

# 军中豪杰 体坛明星

■范江怀

## 他山之石

### ★

体坛明星中很多人都是年轻人心中的偶像。军营中的体坛明星,同样被军人奉为学习的榜样。

2019年夏天,我走进位于法国郊区的法军国防体育中心。这个建在寸土寸金的枫丹白露森林公园中心位置的体育中心,体育场馆和配套设施相当齐全。

一流的体育场馆和训练设施,当然令人印象深刻。不过,法军国防体育中心荣誉教育的氛围,则更让我感到“惊讶和意外”。走入室内训练馆采访,进门后首先闯入视野的,是挂在墙壁上一幅硕大的黑白照片。照片上是一位正在比赛中奔跑的运动员。

见我凝视照片,接待我们的国防体育中心负责人格布赫上校自豪地说,这是下士米夏在1950年的一次马拉松比赛中勇夺冠军的情景,我们把他比赛的照片挂在这里,就是号召运动员要像下士米夏一样,在比赛中勇争第一。

不仅是在训练馆的墙壁上,在体育训练中心主干道的灯杆上,也能见到很

多冠军的图片。看来,法军也很注重传统教育和荣誉意识的传承。

在结束采访时,格布赫上校送给我们一本书,名为《胜利之师》的法军冠军名录。这本厚达143页的画册,印刷精良,收集了法军2014年至2018年在各种世界大赛中夺得奖牌的运动员简要战绩,并配以展现他们比赛风采的图片。法国陆军参谋长弗朗索瓦将军在这本画册的前言中写道:这本小册子可以让读者发现哪些运动员可以自豪地代表法国以及法国军队。他们是法军运动员学习的榜样。

我在比利时布鲁塞尔国际军体理事会总部采访时,与巴西籍的国际军体官员史密斯中校有一段很有意思的聊天。我们的话题很自然地谈到了巴西的体坛明星。史密斯中校很自豪地说,球王贝利曾经是巴军的一名战士。贝利17岁时就代表巴西国家队参加了世界杯足球赛,并捧得了冠军奖杯。18岁那年,时任巴西桑托斯足球队队长对贝利说:“你应该为年轻人树立一个好榜样。”

贝利在队友的鼓励下,应征入伍,成为了巴军最为耀眼的体坛明星。很多年后,有记者采访贝利时问起了他参

军的经历。贝利说:“我在军队中学会很多东西。参军那段时间是我生命中一段美好的时光。”

贝利当兵的经历虽然短暂,但确实给巴西青年人树立了一个报效祖国的榜样。也正是因为有这么一段从军的经历,当第五届世界军人运动会在巴西举行时,组织者特意请出贝利——来点燃开幕式上的圣火。

俄罗斯军队体育队伍不仅屡屡在世界军人运动会上独占鳌头,而且诞生了许多令世人耳熟能详的体坛明星。比如,有着“撑杆跳女王”之称的伊辛巴耶娃,她是第一个在室外比赛中跳过5米大关的女选手,曾28次打破世界纪录,多次夺得奥运会和世锦赛的冠军。

2009年伊辛巴耶娃到北京,她在接受媒体采访时说:“我现在是少校,当然希望军衔越来越高,最好能当上将军。”这位信奉“不想当将军的士兵不是好士兵”的俄罗斯少校,不仅赢得了俄罗斯人民的爱戴,也是世界各国年轻人的榜样。

有着“跳水沙皇”之称的俄罗斯跳水运动员萨乌丁,是一位有中校军衔的军人选手。他连续参加了五届奥运会,一共夺得2金2银3铜,在世界大赛中夺

得的冠军就更不胜枚举了。中国著名跳水教练于芬曾评价说,萨乌丁几乎是中国跳水队一生的“敌人”,陪伴了中国的四代跳水人,中国跳水队在世界大赛中丢掉的金牌大部分是被萨乌丁夺走的。在中国跳水队,连郭晶晶、田亮、秦凯等名将都曾表示:萨乌丁是我的偶像。

