炊事班的体训经

■钟 斌 孙小山

军体观察

炊事班夺得“军事体育训练流动红旗”了！

近日，一场别开生面的体能考核在武警安徽总队机动支队机动二中队展开。由考核组精心设置的“穿越火线”“战场速递”“穿插追击”“弹轰敌营”等6个课目环环相扣，与官兵的体能素质、专业课目紧密相连。参考官兵不仅要匍匐爬过铁丝网、翻过阻绝墙、穿越水火障，还要在往返搬运轮胎、来回翻滚重达二百斤的圆木后，完成手榴弹投掷、“登山夺旗”等项目。经过激烈的比拼，中队长赵泽团最终宣布：在本次的体能考核中，总共6个课目，炊事班拿了4个第一。

机动二中队的军事训练可谓远近闻名，“军事体育训练流动红旗”从来都是在战斗班之间风水轮流转，这次却“花”落炊事班，这让很多人直呼意外。但了解这个班的战友都相信，这次他们夺冠并非偶然，更不是运气。

炊事班的体能素质为何这么厉害？

“炊事兵不是打酱油的兵，炊事兵也是硬邦邦的汉子。”中队长赵泽团说。该支队这两年树立了大抓后勤专业兵军事训练的鲜明导向，对于炊事班中体能素质稍差的战友，支队会安排他们到战斗班进行强化训练，补课结束后，方能回归。

火车跑得快，全靠车头带。炊事班班长陈相君，2011年12月入伍，是一名体能素质过硬的老兵。从进入军营开始，陈相君就严格要求自己，在体能训练上从不放松，数年如一日坚持到今天。经过常年的严格训练，他的基础体能和器械课目在支队均名列前茅，多次获得参加总队重大保障、集训任务的机会。2019年，他还在总队一专多能的比武考核中获得优异成绩。陈相君不仅自己苦练体能，还将炊事班的全体人员都带上了体能训练的快车道。

“快乐训练法，让战友们在快乐中训练、提高、收获。”谈到训练秘籍，班长陈相君这样说。针对过去炊事班训练时间不足、考核经常拖中队后腿的实际，他们通过更新训练理念、活用训练方法、改进训练模式等，使大家不断增强训练主动性、提高训练积极性。他们在训练中加入趣味活动、融合练习、心理抗压3项内容，坚持训练前热身、训练时高效、训练后放松，并为每个人量身定制训练“套餐”。“每周至少三次体能训练大课，上厨前去健身房练练力量，周末闲暇之时到操场跑跑圈，睡觉之前练练深蹲、蛙跳和平板支撑，循序渐进稳步提高，感受运动之美，体验汗流浃背的快乐。”在班长陈相君带领下，班里战士体能素质都有了明显进步。

下午3时，炊事班的战士们正在支队的训练大棚内进行体能训练，动感单车、杠铃卧推、哑铃箭步、臂力甩绳等一系列“花样”课目轮番上阵，大家练得乐此不疲。“每天晚餐上厨前，我们都要来到训练大棚内热身，这已经成为我们班战士的一个习惯了。”陈相君说。

凭借着一股子“倔”劲，和“炊事兵也要当尖兵”的信念，陈相君带领大家挤时间训练，并长期坚持。最终，在大家诧异并敬佩的眼神里，这些成天与油盐酱醋打交道的战士还真在支队季度体能比武中，拿了4项第一，并摘得了流动红旗。

坚持努力 成就精彩

■张 宁

短 评

有人说，任何事情最难得的就是坚持。你只有坚持到了最后，才有可能体会到成功的喜悦。有时候，你的收获也许并不是什么大的成功，但至少这是对你坚持和努力的一种回报和肯定。就像炊事班班长陈相君和他的战友。他们或许没有过人的天赋，但凭借着长期的坚持和努力，最终收获了骄人的成绩。

莎士比亚说得好：“事情的好坏，多半是出自想法。”在日常的训练生活中，当你以积极、热情、进取、乐观的心态来面对，一切终将不同。

军旅多艰辛，乐观壮豪情。不颓废于“葛优躺”，不沉湎于“手机控”，做快乐的“实干派”，坚信“每个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负”，不惧任何艰难险阻，全身心地投入到强军实践中去，快乐、精彩、收获等便会如约而至。

火箭军某基地通信团着眼使命任务需要，科学制定军事体育训练方案，充分利用训练资源，常态化组织以体能竞技为主的小比武、小对抗竞赛，锤炼官兵敢打敢拼的血性虎气。图为下士韩子潘在进行爬绳训练。 张倩晓彤摄

