

# 边关赛事志

■ 郑蜀炎

有两个字：坚守。

闭塞，是地理的表述；而艰苦，则构成战士们生活的标注。

以身许边关，笑对风雪寒。关于艰苦的故事暂且不表，还是回到那乒乓球带来的“习俗”吧。

那年春节来临，连队里简单而热闹的活动刚安排好，突然发现一个问题——全连仅剩一个乒乓球了。

真是一球难倒英雄汉。因为墨脱路况险重重，当时物资运送只能保障武器装备、执勤器材、粮食药品等。至于乒乓球之类的文体用品，只能靠连队自己解决了。而此时正值大雪封山，纵有万种想法也只能望山兴叹。

把苦日子过得甜滋滋来，这是边防官兵的擅长之道。攥着那个金贵的乒乓球，指导员有主意了：大年初一开展登山比赛，首登顶峰者，以此乒乓球为奖；由他选对手，开出新年第一局。

就这样，一个普通的乒乓球竟整出“斯韦思林杯”的感觉来。

首获此奖者的名字已然记不得了，后来连队的条件更是比当年好太多了，甭说乒乓球，就连乒乓球桌都有了正规的比赛台。但是，连队的这个特殊的习俗，被一代代官兵延续下来——大年初一组织登山赛，胜者授乒乓球为“奖杯”。

你们说，我因前去采访而获得的那个乒乓球，普通吗？

## “柚子球”绝技

是的，没写错，不是茶不是果冻……而是“球”。

一条怒江，让这片山水都奔涌呼啸起来；一条峡谷，讲述着什么是锋刃剑寒、狭路相逢。

举世闻名的怒江大峡谷，两岸对峙着平均海拔2000米的切峰峭壁，山与江之间，唯余一条20到200米的逼仄通途，人行至此，难免有一种世间之路绝于此的心惊魄悸。

“树叶皆秋色，山山唯落晖。”在旅游者眼里，行走于此，满眼皆是浪漫的风景。而对于守卫者来说，扼关隘的坚守是一种忠诚与责任。

责任是担在肩上，而不是挂在嘴上的。当年前去采访，谈及艰苦传奇戍边事，战士们皆不善言。直待一声哨响：“踢球了”，起先讷讷的士兵们顿如临门起脚，骤然生龙活虎、一蹦而起。

话题还是回到“柚子球”上。

大峡谷的景观“其险也若如此，美也若如此”，花媚叶明、云轻水潋的景致放眼皆是，可就难寻一块平整之地。就连连队射击训练场也是“浓缩”的——射击靶位设在连部的屋顶上。大家都知道这不规范，但除此之外，峡谷间根本找不到100米的平视射击距离。

既然大自然可以随意铺陈莽岭山川，率性衍生出湍流云雾，那么战士们也可以弄出些充满创意的体育活动来。

没有平地，他们就学会了少数民族的“掷沙包”运动（将沙包装入带绳的网兜，通过旋转增加速度，像链球一样抛掷）——在几栋宿舍的屋顶，用沙包相互瞄准抛击，命中得分。他们还在连部门前的狭窄场地上，用4根藤条架起山民越谷跨河常见的藤梯桥。战士们根据巡逻路上遇到的情况，制订了32条比赛规则。这种比赛既锻炼身体素质也提高平衡能力，让体育赛事和军事训练融为一体……

然而，对年轻士兵来说，其它项目玩得再热闹，还是不能弥补没有足球可踢的遗憾。其实，足球不缺，上级有配发；球员不缺，善球者甚众。问题是

没有足球腾越的空间，甭说大脚抽射了，稍一用劲，球就滚入江中，可谓一失足成千里流。

人脑转得总比球要快，不知谁想起了山上的野柚子。

大峡谷里各种郁绿的植物满山遍野，其中就有野柚子。这种柚子皮厚味涩不宜食用，落果一地无人捡，有战士巡逻遇见就顺便带回营区，没事时就拿来练习带球。旁人一看顿时技痒，上前阻拦断球。一来二去，大家发现，虽说“柚子球”踢不动飞不高滚不快，但聊胜于无，总归可以过过“脚瘾”。于是，一众球迷琢磨出的一套规则，让“柚子球”正式进入了连队赛场。

