

★ 体 谈

当国防教育遇上冰雪体育

■ 李景泉 赵镜然

当国防教育遇上冰雪体育，会碰撞出怎样的火花？

日前，2020年全国青少年国防体育冰雪大赛在黑龙江省海林市举行，

来自全国的36支代表队、近200名青少年在国防体育冬季两项赛（包括速度滑雪和精准射击）、冰雪勇士雪仗对抗赛、冰雪勇士丛林野战赛、冰雪勇士排雷赛等四个项目中展开激烈角逐。最终，河北盐山中学腾飞一队勇夺青年组冠军，黑龙江尚志少儿体校摘得少年组冠军。

这是一种让人耳目一新的国防教育形式。该赛事把国防、体育、冰雪这几个要素融合到一起，在比赛项目的设置和竞赛安排上，重视将体育与国防、冰雪与国防结合起来，兼具参与性和趣味性，做到体教融合，使青少年运动员既学习了国防知识，接受了国防教育，也体验了冰雪运动的快乐，积极推进了国防体育冰雪项目走进校园，来到青少年身边。

少年兴则国兴，少年强则国强。青少年是祖国的未来，是国家的希望，国防教育要从小抓起。青少年国防体育是国防教育的重要内容，是培养青少年爱国主义、集体主义和顽强拼搏精神的有效方法和途径。通过体育的方式，推行青少年国防教育，可以让他们在充满青春活力的运动中感受国防文化，激发青少年的爱国崇军情怀。

把献身国防的种子，播种在青少年的心中，在这一过程中体育具有独特的力量。以体育人，通过亲身参与其中，从而去感受和体会国防事业的意义和作用，这种经历必将对青少年未来的人生道路产生潜移默化的影响。建设强大的国防，需要更多的年轻人将自己的聪明才智融入强军梦，献身国防事业，用青春与热血去谱写华丽的军旅篇章。

国防教育，乐享体育，冰雪在行动。国防教育，是构建德智体美劳全面发展教育体系的重要一环和重要途径，也是新时代培养社会主义建设者和接班人的新要求。通过体育运动，不仅可以让青少年强身健体，还可以让他们感受红色传统，聆听英雄事迹，学会忆苦思甜，强化国防观念。

在即将迎来北京冬奥会的日子里，国防体育冰雪大赛既让人们看到了冰雪运动的魅力，也让人们感受到体育在社会、文化特别是国防建设中，有着独特的功能和力量。未来，我们期待看到更多国防体育比赛的精彩画面。

下图：参赛选手在国防体育冬季两项赛中。

王 静摄



为高原练兵夯实体能根基

■ 李 江 刘 卫

★ 军营运动场

寒冬时节，练兵正酣。海拔4300多米的雪域高原上，在此驻训的新疆军区某团正在组织3000米跑课目的年终考核。

“预备——跑！”随着考官一声令下，战士们顶着刺骨的寒风冲了出去。经过考核，全团官兵在该课目的优良率达到了90%。

这是该团首次在高原上进行体能考核，虽然绝对成绩无法与平原体能考核时相提并论，但优良率却有了明显提升。战士们取得的好成绩，很大程度上得益于前期进行的高原抗缺氧训练和驻训后循序渐进的体能训练。

在上高原驻训的两个月前，该团组织全体官兵进行了一次特殊的3000米跑摸底考核，提前检验官兵在高原环境下的适应能力。在这次考核中，所有人都要全程佩戴防毒面具进行3000米跑。结果不少官兵没能在规定时间内跑完3000米，甚至还有些官兵在中途就因为呼吸困难选择放弃。很多官兵在考核之后说，戴上防毒面具跑步，平时轻轻松松就能完成的3000米跑，现在却像被人捏住了鼻子一样难受，双腿如同灌了铅似的，怎么都跑不起来。

高原驻训地氧气稀薄，加之这是该团首次在高原陌生地域驻训，对全团官兵来说，都是个不小的挑战。“官兵在

心肺功能上有所欠缺，上了高原怎么进行体能训练，如何进行备战练兵？”体能是战斗力生成的基础，就如何提高官兵心肺功能的话题，该团开展了专题研讨会。针对大部分战士没有高原驻训经历的实际情况，该团决定采取循序渐进、因人而异的训练模式，利用就便器材在营区内进行训练，对官兵的心肺功能进行针对性强化训练。

