搏击风浪 锤炼精兵

■卢 获 孙晓峰

军体观察

金秋时节，骄阳当空，某海域风高浪急。

“战斗着装准备！武装泅渡，开始！”随着武警山东总队烟台支队大队长闵令强用浑厚的嗓音下达战斗命令，数十位特战队员跳入海中，矫健的身影迎着浪头飞扑而去。然而就在两个多月前，他们中有些人在波涛汹涌的大海中还只能游20米左右，就无奈折返。

该支队驻扎在沿海城市，随时可能受领海上抢险、救援等任务，水上课目训练十分重要。

然而，此前无论是训练还是考核，大多是在游泳馆和湖里进行的。对此，大队长闵令强有一丝担忧。训练都是在没有任何风浪的情况下进行的，队员们能不能适应浪花翻涌的海水？静水里练出的精兵，能否经得起大海波涛的考验？

必须从实战出发，从严从难向极限要战斗力，要让特战队员到大海里经受风浪的洗礼。为了让特战队员在受领海上抢险救援任务时，在身体和心理上都能经受住考验，支队决定组织特战队员进行海训，在大海中提升训练水平，增强实战能力。

“海上训练？不就是到海边冲个浪吗，没问题！”得知要进行海训，特战队员们一个个信心满满。

海训首日，第一个课目就是特战队员在日常体训中熟悉的武装泅渡。斗志昂扬的特战队员们一个个跳到海里，可有的队员没游到20米就被汹涌的海浪拍回了岸边。“怎么和在泳池里、湖里的训练不一样呀。”上岸后，几名队员不禁到一旁干呕，好一会儿才缓过来。随后，特战队员还尝试在海中进行驾驶橡皮艇课目训练。可到了海里，大家才发现平日里在湖面上乖巧听话的“伙伴”突然间不受控制了，任凭队员们如何卖力地划水，橡皮艇却始终左右摇摆、止步不前。无奈之下，队员们只得垂头丧气地回到岸边。

首战折戟，给原本信心满满的特战队员迎头浇了一盆冷水。“风高浪急，我们就束手无策吗？就只能‘望洋兴叹’吗？”闵令强一连串的发问让特战队员们羞愧不已。看着一个个蔫头耷脑、没精打采的队员，闵令强和他们讲起了此前因参与海上紧急救援而荣立集体一等功的故事，以此鼓励队员们：“我们是一支有着光荣历史的队伍，只有平时训练从严从难苦练精兵，才能在实战中应对各类任务和挑战。”

听了闵令强的话，特战队员们重新振作起来。他们从最基础的训练重新开始，为适应实战中的海上任务制订了一系列训练计划。先在静水中练习把握换气时机；再到大海中靠近岸边相对风平浪静的浅水区域进行“斗浪”训练，帮助队员们学会在浪来时能够及时把头潜下去，在水里更好地保存体力；最后，在确保安全的情况下，队员们再进入大海中的深水区域，既锻炼胆量，又锤炼技能。看着迎面而来的浪头，下士王阳阳沉着应对，很快便摸索出适合自己调整呼吸、保存体力的方法。“注意观察潮水的规律，把握好呼吸的节奏”，在波涛汹涌的大海中，闵令强带着特战队员们日复一日地与翻涌的浪花搏斗。

除了武装泅渡课目，驾驶橡皮艇在静水和海水中的区别更加明显，在海水中，特战队员们既要确保自身安全，又要快速到位、迅速救援。他们从船桨使用到借力海浪，从稳定舟身到控制方向，一点点摸索在海水中控制舟艇的方法。闵令强也结合自身多年的经验，围绕靠泊、移泊、转弯、靠岸抛绳、紧急制动等内容进行了详细讲解。再次推艇下海，队员们终于驯服了这个朝夕相处的“伙伴”。

与此同时，该支队还利用沙滩进行各种形式的体能训练，帮助特战队员打下坚实的体能基础。经过反复练习，队员们克服了最初对于海水的不适应，从最初在海水里空有一身蛮劲无法发挥，到现在在水里游刃有余。在苦涩海水中成长蜕变，在汹涌的浪涛中接受洗礼，特战队员逐渐成长为“两栖”精兵。

夕阳西下，望着搏击风浪的特战队员，闵令强黝黑的脸上也露出了浪花般灿烂的笑容。

上图：特战队员在沙滩上进行格斗训练。 **时 坚**摄

近日，第80集团军某旅组织军事体育运动会，选手们在赛场上斗志昂扬、勇创佳绩。图为官兵进行400米跑比赛。 **蒋东霖**摄

遇见更加自律的自己

■郑 奎

运动心语

“奔跑吧，向着未知的方向，激起的尘土在身后飞扬；奔跑吧，朝着梦的方向，不怕风雨的阻挡。”

