

“无名氏”与明星

■郑蜀炎

★ 场边杂弹

“明星”这个词何时产生已难以考证,但真正的明星一定是散发着光芒的。譬如荷兰球星约翰·克鲁伊夫。他当年身披14号战袍时,是绿茵场无人可挡的“飞翔的荷兰人”;当教练时又因为力推的全攻全守战术,被评价为“在20世纪开始了21世纪的打法”。

2010年,国际小行星命名委员会将一颗荷兰人发现的小行星命名为“克鲁伊夫星”。这颗星每天高悬在璀璨的星空。

“酒醒明月下,梦逐潮声去。”对这样的明星,人们自然是相当仰慕。但每每终场哨声响起,很多人的英雄梦也就随之拂去。因为我很清楚,基于卓越、超绝这些词而言,大多数体育爱好者注定只能是运动场上的“无名氏”,绝无可能被“挂到天上”。毕竟,天赋和机遇无法分摊给每一个人。所以,我总是用古人的劝诫提醒自己:止于当止,人称其智。

但是,这并不妨碍另一个事实的存在:体育并不是各路明星的专属品;

现代体育走向成熟的显著标志,就在于对体育价值认识的深化——回归大众、进入生活、强化民生。简而言之,就是让一个个籍籍无名的体育爱好者,都理直气壮地成为体育运动的受益者和享受者。

说到这里,我想起明清时代的那些御制“官窑”瓷器。那些珍稀名贵瓷瓶称奢华至极。别的不说,仅其厚度就令人叹为观止,让人有吹弹可破之感。据说当时出口交易中,天平上一边放瓷器,一边放银子,而绝品更甚之——须放置黄金。你看,瓷器与金银同价,够奢侈够豪横的吧。可遗憾的是,它们只供展览观赏,从来都不是百姓人家的生活之物件。

“我才不及卿,乃觉三十里。”曹孟德对杨修之才气尚发出这样的叹息,我等“无名氏”,更是免不了对极品之器倾慕、惊艳不已。可这丝毫不影响我们对体育的热爱,并在简单朴拙、粗犷随性的运动中享受体育的快乐。记得当年在边防军营时,一个篮球同时还可以当足球踢,当排球打;抓着藤条、光着脚比赛攀岩;吹来芭蕉杆扎成漂浮器材搞泅渡训练……这些自娱自乐的体育运动既不规范也不上档次,肯定造就不

什么体育明星,但它带给大山深处士兵们的魅力与欢愉,却成为生命中难忘的一段记忆。

黑格尔说,每个人都在追求“在他者中的自我存在”——希望通过别人的关注乃至仰望,寻找对自己的价值。人心皆同,这并没有什么不对。问题是我们没有必要把技压群雄当作自己的目标和价值。英国女作家伍尔夫曾经模仿各种有影响的流派写作,结果都很让她沮丧。后来她领悟到,杰作从来不会因“主义”而诞生,“一个人能使自己成为自己,比什么都重要。”同样的道理,让体育成为自己的一种热爱和健康的生活方式,就是最有价值的存在。

更何况,那些“大咖”们所承受的压力和挑战并不轻松,正所谓:“金杯同汝饮,白刃不相饶。”

2017年,17岁时就成为围棋世界冠军,从4段直升9段的围棋天才柯洁,在和机器人“阿尔法狗”比赛时,尽管做了充分的功课,但依然以0比3输得一无所剩。他嚎啕大哭的窘态,让人难免在慨然间想起这样的诗句:“此日穷途士,当年游侠人。”

“不正当傲慢”,有媒体这样评说那

些不知进退者。无论多耀眼的明星,亦有褪去光环的时候。曾在世界女子职业网球排名榜上,连续71周坐上第一宝座的丹麦运动员沃兹尼亚奇,在去年捧起大满贯奖杯的瞬间,坦然感慨:赛场内已无遗憾,我可以翩然离去。言毕,她转身进入哈佛商学院成为一个普通学生,在课堂上老老实实地做一个“无名氏”。

据说当年陶渊明不会弹琴,却在家中放了一张无弦琴,“每有酒适,辄抚弄以寄其意”,还颇为自得地说道,“但识琴中趣,何劳弦上声。”对此,我深以为然,咱们参与体育活动亦如是,只要能够兴趣盎然地识得运动之欢愉快乐,做一个“无名氏”又何妨?