从那以后，每周三就成了该团官兵口中的“心肺功能强化训练日”。气球、水盆等日常的生活用品也成了官兵在训练中的“秘密武器”。在训练场上，有的战士拿着气球深吸一口气，稍屏气息后对着气球口慢慢吹气，直到吹不动才停下，并不断进行重复训练；还有的战士利用装满水的脸盆，反复进行憋气训练，在水中屏气的时间力争一次比一次长。每周，该团还组织官兵戴着防毒面具进行100米接力跑和3000米跑训练。

“吹气球、水中憋气、戴防毒面具跑步都是提高心肺功能的简易方法，能够逐步增强官兵的抗缺氧能力，为后期的高原驻训打下良好的体能基础。”连长董瑞顺说。

训练结束后，战士们都感触颇深：“虽然刚开始嗓子眼就跟吃了芥末一样火辣，但经过一段时间训练之后感觉呼吸顺畅多了！”

通过两个月对心肺功能的针对性训练，战士们在上高原后很快适应了缺氧环境，体能训练也迅速步入快车道。有了良好的体能基础做保障，训练场上呈现出更加朝气蓬勃的景象。

经过三场激战，天津女排逆转江苏女排，卫冕本赛季排超联赛冠军——

拼搏者 皆英雄

■ 秋 锦 本报记者 马 晶



★ 赛场内外

历时37天，经过122场的隔网相争，本赛季的中国排球超级联赛于12月18日正式落下帷幕。

在冠军争夺的第三回合中，卫冕冠军天津女排以3比1战胜了阵容不整的江苏女排，在先失一场的情况下，连扳两城，锁定本赛季的排超冠军，这也是她们第13次捧起联赛冠军奖杯。江苏女排则是时隔四个赛季再获亚军。

天津女排能够夺冠，朱婷和李盈莹无疑是最大的功臣。两大主攻手本赛季全程表现抢眼，挑起了球队攻防两端的重任，是球队夺冠的关键人物。

李盈莹在本赛季的很多场比赛中都是球队的第一得分手。她的前、后排

进攻速度快，成功率高，展现了极强的个人攻击力。更重要的是，经过国家队的集训，她的一传与防守能力都有了长足的进步，已经具备了为队友分担防守保障的能力。当然未来我们期待她能够改进自己的扣球技术动作，打得更成熟、更安全。

与朱婷续约，是天津女排成功卫冕最重要的一环。本赛季的联赛中，朱婷展现了自己世界第一主攻的全面能力，无论是一传还是防守，她所承担的任务都远比在国家队更多、更繁重。一传、防守、串联，朱婷在攻防转换环节展示的能力和水平，已经超越了不少专业自由人。而在进攻端，在关键比赛时，朱婷犀利的进攻和稳定的得分率一直都是球队的重要砝码。同时，也因为朱婷的牵制，分散了对方的防守力量，才让李盈莹有了更好的

进攻机会。

当然，夺冠的天津女排也有隐忧。除了朱婷、李盈莹双星闪耀之外，天津女排在其他位置上的发挥多多少少都有令人不满意的地方。

一传孟子旋在多场比赛的接发球、串联都出现不应有的失误。防守自由人刘立雯本职工作可圈可点，但在孟子旋发挥不佳的情况下，她的一传能力无法提供足够的支援。自由人位置成为天津女排急需提高的地方，这也将制约天津队在更大的舞台上创造好成绩。

二传姚迪受到伤病的影响，也没有打出自己的最佳状态。本届排超联赛，她的传球大部分都是给了两位实力派主攻手，对身高占优的副攻线利用不足。接应位置上，年轻小将陈博雅颇具潜力，若能好好打磨，并提升稳

定性，未来有望成为球队的主力。

东京奥运会后，朱婷大概率会继续出国打球。那么，缺少了一个强火力点的天津女排，在下赛季还能卫冕吗？

18日晚，当主裁判吹响终场哨声的那一刻，天津女排球员抱在一起欢庆胜利。球网另一边，江苏女排的姑娘们抱着主力二传刁琳宇泪洒赛场，看得很多球迷忍不住泪奔。

本赛季江苏女排表现不俗，在常规赛阶段爆冷击败天津女排，让人眼前一亮。三大主力张常宁、龚翔宇、刁琳宇是球队核心，本赛季在经过国家队的长期集训后展现出了更佳的身体状态和更好的技术能力。刁琳宇的整体传球隐蔽性和速度有了明显提升，跳传技术更为娴熟，可以帮助攻击手甩开拦网，获得更好的突破机会。如果不是她在总决赛第二场意外受伤，结局或许就不同了。

