“兵王”倾心军体教学

■本报记者 刘建伟 通讯员 姜金海 胡宝玉

军体教员风采录

从重型火炮教学示范班班长、某新型火箭炮操作能手华丽转身走上军体讲堂分享军体训练心得，41岁能做10多个单杠大回环、双杠8练习……他就是全军优秀士官、陆军炮兵防空兵学院军政基础系军事体育教研室士官教员、二级军士长庄志建。

执教5年来，他创新研发了多项军事体育教学方法，所带学员队在毕业联考中军事体育合格率100%，全年级评比连续5年第一，自己也多次被学院表彰为“优秀教员”，被官兵誉为“军体兵王”。

十年苦练

“庄教员，再来一个！”军体训练场上，庄志建一个完美的双杠5练习示范刚落地，学员中就爆发出一阵雷鸣般的掌声和喝彩声。单杠、双杠从1练习至8练习做下来，庄志建面不改色气不喘，靠的是什么？

“喊破嗓子，不如做出样子。”为人师表率先垂范，教员必须具备过硬的真本领。庄志建自我强化军事体育训练多年如一日，靠着坚韧不拔的毅力和持之以恒的执着，练就了过硬的军体本领。

尽管每年的教学任务十分繁重，庄志建仍会利用休息时间独自加练体能。在办公室墙壁的白板上写着他的“健身记录表”：已掌握的动作有单杠大回环、双杠屈伸上等，2021年他的目标则是挑战俄式挺身和自由倒立撑等高难度动作。

“给学员一碗水，自己要有一桶水。”几年来，庄志建将自己的训练心得和教学体会都一一记录下来，积攒了五六本厚厚的笔记。靠着持之以恒的训练和积累，他连年在学院运动会及军事比武中夺得单杠、双杠、举炮弹、标枪、400米跑等多个项目的冠军，打破了学院的数项纪录，还考取了国家职业健身教练高级证书。

士官教员

2018年5月，陆军炮兵防空兵学院转型改革，庄志建以全院考核第一名的成绩成为陆军首批军事体育士官教员。庄志建如今还记得第一次为学员们上体育课的情景，在他做完双杠2练习的示范动作后，让学员们轮流学习体验。结果是，大部分学员要么上不了杠，要么坚持不了多久，半天下来还出现了两例腕腱、臂丛肌肉撕裂伤。这让军体教员庄志建陷入沉思：是自己方法不对，还是学员们基础不好？

为此，他对学员的籍贯、年龄结构、饮食习惯、生活爱好、体育锻炼等情况全方位的调查摸底，发现这批生长干部学员均由地方青年考入军校，学习时间远远大于体育运动时间，造成肌肉分布不均、关节力量弱。

“向科学找答案，向实践要创新。”问题根源找到后，庄志建立即投入到攻坚钻研当中。他买来《运动解剖学》《运动训练学》《健身》杂志等专业书籍，亲自试验各种训练方法。为丰富训练内容、提高训练质量，他将单杠前后水平、双立臂、倒立行走等“街头健身”的热门动作嫁接到军事体育教学中；把军事游戏、战斗故事、战场案例融进教学，在寓教于乐中提高学员的军事知识和体能素质。最终，他编写出了集热身、运动、放松、解压于一体的《趣味军体训练法》，力推循序渐进的试教试训，目前这一套训练法已在全院推广。

“上庄教员的军体课就是一种享受。大家不但能学到科学训练的方法和技巧，还能够快速提高心理抗压能力，每节课都有新知识、新收获。”一大队学员张超兴奋地说，军事体育涵盖运动生理学、运动心理学、运动训练学、运动生物力学等近10门学科，庄志建在课上能将每一门知识都互联运用、从容讲解。

面向实战

在院校教育面向实战深化改革的背景下，“强军必先强兵、强兵必先强体”成为必然趋势。

翻阅着《军事体育训练大纲》，庄志建一直在思考：未来指挥员到底应该具备什么样的体能素质；学员目前的体能与打仗需求存在的差距到底有多大；如何应对训练带来的伤病问题；思政课如何嵌入军体教学训练……

“未来战争一定会有另一种形式的‘强渡大渡河’‘巧渡金沙江’，所以对指挥员的体力、耐力、毅力都将有更高的要求……”今年年初，庄志建在学院组织的集训中聆听军事专家的授课后豁然开朗，更加坚定了他推进军事体育教学向实战化靠拢的信心。

围绕实战搞教学，着眼打赢铸精兵。庄志建严格落实教学前整队报告、课目下达、示教示范、体验作业、小结讲评等指挥流程，指导学员制订军事体育教学周计划、月计划、年方案，开展课题调研，推进军体教学实战化、实用化落地生根，让学员毕业后都能为基层部队的军事体育训练贡献一分力量。

名师出高徒。庄志建培养的学员中，有11人在基层军事体育运动会中站上领奖台，多人多次在市级以上健身健美比赛中夺冠……近年来，庄志建先后主编参编教材4本、撰写论文3篇、完成教学改革多项，多次在教学比武中获奖，被表彰为陆军第二批优秀士官标兵，获全军士官优秀人才奖一等奖。