军委训练管理部创新服务基层官兵,专家在线互动“解疑难”——

军体服务搬上网

■王一江 本报特约记者 吴旭

“体能训练每天的量应该多大程度才合适?如何在短期内把韧带拉开,增强身体柔韧性……”5月13日上午,3名军体专家走进军委训练管理部强军网直播间,在2小时内为部队官兵在线解答军事体育训练和伤病预防等方面疑难问题400余个。这是军委训练管理部继去年底组织40名军体专家赴一线基层部队送教送学服务以来,又一项为基层部队开展的服务活动。

据军委训练管理部训练局领导介绍,为搞好这次活动,该部紧紧抓住网络信息化时代特点,着眼提高军事体育训练专业化、实战化水平,推出一套“组合拳”:依托强军网开设军事体育训练服务平台,发布《军事体育训练大纲》《军事体育训练教程》《军事体育训练常见伤病预防手册》等政策法规和知识读本,辅以全军通用训练、军兵种专项训练等4大类61个军体训练课目视频教材,积极加强服务指导;借助网络服务平台,广泛收集军体训练常见

问题,组织军事体育训练中心专业运动队的世界冠军、知名运动员和军体专家,汇总梳理出官兵反映集中的训练理论、基础体能、运动技能、运动心理、训练伤病等6大类442条重点题目,逐一研究答复意见并统一在线发布,促进研究成果推广应用;邀请世界冠军、知名运动员和运动伤病专家点对点进行在线辅导解答,宣扬科学训练理念,推介有效方法手段。

活动中,点击进入军委训练管理部强军网军事体育训练服务平台,享有CBA“战神”美誉的八一篮球队队长刘玉栋、多次打破世界纪录的八一军事五项队运动员卢焱焱、运动伤病知名专家陈志新3位值班专家“醒目”出现在官兵面前。大家讨论交流非常热烈,同时在线人数突破千人,提问3000余条,专家有针对性地回答了大家关注的热点问题。大家普遍反映,专家的解答权威专业、切中要害,对解决部队军体训练组织不够科学、训练伤病较多等问题有很大帮助。

迷彩青春别样绽放

■刘笑言 本报特约通讯员 苏建国



★ 军营运动场

图①:骑马是新疆军区某边防团官兵在执行巡逻任务时的重要方式。图为该团战士任锁康在进行骑马训练。

徐明远摄

图②:日前,武警海南总队机动支队举行军事体育比武,400余名官兵参加了19个项目的角逐。精彩激烈的比赛既丰富了广大官兵的业余文化生活,也有效激发了大家的训练热情。图为官兵在负重组合练习的比赛中。

雷轍摄

图③:为检验军事体育训练效果,西藏军区川藏兵站部某运输旅近日举办军事体育运动会。图为跳高比赛瞬间。

干亚东摄



军体赛场展英姿

■张学谦 傅建民

五月辽沈,乍暖还寒。在武警某部机动第二支队“腾飞杯”军事体育运动会比赛现场,呈现出活力四射的热战景象。

气势如虹,青春似火。“各就位——砰!”随着一声清脆的发令枪响,参加5000米决赛的官兵冲出起跑线。参赛选手你争我赶,互不相让,竞争激烈。

拔河赛场上,侦察中队与火力中队在决赛中狭路相逢。此前,这两支队伍均以全胜战绩顺利闯入决赛。赛前,队员们个个摩拳擦掌,决心一争高低。随着裁判员的一声令下,参赛队员不断下沉重心,脚底好似带着千钧之力。终场哨响,火力中队在一片欢腾中夺得拔河项目的冠军。

九中队排长贾海航刚结束400米障碍决赛,顾不上调整和休息,便径

直跑往下一个课目的比赛场地进行检录。“尽管有些挑战,但我相信自己一定能克服困难。”接连参加三场比赛,也没有让他感到身体疲惫。左腿跟腱刚痊愈的他奋勇争先,在这次的运动会上共斩获400米障碍和400米跑两枚金牌,以及手榴弹投掷等4枚奖牌。

场上的运动员挟风裹电、健步如飞;场下的官兵加油鼓劲、呐喊助威声此起彼伏,将全场的激情点燃。接力比赛中,各队队员团结一心、协调配合。小小的接力棒,传递的是团结与力量……整个赛场呈现出一幅催人奋进的激昂画面。

“这次的军体运动会,一个最大的特点就是对接实战。”运动会后,侦察中队的一名战士很有体会。这次该部组织的军体运动会为提高各专业分队

的实战能力,专门设立了400米障碍接力、轻武器无光分解结合等十余个特色项目,让这场运动会既具有竞技性,又彰显实战特点。

在战地救护综合演练课目中,各单位参赛队员动作敏捷,时而俯身快速跃进,时而依靠地形隐蔽。找到“伤员”后,参赛选手、中士朱天任立即将其转移到隐蔽处判断“伤情”,并快速采取救护措施。身背“伤员”,1米85的朱天任在比赛中变得尤为显眼。他一边找寻隐蔽处又能快速运送伤员的路线,一边压低身躯,减少暴露。到达终点时,他的迷彩服已被汗水和泥水浸透,但是冠军的喜悦还是让他喜笑颜开。

激昂青春活力,挥洒热血情怀。运动会期间,十余名官兵打破单位的历史纪录。这次“硝烟味儿”十足的运动会,更加激发了官兵的训练热情,营



造起官兵练兵备战、精武强能的浓厚氛围。上图:参赛选手在跳远比赛中。于仁东摄

“107.1分,新纪录!”在陆军某合成师群众性岗位练兵比武的角逐中,列兵杨文出人意料地拿到了该师首个女兵战斗体能项目的冠军。

这是该师群众性岗位练兵比武首次增设女兵战斗体能项目,不少女兵踊跃参赛。战斗体能比武项目包含30米×2蛇形跑、手榴弹投准、3000米跑、跳绳、负重组合练习和单杠曲臂悬垂6项内容,需要参赛者全副武装地连续完成,对于女兵来说是一个不小的挑战。