不过，这“独门绝技”练多了，官兵再去踢正儿八经的足球时，力道总是把控不好，开球就容易出界，据说射门时还有把网踢破的……

## 灯光篮球赛

说起边关话就长。在新疆伊犁的边防连，老兵们说起10年前的雪山哨所，总是情不自禁地用一种回顾式的叙述：那时，现代体育离我们很远，“滚石”算得上是一项重要的娱乐活动——从山上把石头顺着山滚下去，看谁滚得路线又直又远；那时，人家是“铁人”赛，我们是“雪人”赛——雪山峡谷最不缺的就是风雪，无论是跑步还是打球，总是赛程过半就赶上了一阵迎头风雪……

那一年年底，连队开始通电铺架电线，山沟里没有“长明电”的日子即将成为历史。大家那个高兴呀，可让干部们心头微微一酸的是，那段时间每天在工地上干得最欢的，恰恰是那些面临退伍的老战士。

在老兵们离开边防的头一天，电终于通了。今晚就奢侈一把吧——当晚，全连彻夜通电开灯，让大家都看看连队夜里一片亮堂堂的景象。这时，有老兵提议：明天就要离开了，何不来一场灯光篮球赛，让连队亮晃晃地留在我们心头吧。

那真是今夜无人能眠——连队支了几根杆子挂上灯泡，把激情的呐喊声和明亮的灯光，头一次洒向这片自古昼明夜暗的大山深处……

这场比赛的胜负没人能记得了，但是，连队独有的习惯却代代相传下来——老兵离队前，与留队战友酣畅淋漓地打一场灯光篮球赛。

“胸中宇宙自然景，眼底江山不尽诗。”虽然我并没有赶上那场篮球赛，但望着飘雪中的山间篮球场，有一个向来不敢轻言的词，一直在心里赋予了这些戍边人——高尚！



# 特战学员的冠军之路

■ 周林源 本报特约通讯员 黄现敏

## 军体之星

日前，全国首届武术兵道（短兵）锦标赛男子56公斤级决赛在浙江省湖州市体育馆进行。来自陆军特种作战学院的大二学员张效祖与山西选手马钰景展开了一场强强对话。

全国武术兵道（短兵）锦标赛是全国武术兵道（短兵）领域最高级别的赛事。比赛中，选手身穿护甲、头戴护具、手持短兵，灵活运用劈、砍、斩、刺、腾空跳打以及转身换手斜劈等短兵技术动作进行对抗。在为期5天的比赛中，来自解放军和武警部队、全国各省市兵道（短兵）专业队、武术学校等79支队伍的700多名选手展开激烈角逐。

山西选手马钰景，有着6年专业武术学校训练的经历，曾多次在省级比赛中夺冠。相较之下，张效祖仅参加专业训练一年多，比赛经验也不足。

面对实力强大的对手，张效祖并没有怯场，而且通过改变战术打得更加主动。赛场上，他不断变换身体来加强防守，同时伺机进攻。最终，张效祖凭借自己擅长的转身换手斜劈，将比分定格在2比0，力克对手，斩获56公斤级冠军。

冠军之路，实力和勇气缺一不可。一路走来，张效祖打得最为惊险的一场比赛是八分之一淘汰赛。在大比分落后的情况下，张效祖在比赛的最后时刻利用对手马钰景体能下降的机会，凭借两个高难度技术动作逆转取胜，继续自己的夺冠之旅。

“短兵格斗，是军人在战场上近距离作战的重要技能，还能培育不屈不挠的战斗精神和敢打必胜的血性胆气。”短兵队首次训练课上，刘庆华教练的话至今仍让张效祖记忆犹新。

2020年9月，张效祖从海军某部考入陆军特种作战学院。2021年初，听到学院新组建的短兵特色课目兴趣队正在选拔队员，从小就喜欢“舞刀弄枪”的张效祖一下子就来报了名，第一时间报名参加选拔。

“手持短兵，尽己所能攻击前面的假人。”朱琳教练简单介绍完选拔规则后，学员们都跃跃欲试。轮到张效祖时，他结合自己对短兵格斗的理解，对假人的不同部位发起快攻，每完成一次进攻就马上回撤防守，攻守兼备的打法一下子吸引了朱教练的注意。

## 因梦想而坚定

■ 房宇 唐靖

## 短评

从省级比赛铩羽而归，到在全国锦标赛上强势夺冠……对于陆军特种作战学院的大二学员张效祖来说，他用一年的时间实现了飞跃，完成了梦想。

实现梦想的过程，不会是一帆风顺的。在每个人的成长道路上，会有风和日丽，也会有荆棘丛生。省级比赛失利后，张效祖情绪低落，也曾想过要放弃。不过，从哪里跌倒，就要从哪里爬起来。“站在全国赛场证明自己的梦想”，教练员的谆谆教诲，让他坚定地站在了训练场上，日复一日，持之以恒。