我举著名跳水运动员彭勃,也毫不隐讳对萨乌丁的敬重。他们之间还有一段鲜为人知的友情。他俩除了在2004年雅典奥运会上进行了一场举世瞩目的硬碰硬较量外,还曾经在在世界军人运动会上进行过三次比拼,三次都是以彭勃胜利而告终。在赛场上,他们俩是对手,在场下却是朋友。2007年在印度举行的第四届世界军人运动会,是彭勃和萨乌丁的最后一次交手,虽然是彭勃赢得了比赛,但在赛后俩人则是惺惺相惜,相拥畅谈,共叙友情。

世界各国军队都非常崇尚自己的英雄,并把他们作为广大官兵学习的榜样。和平时期,鲜有战场上的英雄,外军很重视培养运动员爱国和崇尚荣誉的精神和情怀,注重把军中的体坛明星树立为年轻人学习的榜样,激励更多优秀人才加入到为国争光的行列。

## ★ 军营运动场



图①:火箭军某部通过组织形式多样的军体训练,强健新兵体魄,锤炼战斗意志。图为新兵在体能训练前进行展腹跳热身。

王鑫摄

图②:西藏军区某部因地制宜开展体能训练,在强健体魄的同时,激发官兵训练热情。图为官兵在进行跳马训练。

顿旦摄

图③:东部战区空军某场站广泛开展军事体育训练,提升官兵体能素质。图为官兵在进行400米障碍训练。

赵甜甜摄



# 每一滴汗水都是奋斗的见证

■武庆振

## ★ 军体达人

四月的青藏高原,乍暖还寒。西藏军区某边防团器械训练场上,一名身姿矫健的战士在单杠上疾如飞燕、上下翻腾。

这名战士叫白玛仁增,西藏墨脱人,是西藏军区林芝军分区某边防团侦察连的一名战士。2014年9月,他怀揣着军旅梦投身军营。入伍7年来,他在追梦路上披荆斩棘、不断突破自我,凭借出色的个人表现和优秀的体能素质,多次荣获强军精武标兵、优秀士官等荣誉。

训练场上,为新战友演示完单杠三

练习的白玛仁增赢得了阵阵掌声。“兄弟们!不要担心自己做不到,我能做到的,你们一定能做到……”稍事休息后,白玛仁增为新战友讲起了自己体能训练的经验。

原来,被战友们称为“军中蛟龙”的白玛仁增,在刚入伍时也曾因为体能训练发过愁。那时,他是新兵连里最瘦弱的一个。看着身高1米68、体重只有100斤的白玛仁增,班长犯了难,“瘦弱小小,弱不禁风,很难练出成绩啊。”果然,在新兵连体能摸底考核中,白玛仁增每个项目的成绩都比全连平均成绩差了一大截。看着班长担忧的眼神,白玛仁增暗下决心,一定要好好训练,小瘦子也能大显身手。

此后,跑道上、器械训练场上,都能看到白玛仁增训练的身影。身体瘦弱,就先练出肌肉。课余时间,他经常主动给自己“开小灶”,臂力棒、杠铃、腹肌轮等轮番上阵。耐力不好,就着重进行心肺功能训练。长跑,是白玛仁增训练最多的项目。每天清晨,战友们总能看到白玛仁增在跑道上努力奔跑的身影。短跑冲刺、武装奔袭、吊杠端腹……在新兵连的3个月,白玛仁增经常是晴天练得一身汗、雨天练得一身泥。训练累了,他还在休息时翻阅运动训练的相关书籍,学习科学的训练方法。书架上,关于力量和耐力训练的书籍都被他翻得卷了皮。

等到新兵结业考核的时候,白玛仁

增不仅超过了连里的平均成绩,还在3000米跑、引体向上两个课目中拿到了优秀。更令人惊喜的是,刚刚进入军营时的“小瘦子”,经过3个月的磨炼,已经练出了结实的胸肌和腹肌。看到他的变化,班长不禁竖起了大拇指。