体育与哲学

■郑蜀炎

场边杂弹

“沧桑只当寻常看，山河依旧古今遥。”有执迷足球的哲学家，或者是热爱哲学的球迷，穿越时空组建起了一支哲学家足球队——克尔凯郭尔不会被花哨的假动作迷惑，善于从主观经验中辨别客观事实，应当是很棒的中后卫；萨特的存在主义认为，有些事与物的存在平时并不会被注意，只有出现问题时才会发现其重要性，无须再议，他不去当门将就可惜了……

疫情期间，欧洲足球联赛如果在一个个空空的场子里开踢，此时的教练，非庄夫子莫属也。试想，在那没有山呼海啸的球迷，没有人声鼎沸的赛场，庄老师一句“当有则有，当无则无”的制胜秘籍，抵得上许多名头巨响的足球明星。

这当然是说一个幽默小段了。法国哲学家、作家加缪，虽然没被球迷选中，但事实上，他才是货真价实的足球队员——曾担任过大学校队的守门员，所以，他才有资格这样说：“有关生活的一切，我都是从足球里学到的。”

是的，球场上和生活里的哲学，总是相通的。荷兰明星球员和教练克鲁伊夫信奉足球场上的“英雄哲学”——每临开赛，他总是向自己麾下众将挥臂高喊：去享受这英雄的足球吧。同时，他身在名利场，却向来鄙视物欲哲学。他对商业和商品给球员带来的诱惑，有句针砭之语可谓一针见血：从前球员们醉心于球场上的享受，现在倒了过来，醉心于场外的享受。

“过程比目的重要。”这是具有浪漫气质的法国哲学所提出的一个典型论断。法国球星齐达内最受观众尊重的一点，就是他传承了这种浪漫哲学，不以胜负论英雄，而以比赛的全部过程、球场上的每个细节来揭示足球的魅力——在球出界或者对手犯规被罚后，他根本不会因为战术原因迟缓拖时，总是迫不及待地立即去捡球发球进攻；同时，他不屑于“飞铲”这一技术，因为每逢铲球，必定耽搁比赛进度。他痴迷于踢球的过程和节奏，甚至胜于比赛的结果。

“玄之又玄，众妙之门。”这是老子《道德经》里的名句。而有一本围棋谱，就叫《玄玄棋经》。显然，说到运动的哲学，围棋是一定绕不过去的。所有哲学都有一个聚焦点——时空。而围棋的基本规则，就是在一定的时间里，完成对空间的争夺。有人说，围棋起源于推演战争过程的沙盘。但我觉得，围棋没那么玄乎，它只是游戏，但同时又是有思想的游戏。中国人发明的围棋必然折射出中国古代哲学的元素。阴阳、盛衰、盈亏、有无……这些古老的辩证法无不和黑白棋枰枝脉同根。

当然，最令我惊叹的是，围棋界公认的最高境界“流水不争先，争的是滔滔不绝”，竟然和维特根斯坦哲学箴言有着异曲同工之妙：“在哲学上，竞赛的获胜者是能够跑得最慢的人。或者：是最后到达终点的人。”

以辩证法起家，以辩证法称雄，这里说的可不是什么研究所，而是中国乒乓球队。1961年，在26届世乒赛上，中国男乒首次夺得团体冠军。徐寅生创造了“12大板”的奇迹；容国团一句“人生能有几回搏”的名言，由此成为很多中国青年的奋斗名言，响彻今日。取得荣誉后，徐寅生受命帮助女队总结经验。他结合自己的实践与思考，围绕国家荣誉与个人得失、思想过硬与技术过硬、学人之长与补己之短等，做了一个精彩的发言。这个发言稿送到贺龙元帅手中，大受赞扬，元帅为此写下很长的批示，转发给各个运动队学习。

接着，毛泽东主席看到了这个发言稿，老人家看罢挥笔给予很高的评价：“讲话全文充满了辩证唯物论，处处反对唯心主义和任何一种形而上学。”由一篇体育人谈体育运动的讲话，在全国掀起了学哲学、用哲学的高潮，这不能不成为中国运动员一段难忘的记忆。

毫无疑义，再高深的哲学也替代不了体育运动的千般计谋、万种功夫。但是，运动场上又何时何地少得了、离得开哲学的奥秘和辩证法的玄机呢？王夫之所言极是：“而清光如月，又岂日之所能抑哉。”

运动心语

让健身成为一种习惯

■李 虎

任营长后，我在体能训练时成为大家信任的教练员，是我始料未及的。

我从3年前开始接触健身，到现在已经养成了良好的健身习惯。如今，比自己健身更让我高兴的是，许多官兵在我的带动下也开始进行科学训练，尝试健身，不少官兵的体能素质稳步提升。