左上图：庄志建利用业余时间进行双杠训练。 **胡宝玉**摄

近日，新疆军区某合成团在野外开展战斗体能训练，磨砺官兵意志品质，淬炼打赢本领。图为该团官兵在戈壁滩上进行长途行军拉练。 **杨田华**摄

我的国球情

■毕式军

我与体育

说起乒乓球，在国内广受欢迎，上至古稀耄耋，下至垂髫小儿，不少人均能挥上几拍。于我而言，乒乓球这一运动，已伴我走过了20年。

与乒乓球初见，是在小学三年级。暑假返校后，教学楼后多了一处用砖垒成的水泥台，水泥台的中间放置了一排砖块当作球网，这便是我们的乒乓球台了。就这样，乒乓球成了我们在课外活动时间最喜欢的体育运动。放学后，我们几个小伙伴常常在这个简易的乒乓球桌上玩得不亦乐乎。

初中的时候，我迷上了看乒乓球比赛。无论是全国乒乓球锦标赛，还是世乒赛、奥运会这样的国际大赛，只要有时间，我都会准时守在电视前等着比赛开始。通过观看高水平的乒乓球比赛，我逐渐学会了如何在比赛中运用战术，知道了在乒乓球比赛中抢“前三板”的重要性。那时候，中国乒乓球队的马琳、王励勤和张怡宁等队员都是我的偶像。在打球的时候，我也会有意识地模仿他们的技术动作，甚至苦心钻研出许多“花里胡哨”的发球动作，就是为了让对手看不出我发球的路线，从而在比赛中占得先机。那时，我的语文老师球技不错，我经常在下课后向他学习请教乒乓球技术。在他的指导下，我还学会了如何打出下旋球。在学校组织的几次乒乓球比赛中，我均闯进了决赛，成了同学们眼里的乒乓球高手。

高中的时候，学习任务更加繁重，不过这也没能阻挡我对乒乓球的热爱。每天下午放学后，我最期待的就是跟同学在乒乓球桌上“对战”几局，酣畅淋漓地拉几板长球。虽然通常只能打短短的半个小时，却足以化解我一天学习的疲惫和压力。

参军入伍后，在文化活动中心我惊喜地看到了崭新的乒乓球台。在征得新兵班长同意后，我跟几名同样热爱乒乓球的战友“厮杀”了几个回合。因为乒乓球，我从新训开始就结识了不少志同道合的战友，大家一起切磋，共同进步。

每到节假日，我便跟战友泡在乒乓球室。因为没有接受过系统的训练，我的基本功不扎实，几名从小练习乒乓球的战友就手把手地指导我进行强化训练。单步、跨步、滑步、交叉步，一步一步练；提拉球、放高球、搓球、弧圈球，一球一球打。就这样，经过几年的勤学苦练，我的乒乓球技术也在不断学习和训练中得到了提高，在单位大大小小的比赛中，我也拿到过不少奖。

从接触乒乓球到现在，已经有整整20年。在这20年里，我对乒乓球的那份热爱始终未曾减退。对我来说，乒乓球陪伴了我的成长，也激励着我为了内心的热爱而奋斗。我想，这也许就是体育的魅力所在。

世界杯预选赛亚洲区40强赛，7球大胜关岛队

国足成功闯“关”

■鲁广森 崔东浩

聚议厅

时隔563天，国足再次出征世界杯预选赛。5月30日，2022年卡塔尔世界杯亚洲区40强赛A组赛事在江苏苏州重燃战火，中国队7比0胜关岛队，继续排在小组第二位。

这也是主帅李铁执教国足一年半以来的首秀。7球击败对手，国足小试牛刀，这对国足接下来的三场比赛还有冲击亚洲区12强赛，都有着非凡的意义。

本场比赛前，少赛一场的中国队4战积7分，已经落后5战全胜的叙利亚队8分，基本无缘小组头名，要想争取以成绩更好的小组第二名出线，最后四轮比赛均不容有失。本轮中国队的对手是小组中实力最弱的关岛队，后者五战皆墨，小组垫底，此前首次遭遇时中国队就曾以7比0大胜对手。

比赛开始后，关岛队收缩半场防守，国足围攻近19分钟才觅得机会，多名球员前场反抢成功，武磊突入禁区被放倒，他主罚点球一蹴而就，为国足打破僵局。此后，金敬道、武磊、吴曦等球员又先后取得进球，最终将比分锁定为7比0。

7球胜利，拿到3分，国足朝着小组出线的目标迈出了坚实的一步。更值得欣喜的是，在比赛中国足进攻端球员尝试的各种组合和路线都有不错的斩获。进球无论是内容和质量都值得称道，有中路的渗透，也有定位球战术，还有两边下底中路包抄，基本达到了练兵的目的。当然，我们也应该清醒地认识到，关岛队毕竟实力有限，他们很难真正考验国足的进攻和防守，国足绝不能因这场胜利而骄傲自满。