下连后,白玛仁增仍然认真钻研军体训练。凭借日复一日的刻苦训练,他在2019年以破纪录的成绩夺得了团军体运动会双杠项目的冠军。去年,他还在军分区组织的基础综合课目比武中获得了战士组第一名。在今年团里组织的军事体育竞赛中,白玛仁增包揽了武装五公里越野、单杠、双杠和400米障碍的冠军。现在的白玛仁增,不仅有着宽阔的胸肌、健壮的肩膀和棱角分明的八块腹肌,还成了战友交口称赞的“军中蛟龙”。

讲完自己的故事,白玛仁增赢得了新战友的阵阵掌声。“强健的体魄,是战斗力的基础”,他用自己的经历勉励战友,“每一滴汗水都是奋斗的见证。”听完白玛仁增的话,不少新战友争先恐后地和他交流军事体育训练中的感受。

## ★ 运动与科学

随着气温逐渐回暖,部队训练更是高潮迭起。应当注意的是,军事体育训练必须讲究科学的组训方式,绝不能为了片面追求训练成绩而盲训、蛮训。这样既不能提高训练成效,还会导致不必要的训练伤,造成非战斗减员。因此,组训者需要正确了解为什么会发生训练伤,同时学习掌握一些预防和缓解运动损伤的基本方法。

训练中发生伤病主要有两方面的原因:一是因为官兵的技术动作不合理、不正确,违反人体解剖学和运动生物力学的规律,从而导致急性运动损伤;二是因为官兵的某些局部组织在运动中的负荷长期过重,超出该组织所能承受的最大限度,逐渐发生退行性病理改变,从而导致慢性损伤。

在日常的军事体育训练中,以下6个环节的问题可能会导致训练伤的发生,需要组训者引起注意。

### 1. 认识不足

首先,组训者和参训者对预防训练伤的意义认识不足,存在一些片面认识。如“训练伤难以避免”“训练伤不过是一些小伤小病”等。甚至有些官兵在训练时,将预防训练伤的科学态度与勇敢、顽强、拼搏精神对立起来。

其次,部分官兵训练中好胜心过强,好奇心大,在训练中盲目、冒失地尝试自己力所不及的运动动作;还有些官兵在运动中胆小、畏难,在做动作时出现恐惧、犹豫、紧张心理。这两种情况都很容易造成官兵在训练中出现动作失误,进而导致受伤。

### 2. 准备活动不足

充分有效的准备活动是保证参训者减少损伤的前提条件之一。准备活动可以帮助官兵提高中枢神经系统的兴奋性,特别是克服植物性神经的惰性。通过全身各关节、肌肉的准备活动,官兵可以在训练前加速血液循环,使肌肉组织得到充分的血液供应,从而增强肌肉的力量和弹性。

### 3. 训练量安排不合理

实践证明,训练量安排不合理,既不能达到应有的训练效果,还会引发训练伤。

其中最常见的是“过度使用损伤”。例如,突然增加跑步强度或跑量极易造成膝关节的损伤。因此,官兵在进行体能训练时,训练量必须循序渐进,遵循循序渐进原则,否则就很容易受伤。某次训练量或强度过大,容易造成急性运动损伤。长时间的剧烈训练,官兵的体能消耗过大,可能会导致官兵对身体控制的精确度、共济能力均显著下降。同时,官兵在训练中的警觉性、注意力也会有所减退,防御性反应迟钝,这些往往会导致严重的急性训练伤。

### 4. 教学训练组织安排不当

教学训练组织安排既包括是否遵守教学训练的原则,也包括组训者的训练方法是否得当。比如,在组织教学训练过程中,组训者如果不能遵循个别对待原则,

# 科学施训 避免训练伤

■陈志新

没有认识到不同年龄、性别的参训者生理、心理特点不同,在教学训练中没进行针对性调整;没有遵循训练负荷从小到大、技术动作从简单到复杂的循序渐进原则,都很容易造成参训者发生训练伤。