杨文,人如其名。中等个头,齐耳短发,看上去是一个文静的女孩子。

刚入伍时,杨文就给战友留下了深刻印象。不管练哪个项目,她都能很快上手,谈及原因,她会骄傲地跟战友说,舅舅教过我这个项目的动作要领。提起舅舅,杨文崇拜之情溢于言表,“舅舅是我的偶像,他曾是一名优秀的武警战士,在军营里留下了不少传奇,我来部队就是为了完成‘追星’之旅”。

从小听着舅舅的军旅故事长大,杨文一直怀揣着军旅梦,她也一直为这个梦想而努力着。在新兵连的第一次体能考核中,杨文就取得了女兵3000米跑的第一名。然而,谁也没想到,曲臂悬垂项目却成为了她的大难题。

“你耐力可以,但是上肢力量不行。”班长邓格格分析道。遭遇挫折后的那段时间,杨文整个人的状态都不太好。有一天舅舅在电话中听出她声音里的异样,问清缘由后,舅舅安慰她说:

“舅舅和你一样,刚到军营的时候也为体能考核发愁。但是我们面对自己的短板不能垂头丧气,要迎难而上,才能突破自己。”

听到了“偶像”的鼓励,杨文重新找到了动力。她铆足了劲,不仅每天利用哑铃练习上肢力量,还主动利用休息时间找班长加练,终于补上了曲臂悬垂这个短板。

量的积累终会带来质的飞跃。在一次次挥汗如雨的训练后,杨文实现了蜕变。新兵连结业考核中,她得到了“全优”。杨文迫不及待地跟舅舅分享这个喜讯,“真棒!不过这只是个开始,接下来还要继续努力。”舅舅鼓励杨文。

“女兵有没有人想参加战斗体能项目的比拼?”5月上旬,连长高林超在点名时间。

“报告,我参加!”杨文第一时间站了出来。群众性岗位练兵比武,杨文早就从老兵口中听过无数遍了。这次师里首次增设了女兵战斗体能项目,杨文觉得机会来了。

微风拂面,山花绽放。该师群众性岗位练兵比武正式拉开战幕。为此默默训练多时的杨文,在比赛中展示出过硬实力和不俗的状态,3000米跑、负重组合练习和单杠曲臂悬垂均拿到了满分,跳绳、手榴弹投准和30米×2蛇形跑这三个项目表现更加出色,最终拿到了107.1分的好成绩,成为了该师女兵战斗体能项目的首个冠军。

走下颁奖台,杨文领出手机和舅舅视频通话,向“偶像”报告夺冠的喜讯,并一起分享冠军的喜悦。

自律,遇见更好的自己

■郑誉宁 张凌豪

★ 体谈

早上7点,也许你还在为起床而挣扎,有人已经跑完了五公里;

晚上10点,也许你正躺在床上刷抖音,有人正埋头苦练“3个100”;

……

自律,是一种习惯,也是一种美,更是一种态度。你的自律,终将收获美好。

生活从来就不会一帆风顺,总要经历各种风风雨雨、坎坎坷坷、曲曲折折,唯有一颗自律且强大的内心,才能风雨兼程。

也许有一天,你可能被现实打击得面目全非,一败涂地,但你千万不要心灰意乱,也不要垂头丧气,更不要自暴自弃,而要以一腔饱满的热情去奋斗、去坚持、去拼搏。相信阳光总在风雨后……因为你自己不坚强,没人能替你勇敢。

对于刚下连的新兵来说,除了少部分体能出色者,大部分人都会遇到体能问题,或3公里跑有差距,或引体向上有难度,或400米障碍需提升……有差距并不可怕,可怕的是因为差距而放

弃。

笨鸟先飞,以勤补拙。看到自己的弱点和差距后,对症下药、勤学苦练是唯一道路。在通往军体达人的这条路上,自律显得尤为重要。

诚然,努力有时候在短时间里并不会被大家看到,但只要坚持下去,就一定会有意想不到的收获。

岁月终会给予自律的人以丰厚回报。自律,看似简单,实则不易。间歇性踌躇满志,持续性随波逐流,或许不是不少人的状态。有的人会为自己做很多规划,比如明天早起跑步一小时、晚上睡觉前加练力量一小时、周末跑个20公里长跑、假期跳绳2000次等,结果坚持了两天后,就会想今天工作太累了,还是躺着休息会儿,于是放弃了。坚持的理由可能只有一个,但放弃的借口却有千千万万,这或许是一些人的真实状态。然而,自律的人,从来都不会给自己找任何借口。

哪有随随便便的成功,不过是长年累月坚持罢了。一个对自己没有约束力的人,总是很容易跌倒;一个对自己要求严格的人,命运总会对你的付出给予应有的回报。足够的自律,终将让你实现逆风飞翔。