遭遇困境并不可怕，可怕的是在困境中低头认输，把一时的失利看成不可逾越的鸿沟，失去站起来再冲的勇气，也丧失了攻坚克难的信心。不管是在战场上，还是在竞技场上，面对挫折坎坷，若逃避退缩、一蹶不振，必然一事无成。唯有发扬敢打敢拼不服输的精神，把困境当作“磨刀石”，战胜它，才能绽放属于自己的独特光芒。

赛场如战场，拼的都是硬功。打仗本靠的锤炼和打赢能力的提升，绝不是靠“临阵磨枪”就能“又快又光”的。为梦想而奋斗，既需要满腔热情，也需要遵循科学训练规律。备战过程中，张效祖在每一次训练中都将拼尽全力，在下课后还主动加练，每一滴汗水都折射出青春的光彩，每一次突破都释放着拼搏的激情。

永不言败，还须善于总结和反思。省级比赛中，张效祖就是因为经验不足而出现失误，导致失利。在全国赛场上，面对经验丰富的对手，他能够做到及时调整战术，寻找对手的弱点并一击制胜。他的经历告诉我们，从错误和挫折中总结经验教训，才能在改变中不断提升自我。

“不是因为有帮助才坚持，而是因为坚持才有希望。”为梦想而坚持，这种昂扬的状态应属于每一名官兵。热爱是坚持的动力，奋斗是圆梦的阶梯。无论是从挫折中奋起，还是从新起点启程，每一个为梦想而奋斗的人都值得赞许。祝愿战友们在前行途中顽强拼搏，勇攀高峰，不断书写新的人生篇章。