在我看来，跑步很简单，无非就是左脚追上右脚，右脚追赶左脚，而跑马拉松就是将这一动作重复5万多次，跑到腿抽筋脚长泡，甚至没了形象。很多人可能会想不通，为什么越来越多的人选择跑步。一次次凌晨5点起来奔跑，一次次跑过春夏秋冬，完成了一场场马拉松，那些不肯放弃跑步的人，究竟在坚持什么？

答案即是坚持自律。还记得当年我从军校毕业后被分配到武警特勤中队当排长，就听说特战队员有个绰号叫“跑不死的永动机”。也就是从那一天开始，我与奔跑结下了不解之缘。毕业后不久，因为综合素质突出，我曾有幸前往被称为全世界“特警摇篮”的以色列边防特警学校学习深造。在那里，“冲出亚马逊”的故事场景每天都在上演。学校西侧有一个跑道，由于四公里全程都是上坡，也被学员们称为“魔鬼跑道”。除了在跑道上飞驰，我们还常常负重50公斤昼夜不间断行军，每天数十个课目穿插训练18小时以上。正是在这日复一日的奔跑和磨砺中，我不仅完成了身体的蜕变，更实现了精神的拔节，变得更加坚韧、更加自律。

戎马倥偬十余载，带了一批又一批的兵，我也发现有的官兵一到休息日就抱着手机玩到停不下来，做事情常常是三分钟热度，想要立长志却往往变成了常立志。我也常常与他们分享心得：如此的拖延与不自律，慢慢地会让人生越来越懒惰和消极；在这样不自律的生活里，人们常常被命运反复“羞辱”而毫无还手之力。

多年跑步的经历告诉我，失败者总有千万个理由，但成功者都有一个共性，那就是自律。跑步是一场孤独的旅行，是一次追逐自我的过程，是自律的最佳方式，更是人生成功的开始。每个曾经想自律而总是失败的人，都可以尝试通过跑步改变自己。从每天早起，到制订跑步计划，不仅需要有耐心和毅力，更需要合理控制时间和饮食。看似苛刻的条件和要求，实际上，执行一段时间后就会发现，你会变得无比自由和轻松，而不是被它束缚。

跑步可以强身健体、减肥、改善身形……但跑步的好处远不只停留在眼睛所能看到的表象。科学家研究证明，它对于偏头痛、焦虑、皮肤病等很多疾病的治疗能力甚至超过药物，并且可以有效刺激大脑、提高自身思维能力。时间久了，跑步不仅成为自律的表现形式，还会因此改变人的容貌、气质等方方面面。

既然选择了远方，便只顾风雨兼程。和其他竞技体育项目不同，跑步是和自己的较量，只有跑得更远，才能离梦想更近。当跑步的时候，我们忍受着身体从轻盈到疲倦再到透支的生理起伏，过程中，我们放下各种纠结和不安，一步一个脚印、专心认真地丈量脚下的土地，享受内心的平静和安然。我们不断学会和自己对话，为自己鼓劲，让自己更坚强。当我们一次次汗流浃背抵达终点，便会发现自己的人生正渐渐迈向新的台阶。

长镜头

八一女篮期待新收获

十月一日，全国女篮联赛在成都拉开帷幕——

■李博 杨阳

新赛季的WCBA来了。

在历经苦苦等待之后，新一季的全国女篮联赛终于揭开了面纱，在国庆期间与我们正式见面。

值得一提的是，上赛季的WCBA联赛并没有像CBA联赛那样迎来重启，而是在疫情影响下直接宣布结束，当时排名第一的北京女篮斩获冠军。尽管看上去合乎情理，但依然让很多球队略感遗憾。

新赛季的全国女篮联赛，依然采用赛会制的方式，赛程也将会分为三个部分：第一阶段，10月1日至30日，前十轮的比赛在四川成都举行；第二阶段，12月1日至21日，在内蒙古呼和浩特进行接下来的第11轮至17轮的联赛；第三阶段，季后赛的争夺将于12月26日至2021年1月5日举行，具体地点尚未确定。

本次比赛有18支球队参赛，先进行单循环比赛，胜一场得2分，负一场得1分，弃权得0分。常规赛前12名进入到季后赛的争夺。季后赛第一阶段，前4名直接晋级，常规赛排名5至12名的队伍，进行单场淘汰赛争夺4个八强席位。随后的1/4决赛和半决赛均为单场淘汰制，总决赛则采取3场2胜制。

WCBA新赛季常规赛依然采取空场的形式，目前观众还不能来到现场观赛。从目前公布的赛程安排来看，比赛时间跟此前复赛的CBA基本相同，都是在13点30分到21点之间，符合国内球迷的观赛习惯。

受疫情影响，新赛季的女篮联赛不允许外援参赛，全部18支队伍都将以国内球员来比拼。相比前两个赛季好多球队有强力外援助阵，这个赛季的竞争将会更加激烈。在这个休赛期，国内球员的变动也比较大。上赛季排名第一的北京女篮的两位实力派悍将邵婷和高颂投奔此前从未进入到季后赛的四川女篮。广东女篮的核心班底，更是几乎丧失殆尽。