### 5. 缺乏安全保护措施

很多情况下,如果能及时发现影响参训者身体健康、身体结构等的不利因素,就可以采取必要措施对训练进行调整,这是预防训练伤必不可少的一环。例如,在进行器械训练时,如果一名组训者需要负责的参训者过多,那么势必会对部分参训者缺乏必要的保护措施,可能会导致身体素质较差或技术动作不熟练的参训人员未得到及时保护,从而导致训练伤的发生。因此,在组训时加强有效防护措施,可以避免官兵出现不必要的损伤。

### 6. 身体功能和心理状态不良

预防训练伤不仅依靠科学训练的方法,还要从官兵的心理方面进行干预。如:官兵因为睡眠或休息不好,进而导致在训练中的身体状态不佳;还有些官兵在训练中因为恐惧,产生犹豫不决和过分紧张等心理状态。这些情况都应引起组训者的重视。

(作者单位:军事体育训练中心)

# 举重亚锦赛——中国选手赢得开门红

■邵志文

2021年举重亚锦赛正在乌兹别克斯坦首都塔什干进行,在率先进行的比赛中,中国队的廖秋云和李发彬分别在奥运级别女子55公斤级和男子61公斤级比赛中轻松摘得总成绩金牌。

在奥运会项目、男子61公斤级的争夺中,2019年世锦赛冠军李发彬在比赛中没有遇到任何强力对手,无论抓举还是挺举,都是最后一个上场,最终以抓举142公斤、挺举170公斤、总成绩312公斤轻松夺冠。挺举第一次试举就锁定总成绩金牌后,李发彬此后连续两次试举冲击挺举世界纪录,可惜全部失败。李发彬的亚锦赛总成绩距离他在2019年世

锦赛的318公斤总成绩还有6公斤之差。此外,中国队还派出廖秋云和黎雅君参加女子55公斤级比赛。由于亚锦赛也是国际赛场的重要参考,因此两人在国际赛场的竞争愈加激烈。经过比拼,来自湖南永州的廖秋云以222公斤的总成绩战胜黎雅君,夺得极有分量的一枚金牌。黎雅君以1公斤之差收获总成绩亚军,东道主选手纳比埃娃以213公斤拿下总成绩季军。

接下来的比赛,中国罗小敏在女子59公斤级角逐中收获亚军。谌利军、黄国豪在男子67公斤级比赛中包揽冠军。

## CBA进入季后赛争夺——

# 广东队惊险晋级半决赛

■于建洋 徐圣文

经过4个多月的厮杀,CBA季后赛于4月18日进入到四强争夺战。在当日进行的两场比赛中,卫冕冠军广东队104比103险胜北京队,山东队105比101力克新疆队,两队将会师半决赛。

广东队和北京队的比赛上半场波澜不惊,半场战罢,北京队51比50领先。下半场双方比分交替领先。终场前11秒,在北京队103比102领先的情况下,北京队迈克瑞两罚不中。随后,广东队威姆斯后场持球推进到前场抛球命中,帮助广东队以104比103反超比分。最后一攻,迈克瑞再次错失机会,广东队惊险获胜,率先挺进四强。

威姆斯成为广东队此役获胜的最大功臣,除了贡献“准绝杀”之外,还拿到全场

最高的25分和10次助攻。北京队方面,尽管全队在篮板球、三分球数据上占优,但关键时刻“掉链子”还是让他们付出了代价。

山东队和新疆队之间的淘汰赛同样悬念迭起。上半场两队各打一记好球,山东队58比57领先。易边之后,两队多次战平,一场拉锯战直到末节最后两分钟才决出胜负。此前相对沉寂的高诗岩突然爆发,连拿6分帮助山东队在终场前1分钟以103比95领先。尽管周琦随后命中一记三分,但为时已晚,山东队最终涉险过关。

劲旅辽宁队以105比98击败浙江广厦,连续第七个赛季跻身四强。在吴前的率领下,浙江男篮以111比98击败青岛队,首次杀进四强。半决赛中辽宁队将与浙江男篮争夺一个决赛席位。