

体育往事与人间风雨

■ 郑蜀炎

路过,见到山间有个足球场,大为惊讶。杨森喜爱足球,还养了一支球队编在警卫连里陪自己玩。于是,他让自己的“御用球队”去比一场,没想到居然2比1输了。杨森大怒,训斥队员把脚上的球鞋脱给苗族孩子,因为人家可是光着脚踢球的。

虽然,这些都难以改变山寨贫瘠落后的生存状态。但是,体育运动却给穷苦的苗族百姓带来一抹生活的亮色和暖意。据说,当时能背苗汉语对照的《乌蒙山区平民识字课本》并会踢足球的小伙子,求婚时是不须送彩礼的;当年驼峰航线的飞行员跳伞后,也曾和苗族球员较量过球技。

当然,最有说服力的是,1936年参加柏林奥运会的中国足球队里,就有石门坎的苗族球员;新中国的第一支足球队亦有石门坎人入选……因此,石门坎有了贵州省的“足球摇篮”之誉。

我知道,无论故事多么传奇,仅就球艺而言,这个大山里的足球队肯定算不上超群绝伦;但若就人生而言,体育带给他们的那种纯粹而酣畅的快乐,是那些拥有奢侈体育装备和豪华运动场地的人未必能够体验到。

有一个理论叫“逆淘汰”——有些高不可及的东西反而可能被低廉之物所淘汰,因为它远离现实生活,太不接地气了。《尚书》中就有过体育运动的描述,如射猎、武术,还有“五福六极”等古代健康观;加上稍后一点的许多著作,足以证明我们是世界上最早开展体育活动的民族之一。令人叹息的是,这些运动大都停留在宫廷贵族们嬉戏养生的层面。照鲁迅的说法,享受这些大宅门的隔帘花影的慵适情趣,必须有“坐食的闲余”。

当运动成为一种奢侈品,自然就难以进入百姓大众的生活。加上受儒家理学的影响,有些体育活动渐渐在一些文人笔下被“污名化”。譬如《水浒传》所涉人物,但凡参与体育活动者必是反面形象——高俅和其子“花花太岁”高衙内,另外加上个“能蹴鞠”的“浪子宰相”李邦彦。

“横竖涂抹千千万幅,墨点不多泪点多。”这无疑历史点点墨迹间留下的泪点和遗憾;尽管我国各民族发明、开展过的体育活动项目多达上千,但推广普及以至进入现代体育竞赛行列的,实在不够多。

有一典故。某年,宋神宗一时兴起,问文武百官都希望得到什么赏赐?底下的人自然是要啥的都有,唯独名列“唐宋八大家”的曾巩提出希望得到风雨。他说:风雨虽不是什么值钱之物,但若求得一夜秋雨,可换得满地遍黄金啊。原来,当时正值大旱,曾巩用这种方法上报灾情。宋神宗自然是免捐税、发赈济,最后还将一块写有“秋雨名家”的金匾赐给曾巩。

何妨不把一场场体育赛事喻为一夜风雨,期待着它带来群众体育“一番桃李花开尽,惟有青青草色齐”的景色?巧了,这也是曾巩的诗。



场边杂弹

有这样一句话:说某一事物不是很容易,可要说它是什么就很难了。譬如,说体育不是奢侈品应无异议,但要给它下个定义,定然是众说纷纭。所以,不管别人怎样说,我愿意选择一个浪漫的说法:体育是润泽大众的人间风雨。

这样说是因为想起了远山烟水间的一段往事。1905年,英国传教士在位于黔滇交界处一个叫石门坎的苗族山寨,创办起了第一个苗族学校。除了学习语言文字外,苗族孩子们活泼强健的天性被激发出来了。他们不仅引来泉水修建了西南地区第一个室外游泳池,而且在1910年举行的学校运动会上,就有了田径、拔河、跳远、投枪、撑杆跳等运动项目。特别值得一提的是足球。1914年,当很多国人尚不知足球为何物时,地处穷乡僻壤的石门坎就组建起了自己的足球队。

