点球战胜英格兰队，意大利队时隔53年再夺欧洲杯——

从困境走向胜利

■秋 锦 本报记者 马 晶

长镜头

6月12日，伴随着《今夜无人入睡》的歌声，“蓝衣军团”意大利队从罗马启程，成为第一支在本届欧洲杯上亮相的球队。一个月后，当《意大利之夏》的旋律在温布利大球场响起，他们将阔别了53年之久的德劳内杯高高举起。

北京时间7月12日凌晨，迟到了一年的2020欧洲杯决赛在伦敦温布利大球场上演。最终，双方在常规时间内1比1战平，意大利队在点球大战中，以4比3击败了主场作战的英格兰队，时隔53年重夺欧洲杯冠军。

在经历了无缘2018年世界杯的低潮后，“蓝衣军团”用这个极具说服力的冠军奖杯宣告强势归来。回顾本届欧洲杯之旅，意大利队可以称得上是最令人惊喜的球队。

意大利队能夺冠，门将唐纳鲁马功不可没。年仅22岁的他不仅在7场比赛中3次零封对手，而且还在半决赛和决赛中两次帮助球队在点球大战中胜出，并因此被评为本届欧洲杯最佳球员。本届欧洲杯上，唐纳鲁马还将意大利队门将们共同创造的不失球纪录延长到了1168分钟，打破了此前传奇门将佐夫创造的国家队连续不失球纪录。在意大利队苦苦寻觅布冯的接班人近10年后，22岁的唐纳鲁马接过了前辈的衣钵，成长为意大利队的新“门神”。

除了新“门神”，意大利队这条年龄偏大的后防线也足够稳固。由36岁的基耶利尼和34岁的博努奇所领衔的后防线，堪称本届欧洲杯最牢固的组合之一。基耶利尼和博努奇在俱乐部和国家队一共合作了326场比赛，丰富的经验和良好的默契让他们在决赛中彻底扼制住了英格兰队的进攻。基耶利尼通过完美的补防和协防，一次次封堵住了英格兰队势在必得的射门。博努奇则在禁区内面对斯特林，利用自己的经验等来了对手的失误。更难能可贵的是，博努奇还为意大利队打进了扳平比分的一球。

此外，两名老将带给意大利队的精神激励作用也不可忽视。就像在决赛中，连续两轮经历加时赛，队中的年轻球员都发生了抽筋的情况，两名老将反而越战越勇。在这场意志力的较量中，二人的感召力同样是意大利队能够最终取胜的关键一环。

本届欧洲杯，意大利队在进攻端同样踢得风生水起。一直以来，盛产优秀门将和后卫的意大利队，一直凭借防守反击的打法在世界足坛独树一帜。不过，在曼奇尼的执教下，这支意大利队在比赛中更加积极主动，在进攻端也更为激进。以因西涅、小基耶萨、因莫比莱为“火车头”的意大利队，在本届欧洲杯上带给球迷完全不同的感觉，他们由守转攻毫不拖泥带水，进攻欲望空前强烈。他们在7场比赛中打进了13球，进攻效率之高可见一斑。更重要的是，意大利队在这7场比赛中每场都有进球，在本届欧洲杯所有球队中独领风骚。

当然，意大利足球在无缘2018年世界杯后，能够仅用3年就登上欧洲之巅，最该感谢的还是主教练曼奇尼。2018年的夏天，接手困境中的意大利国家队，受任于败军之际的曼奇尼喊出的第一个目标就是欧洲杯夺冠。彼时，“意大利足球已经青黄不接”的唱衰之声不绝于耳。为了让球队尽快走出无缘世界杯的阴霾，曼奇尼上任后的第一件事就是拨通了不少老将的电话，希望他们用经验帮助意大利队找到一条挣脱泥潭的路。现在，意大利队早已焕然一新，他们上一次输球还要追溯到2018年9月的欧国联。兑现欧洲杯夺冠的承诺后，“蓝衣军团”还将自己A级赛事的不败纪录扩大到了34场。

首次执教国家队的曼奇尼，尽其所能将意大利队打造成了一支老中青兼备、攻防更加平衡有序的球队。从教之初，曼奇尼就因崇尚进攻，被人们称为“意式足球的叛道者”。如今，执教国家队已三年有余，他始终贯彻着自己的足球理念。在曼奇尼的调教下，即便没有绝对意义上的巨星，意大利人仍然用整体表现告诉所有人：足球，是一项团队运动。意大利队能够在时隔半个世纪之后再度捧起德劳内杯，是对他和这支从困境中成长起来的球队最好的肯定。或许，这也将成为意大利足球复兴的起点。