刚到营队，我在和战士们一起训练的时候发现，很多战士将体能训练与跑步画上了等号。谁跑得快、用时短就是体能好，而且有的战士跑步姿势不对，不仅提高不了成绩，也不利于身体健康。

对于这种情况，我看在眼里，急在心里。经过一段时间的观察后，我决定有针对性地为官兵讲解体能训练的方式方法、动作要领，并带领大家一起健身，培养运动兴趣。

营区里没有专业的健身房，于是我和战士们一起对营区的杂货房进行改造，除了把上级配发的一些体育器械搬进去，还焊接了杠铃架和哑铃架，再用伪装网遮住墙壁掉漆的部分。别说，布置完的健身房还真像那么回事。

设施虽然有了，关键还要会练。我结合自己的健身经验和学到的健身知识，在健身房为官兵准备了一堂关于如何训前热身、科学训练、训后放松的健身理论课，许多战士听后不仅产生了浓厚的训练兴趣，还在健身房摩拳擦掌，跃跃欲试。

刚讲完课的那几天，许多官兵开始到健身房积极尝试训练。然而，我发现不少官兵在训练时盲目追求大重量和快节奏，什么器材都想练两下，做几次就不行了，使用器械动作变形走样，存在不会练和蛮练的现象，这样不仅提高不了训练水平，反而容易出现训练伤。

作为一个长期坚持健身的人，我深知，这是健身的一个误区。力量训练要根据自己的实际情况合理分组，每组做几次，中间还要进行小休息。如果一开始就进行大重量的训练，第二天很可能会造成肌肉酸痛，从而对这项训练产生恐惧心理，久而久之，对体能训练也会失去兴趣。

发现问题后，我除了在健身房自己训练外，还会帮助身边的战友纠正动作，讲解训练方法和注意事项。

一段时间过后，很多官兵身上的肌肉块慢慢凸显出来，肌肉线条也有棱有角了，身材的真实变化让大家对健身训练的兴趣逐渐浓厚，对自己也越来越有信心。

健身可以让身体机能保持最佳状态。在开始健身前，很多人都会觉得健身很累。其实，健身并没有那么累，当你切身感受到那种挥汗如雨后的酣畅淋漓，就会发现它的魅力。

经过一年的训练之后，不少体育骨干学会了如何进行组训，战士们学会了如何正确训练，官兵对体能训练培养出了浓厚的兴趣，对自己的体能素质也有了新定位。每当战士们摸着自己的腹肌，看到镜子里的肌肉男，个个露出了自信又自豪的笑容。

把自己的爱好分享给战友，并且帮助战友收获不一样的美好，让我这个营长更有自信了。希望在今年，能有更多战士喜欢上体能训练，爱上健身。

严标准 促提升

■鄢 冉 李 强

“这次单杠考核的标准也太严了吧！”近期，某合成旅组织考核比武的单杠课目让不少战士铩羽而归。以往信心十足的项目碰上了严格的考核标准，让有的战士“翻了车”。

“上杠悬停3秒后再开始，身体摆动不算、双腿晃动不算、仰头过杠不算、碰触警示线不算……”听着示范员一串一串的“不算”话语，战士们仿佛被浇了盆冷水。“咱平常也没这么抓细节呀？”在这次考核中，有的战士连合格线都没达到，只能灰心丧气地回到队伍里。

与之形成鲜明对比的是，二营的干部队伍在考核中全部达到了合格标准。“平常总觉得干部的体能素质一般，这次单杠的成绩着实让人意想不到，”下士叶裕民诚恳地说。

在严格的标准下，为何干部队伍能够取得更好成绩呢？

原来，自新大纲下发以来，二营全体干部就开始了体能特训。他们对照新大纲狠抓细节，按照最高标准严格进行训练，精益求精。他们除了在工作之余进行体能训练外，还利用操课后开饭前的间隙时间进行强化提升。同时，该营为每个人都建立了专门的训练信息档案，动态跟踪人员训练情况，定期组织考核，以考核结果驱动人员训练主动性。考核前两周，二营全体干部还自行组织了三次模拟考核。在模拟考核中，他们对暴露出来的问题进行针对性训练，狠抓动作细节。因此，即便是在考场上面对更加严格的标准，他们也能够做到心中有数。

在这次考核之后，战士们对干部队伍的体能印象大为改观。大家一起研究体能训练细节，精武强能的氛围更加浓厚。

西藏山南军分区某团在海拔4500米的驻地不畏艰苦，因地制宜修建足球场。图为官兵正在进行足球友谊赛。 张照杰摄