通过这场比赛，国足也暴露出几个需要提高的细节。当下是中超联赛的间歇期，球员的状态远未达到最佳，还需要继续通过训练和比赛来磨合。此外，国足两个边路能轻松突破对手的防守，但最后传中的质量却明显欠缺“火候”。这些都是需要主帅李铁和球员继续努力提升和改进的地方。

对于球队的积极变化，队长吴曦直言：“大家通过不同方式创造出了很多的机会和进球，希望我们能走得更远。”

本场获胜后，国足积10分继续位列小组第二名。接下来，世界杯预选赛亚洲区40强赛A组的比赛将移师阿联酋迪拜继续举行，国足将分别对阵菲律宾队、马尔代夫队和叙利亚队。

上图：5月30日，中国队球员武磊（前）在比赛中主罚点球命中。 **新华社发**

切尔西队转变的启示

■卢炫谷 高志华

体 谈

欧冠决赛，切尔西队对阵曼城队。赛前，看好曼城队的球迷无疑要更多一些，毕竟瓜迪奥拉的球队在英超早早夺冠，而切尔西队在联赛末轮输球，依靠热刺队的助攻才锁定英超前四，此前的4场比赛他们输掉3场，球队的状态颇为低落。然而，足球场上一切皆有可能。

1比0，切尔西队依靠新援哈弗茨在第42分钟的进球最终击败曼城队，时隔9年重返欧洲之巅，这也是“蓝军”队史上第二次加冕欧冠冠军。

在赛后的颁奖典礼上，主帅图赫尔在攀登一个不高的台阶时打了个趔趄，这个“小意外”让他自己也笑了起来——对于这名47岁的德国教头和切尔西队来说，这个欧冠冠军梦圆得确实不容易。

球队投入不菲，却战绩惨淡。作为去年夏季转会期动作最大的英超俱乐部之一，切尔西队其实被外界看好能向本赛季的联赛冠军发起冲击。而主帅兰帕德率队的战绩在赛季初期尚算稳定，到了2020年底突然崩盘，球队的状态如断崖般下跌，一度跌落到英超第9名。于是，球队老板阿布忍痛炒掉了兰帕德，邀请图赫尔执掌帅印。

庆幸的是，图赫尔是扭转困局的大师。良好的团队氛围是球队走向成功的关键之一。此前曾有多名切尔西队球员公开表示，主帅图赫尔很愿意与球员沟通，并且十分友善。右后卫詹姆斯说：“他会根据比赛情况给我很多建议，告诉我如何才能变得更好。”图赫尔来到球队后，立即改变了球队阵型，并表示“开放主力位置的竞争，谁表现好谁就上”，重新激起了球队内部的竞争氛围。

重视防守，球队攻守更趋平衡。图赫尔向来以高超的战术造诣著称，极其注重细节，崇尚进攻和侵略性，强调高位逼抢，擅长在比赛中换人调整。在图赫尔治下的“蓝军”焕然一新，球队重启三后卫防守阵型，让坎特回到他熟悉的后腰位置，切尔西队的防守硬度得到了有效提升。

激活新援，球队走向正轨。去年夏天，切尔西队花重金挖来了维尔纳、哈弗茨、门迪、齐耶赫、蒂亚戈·席尔瓦等一众优秀球员，但兰帕德的战术体系不清晰，一直处于调整中，让很多球员无所适从，球队战绩不佳直接导致了他的下课。图赫尔接手后重新激活了哈弗茨、门迪、齐耶赫等人，让他们逐渐找回状态。更重要的是，在欧冠决赛的舞台上，正是哈弗茨打进制胜一球帮助切尔西队加冕冠军。

完善自我，处事更加稳健。图赫尔是名性格主帅，具有极强的个性，因此在多特蒙德、巴黎圣日耳曼等队执教时，经常会和大牌球员关系不睦，与球队高层产生矛盾，这也让很多媒体担心他在切尔西队的前景。出乎意料的是，47岁的图赫尔也在不断地进行自我调节，如今他不仅会在训练中严抠细节，对球员要求近乎苛刻，也会在场下成为一名老大哥，和球员畅谈生活、饮食等。

失败乃成功之母。最近20年的欧冠联赛，还从未有首次闯进决赛就夺冠的球队，曼城队亦未能例外。上赛季，图赫尔率领巴黎圣日耳曼队闯进决赛，却遗憾不敌拜仁慕尼黑队，收获亚军。本赛季卷土重来，他率领切尔西队再进决赛，终于品尝到冠军滋味。

这一晚，运气也不在曼城队一方。因为最近两次对阵切尔西队均以失败收场，曼城队主帅瓜迪奥拉选择赛前变阵，结果核心德布劳内中途因伤离场，这让瓜帅的无锋阵失去了中场发动机。相反，切尔西队则没有自乱阵脚，用曾经获胜的办法继续尝试，最终再次迎来了美妙的胜利。

赛场上，表现更好的球队获得了胜利。足球，本应如此。