队长张常宁本赛季最终砍下了419分的高分，时隔多年再夺联赛得分王，并高居发球榜榜首。每当球队遇到困难的时候，她都是第一个站出来的人。

更重要的是，江苏女排全队上下拧成一股绳，每一场比赛她们都不会有一丝一毫的懈怠。无论发挥得是好是坏，她们在场上都是全力以赴，用尽全力去拼每一分，真正地打出了女排精神。

单纯从技术层面看，江苏女排的很多队员都取得了长足的进步。自由人倪非凡展现了与年龄不相符的成熟，一传和防守都属国内顶级。年轻主攻许若亚在本赛季挑起了张常宁对角的重任，保障相对稳定，进攻的火力也有了大幅提升。江苏女排还很年轻，未来还有无限可能，只要继续努力，就一定会站上最高的领奖台。

这是一届特殊的中国女排超级联赛，也是一次特殊的总决赛。决赛场上没有失败者，只有女排姑娘们克服困难、顽强拼搏的身影……

左上图：12月18日，天津女排队员朱婷在比赛中扣球。

新华社发

但尚不足以成为主力中锋。再引进一名外援中锋？中超限薪后，300万欧元的顶薪对高水平中锋似乎并没有太多的吸引力。外援中卫卡达尔的去留同样需要考虑。脚下技术平平，转身速度慢，在中超赛场上，卡达尔并没有展现出过人之处，不出意外他应该会离开。在需要征战亚冠的情况下，球队是否需要再引进一名亚洲中卫来补强？

其次，国内球员的新老交替同样需要考虑。山东鲁能一直是国内青训最好的俱乐部之一，多年来培养了很多出色的年轻球员。如今，随着队中高俊闵、张弛、王大雷等球员年龄增大，状态开始下滑，需要更多的年轻人挑起重担。这个赛季仅有郭田雨、段刘愚等人出场机会较多，其他人仍难以进入轮换阵容，如何在内部挖潜是摆在主帅郝伟面前的一个难题。

最后，新赛季鲁能集团将退出，由济南文旅集团来全面接手球队。“新东家”对于球队的投入如何有待观察。山东鲁能已多年未能斩获联赛冠军，如今以足协冠军起航，“新东家”显然面临着更大的挑战和压力。山东球迷期待能够斩获更多的奖杯，那么“新东家”将会给出怎样的答卷呢？

句号的背后

■ 魏思远 李君毅

★ 长 镜 头

够杀进决赛，其实已属不易。

山东鲁能的夺冠，应该在很多球迷的意料之中。在经历今年特殊的中超赛季之后，江苏苏宁让外援全部休假，选择以“全华班”征战足协杯比赛，而且球队核心吴曦还因伤缺阵。相较之下，山东鲁能兵强马壮，佩莱、格德斯、费莱尼等外援悉数出战。因此，2比0的结果也是这两支队伍当下实力的真实反映。

对于山东鲁能而言，过去的一个赛季颇不平静。这个足协杯冠军，对于球员来说不仅是一个荣誉，更是一个释放，可以让他们以更好的心态去迎接即将到来的2021赛季。

更为特别的是，山东鲁能的22年历史即将画上一个句号。这是鲁能集团运营球队的最后一季。用一座冠军奖

杯来结束，无疑是一个美妙的结局。对于“新东家”济南文旅集团来说，这也是一个不错的见面礼。

足协杯夺冠，带来的另一个好处是下赛季的亚冠参赛席位。下赛季的亚洲冠军联赛，中超冠军江苏苏宁、足协杯冠军山东鲁能、中超亚军广州恒大均将直接晋级正赛，中超季军北京国安需通过资格赛争夺正赛席位。中超第四名上海上港则无缘亚冠联赛，这也是过去6年来他们首次缺席。

足协杯夺冠固然是好事，但新赛季摆在山东鲁能面前的问题也不少。

首先，球队的外援急需更替。外援佩莱自2016年加盟以来，一直是球队的战术支点。如今意大利人合同到期。一旦佩莱离开，谁能接替他的位置？1999年出生的郭田雨虽身体素质不错，



火箭军某旅组织官兵挺进高原腹地，展开百公里徒步行军拉练，夯实官兵体能基础，淬炼部队战斗作风。图为官兵在行军途中。

陈小强摄