上图：意大利队在颁奖仪式上捧起德劳内杯庆祝。 **新华社发**

阿根廷队1比0击败巴西队，时隔28年再度加冕——

努力终得回报

■本报记者 仇建辉 通讯员 杨浩强

聚议厅

巴西马拉卡纳大球场，乌拉圭籍裁判吹响美洲杯决赛的终场哨声时，梅西双膝跪地、双手掩面、潸然泪下，队友们跑上来将他高高抛起。终于等到了这一刻——梅西身披蓝白战袍为阿根廷队拿到首个洲际大赛冠军！

美洲杯决赛，梅西率领阿根廷队1比0战胜东道主巴西队折桂。2014年的7月13日，正是在这座球场上，也是一球之差，阿根廷队输给德国队屈居世界杯亚军。

这是阿根廷队时隔28年再次夺魁。他们上次夺冠还是1993年，那时雷东多、鲁杰里、西蒙尼和巴蒂斯图塔尚在踢球。如今，西蒙尼已执掌马竞教鞭10年之久。可想而知，阿根廷人对于冠军有多么渴望。在此期间，老对手巴西队2次加冕世界杯冠军、5次问鼎美洲杯冠军，阿根廷队则一无所获。

这个冠军对于梅西来说，同样至关重要。效力国家队15年，参加10届大赛，5次率队杀进决赛，终于首次加冕，梅西的激动之情溢于言表。“在马拉卡纳赢下巴西队，这是一次难以置信的比赛。我们仍然有很多可以进步的地方，但我们竭尽全力了。我想把冠军献给家人，献给所有帮助过我们的人，献给在与疫情苦苦斗争的阿根廷人民，当然，还有马拉多纳。”梅西继续说，“我们每个人都要照顾好自己，我们不能忘记，距离生活重回正轨还有很长的路要走。”

梅西风华绝代时，没能攀上世界之巅，却在职业生涯暮年，打赢了马拉卡纳的巅峰之战，让阿根廷队的无冠尴尬彻底翻篇。世界杯亚军，美洲杯两连亚，阿根廷和梅西最近7年的至暗时刻，始于马拉卡纳，也终于马拉卡纳。

虽然在巴塞罗那俱乐部冠军拿到手软，但每逢国家队的大赛，梅西始终无法率领阿根廷国家队夺冠。“没有国家队冠军，就永远不是世界上最好的球员。”这一说法一直在坊间流传，C罗和梅西两位绝代双骄也一直在为世界杯和洲际大赛的冠军而努力着。2016年欧洲杯C罗如愿夺魁，全世界球迷的眼光都聚焦到了梅西身上。

过去这些年，“悲情”一词经常与梅西相伴。4届世界杯、6届美洲杯……梅西也曾有过高光时刻，却始终难以抵达巅峰。2007年美洲杯，阿根廷队杀入决赛却被巴西队3比0血洗；2014年世界杯，梅西在多年被质疑“大赛脚软”之后首次证明自己，7战打进4球，但决赛发挥一般，队友阿圭罗和伊瓜因更是迷失方向，继续无缘冠军；2015年、2016年两届美洲杯，梅西在前一届表现平平但险些夺冠，后一届有如神助但决赛点球大战射丢，连续两年不敌智利队错失冠军。

34岁，队内年龄最大，还带伤上场，梅西如此卖力，也让阿根廷全队上下更加斗志昂扬，最终依靠顽强的防守打开胜利之门。梅西本届美洲杯表现十分出色，打进4球外加5次助攻，荣膺赛事最佳球员、金靴奖、助攻王等多项个人荣誉，成为颁奖仪式上风头最劲的球员。

从2006年世界杯在替补席上等待机会的懵懂少年，到如今国家队队长，梅西在代表阿根廷队出战的第156场比赛后，终于捧起了首个洲际大赛的冠军奖杯。这是梅西15载坚持不懈持续努力的回报，也是阿根廷队28年后的涅槃。

这一次夺冠不但圆了梅西的梦想，也让球迷可以畅想未来。2022年世界杯站上世界之巅，为什么不呢？

“泳”动青春

■郭子涵 沈业宏

军体之星

“注意动作顺序——收翻蹬夹，划手腿不动，收手再收腿……”6月的八桂大地，烈日炎炎。第75集团军某旅的游泳训练场上，一名身材健硕的战士在岸边，小跑着帮助水中的战友矫正泳姿，汗珠不时地从他的鼻尖滑落。

