，可对身体“虚弱”者却如此不客气地嘲讽，这是因为在当时的古希腊，人们最崇拜的不是金钱财富，而是哲学、艺术和体育这三个领域的出类拔萃者，尤其是竞技场上的桂冠具有不可抗拒的魅力。掷铁饼或者持矛戈，往往是大人物的自己塑像的标配。生于斯长于斯的苏格拉底，自然成为了各种体育和健身运动的拥趸者、参与者。同时，他还擅于将哲学冥想与类似瑜伽的功夫结合起来，常常在冰天雪地里彻夜站立、旁若无人地沉思。正是有了这样的锻炼和底气，年近50岁的苏格拉底上战场后，负重跋涉长途行军且不说，还屡次把受伤的战友抢救下来，背着他们疾步脱离险地（包括他的弟子、历史学家色诺芬）。有人描述说，他在战场上总是“昂首阔步、斜目回顾，远远地看见就知道是个不好惹的人。”

事实上，被其它领域的光环遮蔽了体育特长的，还有许多振聋发聩的名将——摔跤手柏拉图，拳击手牛顿……

生活在同一年代的孔子虽然相隔万里，不仅在思想领域和苏格拉底构成了东西方哲学思想的“轴心时代”，在身体的健壮强悍上也毫不逊色。儒家“六艺”中就有4项与尚武有关。《吕氏春秋》载：“孔子之功，举国门之关。”说的是孔子在30多岁时，为了让朋友逃出城池，将国都城门的门闩高高托举而起的壮举。

我们为什么老以为孔夫子是一个弱不禁风的书生？那是因为他向来“不肯以力闻”——炫耀自己身强力壮。上面说到的这两位老人在这

一点上也是相同的——他们尚武，但更看重通过勇武之气获得高尚的美德。

可惜的是，从宋代以来的中国文人逐步形成重文轻武之风，“丽而不浮，典而不野，文质彬彬，有君子之致”，这是《世说新语》里所谓“君子”的标准。朱熹也认为文人就应当“半日静坐、半日读书。”清代有人是这样描述当时的文人形象的——“终日兀坐书房中，凄清人精神，使筋骨疲软，天下无不病之书生，天下无不弱之书生。”

正因为如此，戚继光在对倭寇的作战中，提出如要战胜那些“强横之寇”，自己部队兵的“种”要好。此话怎讲，一看他提出的征兵标准就明白了：以下几等人不能选入军中——在市井混过、喜欢高谈阔论者、当过衙役的，甚至皮肤白的……而录取的条件则必须具备臂膀强壮、手脚较长、眼睛有神等条件。不难看出，所谓“种”好，就是要挑选拥有强健体魄者。不愧为名将，就是现在选拔运动员其实也离不开这几条。

说到现代选拔运动员，想起了三国时代，三分天下的孙吴对其精锐部队的选拔制度——招募高官人家18岁以下、15岁以上的子弟3000人，集中在宫苑里训练，其主要内容就是骑马、游泳、角抵（类似摔跤）、射箭等体能训练，合格者再到军营去任职。说句玩笑话，这大概相当于现在的U18、U15什么的吧。

君子尚武乎？温庭筠的诗句应当就是回答：“莫怪临风倍惆怅，欲将书剑学从军。”

场边杂弹

武警特警学院积极探索“军事体育无伤训练法”——

打造“战场运动员”

■梁帅 杜天奇 本报记者 代烽



军营观察

在竞技体育中，长期高强度的训练，加之赛场激烈的对抗，让很多运动员因为伤病提前结束运动生涯。在部队中，每天坚持体能训练的官兵们也常有同样的困扰。练好体能是部队战斗力的基础工程，如何解决高强度训练与伤病这一矛盾，却成为了阻碍官兵训练的一大难题。

踏进武警特警学院的大门，就能感受到该院浓厚的体能训练氛围。当然，因为特警的体能训练量大且时间长，所以非常容易发生训练损伤。

在日常的训练中，官兵往往只重视训练本身，忽略了训练前的热身和训练后的放松。热身的目的是让身体做好充分的运动准备，而训练后放松能让身体快速恢复。热身和放松可以有效地预防训练伤，在实际训练中却经常被忽略。

在训练中忽略个体差异，追求齐头并进也可能会导致训练伤。例如在组织中长跑考核时，往往以集体为单位，

取最后一名成绩。这样做能培养战友之间团结友爱、互帮互助的精神。但值得注意的是，为了集体的荣誉，手推绳拉，跑步能力较弱的战士很容易因此受伤。

除此之外，违背运动科学的“突击式”训练也极易带来伤病。一段时间内只针对一个项目集中训练，会导致肌纤维得不到修复。这样的疲劳战术不仅会让训练效果大打折扣，还是造成训练损伤的重要原因之一。

据悉，不少部队要求新战士每晚必须完成100个俯卧撑、100个仰卧起坐和100个深蹲。很多新战士坚信，只要“3个100”做好了，就能练出一身有型有块的肌肉。战士们严格照此要求，每年完成这么多个俯卧撑、仰卧起坐和深蹲，依旧练不出理想的肌肉。糟糕的是，由于个别战士仰卧起坐动作不规范，还患上腰椎间盘突出和腰肌劳损。

尽管新版《军事体育训练大纲》中明确了数项训练内容，但因为缺少专业的军事体育组训人员和配套设施，很多训练内容无法真正开展。长跑、单双杠、俯卧撑等传统训练内容仍然是官兵们训练的重点。

凡此种种，不一而足。不同程度的训练损伤，直接影响甚至削弱了部队的战斗力。如何有效解决训练损伤问题，提升部队战斗力？成为了特警学院的教员们近年来研究的重点。吕庆教员经过多年调查研究和实践检验，综合运用运动人体科学、人体解剖学、力量训练原理及方法、心肺功能提升、运动补给、运动生物化学和运动医学等多学科知识，总结出“军事体育无伤训练法”，该训练法以“无伤跑姿”为核心内容。

“在实际生活中，一个人可以走很久但跑不了很久，主要原因是在运动中双脚对地面的冲击力大小不一样。跑步过程中，脚对地面的冲击力可达到自身体重2.5倍以上，如果化解不了冲击力，人就会受伤。”为化解冲击力，避免跑步损伤，吕庆结合地方和外军的训练经验，通过多组数据对比，提出了以顺应自然引导的方式来完成跑步的一种新式跑法“无伤跑姿”。该跑姿剔除了跑步过程中易使身体受伤的动作，通过提高步频来提升跑步的速度，极大地提高了体能利用率，同时降低了能量消耗。

2017年1月，该训练法在武警特警学院某学员队进行试点，共计400人参加训练，在完成10个课时的授课后，35%的学员能独立完成半程马拉松；40个课时之后，358人可独立完成半程马拉松，128人可完成全程马拉松。

2019年9月，该院大二学生祝伟涛和新战友们分享了自己的训练经历。大一期间，他接触“军事体育无伤训练法”仅两个月，五公里跑的成绩就从刚入校时的24分58秒提高到了17分47秒，整整快了7分多钟。这种跨越式提升不仅让他爱上了军体训练，也激发了新学员对军体训练的兴趣。

“军事体育无伤训练法”在该院推广开后，立即在官兵中掀起了自主、自发、自觉的训练热情，许多官兵实现了从畏惧长跑到热爱长跑的转变，让训练不再枯燥无味。

左上图：吕庆教员为学员讲授“无伤跑姿”。
杜天奇摄

★ 解放军报 公益广告

勇于担当作为 推进强军事业