要知道,国际足联的第一任主席罗伯特,此时也才刚刚提出了举办世界杯的设想不久。

某次,当年四川军阀杨森率军

1米99的逆袭

■任旺 本报特约记者 许东



“李亚奇,单杠一练习13个!”班长孙培杰话音刚落,器械场上一片掌声——李亚奇的单杠课目终于及格了。

李亚奇是武警广西总队贵港支队勤务保障中队的一名列兵。1999年出生的他是班里年龄最小的,而1米99的身高是中队最高的。

单杠13个合格,对很多战友来说并非难事,然而对于李亚奇来说,却是一个让他十分头疼的大难题。

为什么?因为他的个子太高了!胳膊长、重心低,最初拉单杠时,李亚奇双腿蜷缩,咬牙切齿,脸憋得通红,使出全部的力气也只能做4个。

带兵经验丰富的班长孙培杰,很快就明白了李亚奇的苦恼——人比杠高,不好发力。

“怎么回事?就你没及格!其他新兵不是和你一起练的吗?”孙班长把李亚奇叫到一旁,佯装生气。

“可能我不是块当兵的料吧。”李亚奇心里有苦说不出,联想到自己跑400米障碍也是步步惊心,他开始对自己产生了怀疑。

“每个人都有优缺点,你看你平时跑步,一步抵其他战友三步,跑得多么轻松呀;400米障碍,上高板轻轻一撑不怎么费力就上去了……”没想到,孙班长一下

说出一大堆他的优势。

“你要对自己有信心,学会扬长补短。世上无难事,只怕有心人。”在孙班长一番开导下,李亚奇当即拍胸脯保证,“下次器械考核,我一定及格!”

想突破,光靠说可不成。第二天一大早,悄悄来到器械场准备加练的李亚奇就惊喜地发现——孙班长早早起床在一条杠下挖了个深坑,为李亚奇打造了一个“专用杠”。

从此,不管是节假日,还是训练间歇,孙班长经常带着李亚奇“开小灶”。一有空就针对臂力、腹肌等展开针对性训练。一天晚上,班里组织“鳄鱼爬”比赛。李亚奇进行了两次35米试“爬”后,便对这个内容产生了“好感”。他发现,“鳄鱼爬”训练虽然到后半段很累,但是很有意思,不仅有助于提升协调性,而且对提升核心力量也很有帮助。

此后,李亚奇每天晚上都会在体能训练结束后,再额外加练两趟“鳄鱼爬”。时间久了,他的协调性变好了,核心肌肉力量也得到了提升。再去拉单杠,李亚奇发现自己已经能拉6个了。许多在场的战友惊讶道,“李亚奇竟然‘爬’出了效果。”

除每天两组35米“鳄鱼爬”之外,李亚奇几乎把自己所有业余时间全部利用

了起来,一心只为增强上肢力量,通过单杠考核。在战友们的眼中,李亚奇似乎完全变了一个人,对训练几近痴迷——每天早操前,李亚奇就已经穿着防弹背心完成了3组吊杠训练;白天训练间隙,他还与班里战友进行俯卧撑、哑铃等比拼;晚上深蹲、俯卧撑、平板支撑、“鳄鱼爬”等轮番上阵……历经两个多月的艰辛付出,李亚奇在俯卧撑课目上,由刚入伍时做20个就气喘吁吁到如今一口气能做80多个。手掌上的老茧、血泡、厚厚的纱布,都在记录着,也见证着他的成长。

随着日子一天天过去,李亚奇超额完成了孙班长给他“量身定制”的训练计划,上肢力量大幅提升。

终于到了约定的“考核”时间。全班战友都为李亚奇捏把汗——他进步是进

步了,可是真能及格吗? “尽力而为,量力而行!”上杠前,孙班长还一直在安慰李亚奇。

“1,2,3……11! 12! 13!”在大家的欢呼声中,李亚奇咬紧牙关,做了13个,突破了自我的极限。

“合格了!好样的!”在众欢呼声中,孙班长的嗓门最大。

让人意想不到的是,经过这一段时间的苦练,不只是单杠,李亚奇在400米障碍、3000米跑等方面,成绩也得以猛进。

考核场上,李亚奇愈战愈勇,找回自信的他在许多课目上都获得了优异的成绩。如今,他正大步流星地朝着新的目标发起冲刺!

上图:李亚奇在进行器械训练。 余海洋摄



军营运动场

图①:新疆军区某团紧贴实战训练官兵,组织官兵进行体能强化训练,锤炼过硬素质。图为战士在进行400米障碍训练。

蔡凯龙摄

图②:火箭军某部狠抓军事体育训练,在强健体魄的过程中锻炼官兵的战斗意志。图为战士谢昌鹏在训练中过障碍。

黄建建摄

图③:武警山东总队烟台支队利用执行任务、体能训练等时机,积极开展形式多样的特色体能训练,不断提升官兵能力素质。图为特战队员进行水中闭气训练。

时 坚毅摄



梦想在这里放飞

■刘晓勇 本报特约通讯员 龚泽奎

雪域高原“精武班”