相较之下，二年级新军内蒙古女篮则是大动作频频。她们不仅从广东女篮租借来了李月汝、黄思静和杨力维3名国手，还将广东女篮主教练郑薇及助教黄红玭一起邀请过来。内蒙古女篮引援的脚步并没有停下来，中国女篮的超新星李缘从山东女篮投奔而来，大庆女篮的邹启佳和河北女篮的马雪雅也先后加盟，由此内蒙古女篮基本拥有了一套具备中国女篮首发班底的阵容。再加上此前在四川集训期间，热身赛中先后战胜新疆女篮、江苏女篮等强队，内蒙古女篮超群的实力已开始凸显，很显然她们在新赛季是奔着冠军去的。

2015年成立的新疆女篮一直雄心勃勃，但她们还从未曾拿过WCBA的冠军奖杯。此前，她们一直在为这个目标而努力。2015年引进了大学生联赛的明星后卫王丽丽，2018年她们慧眼识珠，挖来了当时还没有入围国家队的韩旭，这两人通过这几年的历练已成长为球队的两大核心。这个夏天，她们又签下了前国手吴迪和现役国手王思雨，在关键位置进行了补强。新赛季，新疆女篮也是冠军的有力争夺者之一。

没有外援的赛季，八一女篮的表现如何自然备受球迷期待。上赛季结束时，八一女篮取得了14胜3负的战绩，位列联赛第六，战绩不算出色。当然，新赛季对于八一女篮来说，必然是她们争夺冠军的好机会。在此前一期的国家女篮集训名单中，八一女篮有五人入选：李梦、孙梦然、潘臻琦、王雪朦和李一凡，其中李梦、孙梦然和王雪朦是东京奥运会中国女篮的核心班底。在休赛期，八一女篮在认真备战，恶补体能短板的同时，也一直在苦练技术，整体战术的打磨也日趋成熟。

新赛季，新征程。期待八一女篮的姑娘们能够有新收获。

中超联赛第一阶段结束，上港、恒大等8支球队进入争冠组

精彩仍将继续

■夏一博 刘祥硕

65天，14轮，112场比赛。从盛夏到初秋，2020赛季中超联赛第一阶段的比赛顺利结束。广州恒大、江苏苏宁、山东鲁能、上海绿地申花、上海上港、北京中赫国安、重庆当代以及河北华夏幸福8支球队跻身第二阶段争冠组，其余球队则将进行保级组的争夺。

在这两个多月的时间里，16支球队在严格的防疫措施下为全国球迷奉献了一场场精彩的比赛。

在第一阶段的比赛中，广州恒大、上海上港和北京国安三支球队同赛季前人们所料想的那样，展现出了强队风范。在强队云集的A组中，广州恒大取得了11胜1平2负的不俗战绩。在B组中，上港和国安两支球队同样没有经历太大的波折就锁定了小组前四。

还有一些球队通过比赛来磨合球队，最终成功实现逆袭。尽管前四轮未尝一胜，河北华夏幸福在本土主帅谢峰的带领下始终充满斗志。在拉维奇、马斯切拉诺这些大牌外援离队后，张呈栋、任航、尹鸿博等国内球员扛起了球队的进攻大旗。战胜上港、逼平国安、拿下与武汉卓尔的争四直接对话，球队终于在最后时刻成功进入第二阶段争冠组。同样实现逆袭的还有重庆当代，在张外龙的麾下，重庆当代将防守反击的战术贯彻得淋漓尽致，在后半阶段以6连胜收官，成功锁定小组前四。

当然，有人欢喜有人愁。天津泰达14场比赛未尝一胜，在失去中锋瓦格纳、队长买提江以及中卫杨帆后，泰达也失去了上赛季的风采。德国教练施蒂利克中途黯然下课，本土主帅王宝山上任后，依然未能扭转局面。

随着中超16支球队的排名全部落定，第二阶段的对阵也正式出炉。根据赛制，中超第二阶段将采取两回合交叉淘汰赛，共进行6轮比赛。前两轮比赛，争冠组方面，广州恒大将对阵河北华夏幸福，山东鲁能对阵北京国安，上海申花对阵上海上港，重庆当代对阵江苏苏宁。保级组方面，天津泰达对阵深圳佳兆业，大连人队对阵石家庄永昌，河南建业对阵武汉卓尔，青岛黄海对阵广州富力。

在这样的赛制之下，第二阶段前两轮的比赛就变得至关重要。这其中，既有北京国安与山东鲁能、上海申花与上海上港等强强对话，也有深足和泰达之间的保级生死战。在容错率极低的比赛中，任何一个意外的失误，都可能成为命运的转折点。可以说，本赛季的中超联赛即将进入高潮。

“唤燃亿心”的赛季，精彩仍将继续，10月16日，中超联赛第二阶段，征程再启。

下图：北京国安队球员姜涛（中）在比赛中突破。 **新华社发**