他叫张智平，贵州台江人，现为第75集团军某旅的一名班长，也是连队的军体骨干兼游泳教员。

水面波光粼粼，水花不时溅起。看着战友们的游泳动作由生疏逐渐变得娴熟，张智平不由得想起了4年前刚入伍的自己。

下连后，因为身体素质突出、体能成绩优异，张智平被连队推荐参加旅里组织的比武集训。可让张智平没想到的是，集训项目中还包括他最不擅长的游泳。因为家乡地处山区，他从小就是个“旱鸭子”。不出意料，不谙水性的张智平在第一轮预选中就被淘汰出局。

回到连队后，张智平暗下决心：一定要好好训练，啃下游泳这块“硬骨头”。

游泳训练从零开始并非易事，他借助浮板练习基础动作、请教战友解决疑惑、下载教学视频学习技巧、记录日志总结经验……

面对训练瓶颈，张智平总是努力寻找突破方向。没有时间去泳池训练时，他就把头埋进脸盆练习闭气，趴在床上练习蹬腿。此外，他还戴上沙袋进行长跑强化耐力，通过哑铃训练增加臂力，通过侧身打腿练习、前交叉练习、单边划水练习等多种训练方式提高自己的游泳技术。

苦心人，天不负。通过日复一日的勤学苦练，张智平的身体素质和游泳水平都有了“质”的飞跃。他的肌肉线条越发明显，游泳动作变得更加标准，成绩自然也随之一路攀升。此后，张智平被单位推荐参加南部战区陆军武装泅渡比武，并最终取得第二名的优异成绩。

载誉而归，张智平的故事传播开来，他被战友们亲切地称为“水中蛟龙”，不断有人前来向他请教游泳技术。张智平主动请缨担任连队游泳教员，将自己积累的游泳技巧倾囊相授。在组训过程中，他根据战友的能力差异进行分组，分人分段安排训练量，逐组逐项制订训练计划。在游泳训练的基础上，他还组织官兵开展水上自救互救、水中战斗等强化训练。在他的帮助下，身边战友的游泳水平不断提升，有好几个“旱鸭子”的成绩也达到了良好。

“教学是一个不断突破的过程，充满了挑战和收获。”张智平摊开手中的笔记本，本子前半部分记录的是训练经验，后半部分则是教学心得。“授人以鱼，不如授人以渔。看着战友们取得进步，我比自己进步还要高兴。”

左上图：张智平在进行游泳训练。 **汤周涛**摄

军营“蜘蛛侠”

■王梦圆 吴毅仁

15米高的攀岩墙前，数十名官兵正蹬压抬腿、用力引体、旋肩送手……

日前，第73集团军创破纪录比武激战正酣，攀岩项目正上演着一场精彩的对决。紧张激烈的比拼中，代表某旅先出场的战士竺少林由于起步岩点选位不合理，导致最终成绩不理想。冲击奖牌的任务一下子就落到了该旅另一名选手李汇田的肩上。

亮出黝黑的皮肤，甩了甩肌肉线条明显的胳膊，李汇田知道，证明自己的时刻到了——

一个多月前，旅里组建攀岩集训队，列兵李汇田第一个报了名。2020年9月入伍前，他是广东体育职业技术学院的一名大学生，主修的是休闲体育专业，重点发展方向是户外运动。攀岩是他们经常训练的一个项目，他也曾拿过几次地方攀岩比赛的团体冠军。原以为自己是攀岩专业的“行家里手”，代表旅里参加上级组织的比武应该手拿把攥。但出人意料的是，他差点连选拔都没通过。

那天，看着班长们快速攀爬而上，李汇田怔住了：“他们向上冲的那股虎劲超出了我的认知。”经过一番激烈的比拼，考官公布了最终的成绩和集训队人员名单，李汇田压哨入围。

开始集训后，李汇田仔细分析了自己的优劣势——优势在于接受过专业、系统的训练，理论基础比较扎实；短板是身体太过单薄，上肢力量不足，爆发力也有所欠缺。

为了弥补自己的不足，李汇田进行了体能强化训练。除了俯卧撑、平板支撑、高抬腿训练之外，他还为自己制订了“加餐”计划。用负重引体向上、杠铃蹲举训练来提升自己背部、腿部的肌肉力量；随身携带一个握力器，有空的时候就拿出来练一会儿，可以增加臂力；做手指俯卧撑训练加强指力。此外，受老班长们的启发，李汇田在训练场上也开始大胆尝试一些高难度的路线、踩别人不敢踩的岩点。为了快速提升能力和水平，李汇田训练结束后总要留下来加练。有时训练结束后，他酸胀的小臂和疼痛的指关节连解护具的力都使不出来。