■雷卓立 陈 果

“目标明确挺进高峰,人人奋勇个个争先。”

在海拔4560米的雪域高原边防前哨,有一处官兵描红的戍边格言格外引人注目。在这个仅有0.12平方公里的哨所里,驻扎着西藏军区某旅一个远近闻名的“精武班”。

这里生活条件之艰苦,众所周知。全年只有两季,冬季和“大约在冬季”,天气十分寒冷,含氧量只有平原的60%不到。但是,官兵克服了自然环境恶劣、场地受限等不利条件,创新体能训练方式,走出了一条独具特色的“精武之路”。

从哨所通往阵地的135级台阶,是哨兵们每天站岗执勤的必经之路,也是他们天然的“练武场”。多年来,哨所官兵均养成了在这个“通天梯”上进行蛙跳的习惯。一级级地往上跳,一天下来跳上数百级台阶便成了家常便饭。天

空放晴时,这135级台阶就成为官兵在业余时间的“比武擂台”。1分05秒,副班长刘春明如今依然保持着跳上这135级台阶的最快纪录。

哨所矗立在雪海云天的高峰中,四面环山。于是,台阶、交缠壕、掩体等,就构成了官兵特殊的“障碍训练场”。每天清晨,哨所官兵就迎着高原呼啸的寒风和微露的晨曦,在这些工事之间奔跑穿梭,开始一天的训练。

靠着这样的“独门秘诀”,这个班的体能成绩一直在该旅名列前茅——在不久前该旅组织的体能考核中,来自这个班的战士李鑫夺得了5000米跑的冠军。此外,来自这个班的战士陈航两度参加“厄尔布鲁士之环”国际军事比赛,并曾和队友一起勇夺3个单项第一、6个单项第二以及团体亚军。由此,“精武班”的美名不胫而走。

军体达人

初夏时节,青南高原,河湟谷地,盛景如画。

蓝天白云下,武警青海总队某支队第一届精武标兵表彰大会正在举行。颁奖台上,战士李鑫高举印有自己名字的徽章和证书,黑红发亮的脸颊上早已挂满了晶莹的泪珠。对于李鑫来说,这份荣誉可谓来之不易,背后是他长时间的默默付出。

有人说,生活是公平的,哪怕吃了许多苦,只要你坚持下去,一定会有收获。李鑫对于这句话有着深刻的认识和独特的见解。刚入伍时,1米65的李鑫,又黑又瘦,俯卧撑做不了几个就开始与地面“亲密接触”,仰卧起坐硬是让他做成别样的“鲤鱼打挺”。引体向上使出“洪荒之力”也无法实现零的突破……

经历一次次失败,生性要强的李鑫



暗暗发誓,总有一天要用实力证明自己。为了给自己一个更大的动力,他还立下了半年内体能考核超越班长的“军令状”。

自此,李鑫就在体能训练中给自己主动加压,利用更多的时间、更大的训练量来弥补自己的不足。别人跑3000米轻装,他就负重跑;引体向上,他让班长

在后面扶着腿进行吊杠练习;每次俯卧撑训练,他都至少要做到100个,不管分几次,一定要达到目标数才肯罢休……

经过几个月的努力训练,李鑫的体能逐渐实现了由量变到质变的飞跃。当初那个一听体能训练就头疼的少年不见了,取而代之的是一位在体训场上生龙活虎的男子汉。

可正当各项体能成绩稳步上升时,没承想,在新兵下连后首次参加中队组织的5000米跑考核,李鑫就“败走麦城”。前3000米,他如鱼得水仅仅用时11分20秒,领先班长一大截,可是越跑到后面,李鑫就越感到力不从心,结果全程用时21分46秒,与班长20分08秒的成绩还有着不小的差距。这次失利给李鑫提了一个醒,也让他看到了自己与班长之间的差距。不服输的他很快便振作起来,开启长跑训练模式。

功夫不负有心人。永远不服输的拼劲,让他在体能训练场上最终破茧成蝶。在一次支队组织的体能比武竞赛中,他一举打破支队5000米跑和单杠两项纪录,以优异的成绩成功调入特战中队,被战友们称为“新时代的许三多”。

永不放弃,永不屈服,永不退缩……李鑫用“许三多”式的坚持,在绿色的军营里上演了一部生动鲜活的“士兵突击”。训练场上,青春在闪耀,梦想在放飞。

左上图:李鑫(左一)与班长比拼俯卧撑。 杨 浩摄