一个多月的集训转瞬即逝。比武当天，同组对手、来自特战旅的选手吴一是夺冠大热门。发令枪声一响，李汇田与吴一同时冲向岩壁。踩、蹬、抓……两人快速向上，齐头并进。6米，5米，4米……距离12米高的终点线越来越近。即将拍板，李汇田却逐渐落后于对手。怎么办？突然，李汇田双手扣紧岩点，双腿微微下蹲，全身快速蓄力，蹬右脚，松左脚，左手使劲一拉，竟然略过最后两个岩点，直接飞身一跃去拍板。赢了，只赢了0.01秒！

最终，李汇田以29秒06的成绩夺冠，并打破了集团军原先32秒的纪录。考官宣布结果时，战友的欢呼声响彻整个攀岩场。

让体训更灵活有效

■程 斌

体 谈

冬练三九，夏练三伏。酷暑时节，练兵正当时。但部分单位的官兵由于岗位特殊、任务繁重，外加训练条件受限，无法进行大规模的体能强化训练。在这种情况下，如何提升体能训练水平，成为一个必须面对的难题。一段时间以来，火箭军某工程兵部队进行了有益的探索。

向战而行，淬火成钢。大规模的体能训练虽然困难重重、挑战颇多，但作为一支敢打硬仗、善打大仗、能打胜仗的部队，他们结合部队任务特点，将体训任务和要求分拆开来，让官兵充分利用碎片化时间进行锻炼，把体训融入官兵日常生活中。与此同时，该部还对体能训练的方式、方法进行升级，让科学训练的理念深入人心。

做好时间管理。修公路、架桥梁、建阵地……如何让官兵从繁忙的工作中挤出时间来练体能，该部党委在认真调研后决定，将每天一个小时的体能训练拆分开，让官兵有更多的选择——清晨早起除跑步外还可进行体操等项目训练；饭前一段时间，可适当开展“小练兵”活动，比掰手腕、俯卧撑、深蹲等；下班后，去文体活动室进行球类和器材类项目训练；周末还会择机进行篮球对抗赛、拔河、趣味运动会等。充分利用好碎片时间，让体能训练更自由，效果也更好。

让体训更加有趣。该部一改之前“以工代训”的做法，让体训更实用更有趣味。他们根据运动心理学和运动人体科学的理论，将体能训练课目穿插进行，相对缩短课目训练周期，提升训练强度和质效，从而减少单一课目长时间重复训练的枯燥感。如练习长跑，他们在组织官兵进行长跑的同时，也进行100米、400米的冲刺跑，还组织官兵进行冲山头训练，从而让体训内容更丰富。此外，他们还开展登山夺旗赛、抬麻袋接力赛等趣味活动，吸引更多的官兵参与到体训中来。

向科学要效益。体能训练科学化，成为该部官兵的一个共识。因为时间紧，场地条件受限，大家在有限的训练时间内都期待能收获最佳的效果。在这种情况下，科学的训练方法就显得尤为重要。根据岗位和年龄段划分训练要求，针对每项训练逐步增压……为了提升官兵的综合体能，该部在工区建立文体活动室，并利用文字加图片的方式详细介绍各类器材的训练方法，简单易懂，官兵训练起来也得心应手。

时间，对每一个人都是公平的。只要你付出了努力和汗水，便会有收获，体训场上亦是如此。其实，体能训练的场地、时间和方式等并不是最重要的，内心的热爱才是。

运动康复服务为学员解忧

■蒋国乐 邱国俊

军事体育训练伤一直是困扰部队训练、造成非战斗性减员的问题之一。对于军校而言，训练伤会导致学员无法通过全军联考的体能考核，影响毕业。为了帮助学员解决训练伤问题，国防科技大学军事基础教育学院体育系于2020年底成立“数字化体能训练中心”“功能性体能训练实验室”和“运动损伤治疗与康复实验室”，目前已顺利开展多次运动康复服务。

该系在全军首次构建“军事体能训练师”培训与考核认证体系，特邀奥运会和军运会冠军、体能训练专家对干部和学员骨干进行培训，以提升他们的科学组训能力。目前，他们已完成三次“体能培训师”的培训考核认证，共有107名组训骨干顺利拿到证书。

2020年4月，大四学员周仁呈的膝盖进行了前交叉韧带重建以及半月板缝合手术，术后在该系运动实验室的帮助下进行运动康复，最终在体能考核中取得优异成绩。目前，该系正针对有术后功能重建需求或受运动损伤困扰的学员进行康复服务，通过康复治疗、康复训练和体能训练等多种方式，恢复和提升学员的运动能力。