# 精武强能

■ 章飞越 王益鸣

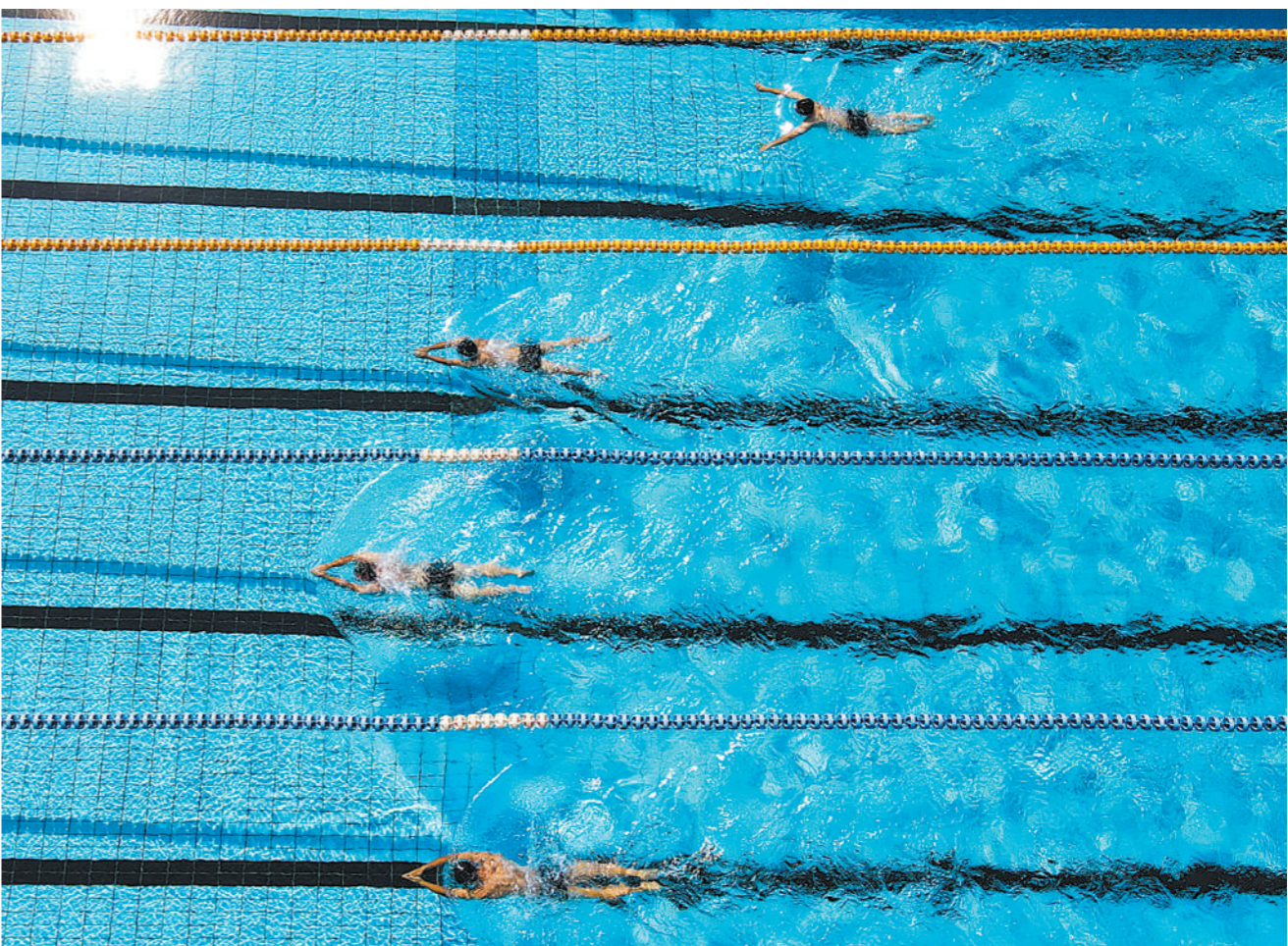
## 军体小知识

军队保家卫国，军人习武的传统源远流长。一直以来，武术都是训练士兵、提升士兵体能的重要手段。武术所倡导的强身健体、实战技击及精忠报国、尚武习武精神，与部队战斗力建设高度契合。官兵通过开展武术运动增强身体素质，对于丰富军营文体生活，提升军事训练水平，促进部队全面建设，具有十分重要的意义。

武术运动形式多样、风格独特，对场地设施要求不高，可较好地满足不同层次、不同年龄官兵的需求。在军营中，武术训练包括多种训练形式，军体拳、格斗、散打等军体课目都深受官兵喜爱。武术训练，能有效地激发官兵的身体潜能。在军事体育训练中，有些官

兵考核不合格或成绩不理想，究其原因就是因为他们的力量不足、协调性或柔韧性较差。此时，武术训练可以帮助官兵提升肌肉力量，改善身体的柔韧性和协调性。

武艺练不精，不算合格兵。武术训练还可以培养官兵的意志力，培养官兵坚强不屈、勇敢顽强、不畏强敌的战斗精神。历史反复证明，只有保持强烈尚武精神的军队，才能浑身充满锐气、虎气和杀气，练就虎狼之师，攻无不克、战无不胜。我军历来重视尚武精神的培育，把“压倒一切敌人，而不被任何敌人所屈服”作为光荣传统来传承。充分发挥武术运动的精神塑造功能，让更多官兵从武术运动中感悟精武强能的精神追求，将对部队战斗力建设大有裨益。



武警重庆总队舰艇支队组织官兵开展游泳比赛，为遂行任务夯实基础。图为官兵在400米蛙泳比赛中。

唐志勇摄

# 科学训练方能超越自我

■ 王 懿 高彦雷

“加油，加油……”近日，在新疆军区某旅军体运动会赛场上，助威声不绝于耳。在400米障碍课目比拼中，下士夏鹏力挫群雄，以1分46秒的成绩勇夺桂冠。鲜为人知的是，夏鹏之所以能取得优异成绩，还与他之前的两次受伤经历有关。

3年前，夏鹏满怀期待地走进了新疆军区某旅新兵营，火热的军营生活就此拉开帷幕。

新兵入营，体能是道“硬杠杠”。体能训练一开始，夏鹏因为身体素质较差，很快便被其他战友甩在身后。一个月的强化训练后，多数战友都能完成5个以上的引体向上，但夏鹏用尽全力，只能勉强完成1个。这样巨大的差距，让他深受打击。

不服输的夏鹏，自然要在训练中加倍努力。听说“吊杠”是练习引体向上行之有效的方法，他就每天坚持加练“吊杠”。这确实让夏鹏的小臂力量得

以增强。然而，在一个艳阳高照的中午，他利用饭前时间进行“吊杠”训练，单杠的高温加上“吊杠”时间过长，让他的手掌在脱离单杠时掉了一层皮，血淋淋的，疼痛不已。

“世上没有天生的强者，唯有坚持和努力才能让你成为梦想中的样子。”这是夏鹏的座右铭，这次受伤，反而进一步激起了他苦练体能的决心。

手受伤后，班排长让他先休息几天，伤好后再参加训练，夏鹏却十分执着，坚持要进行腿部力量练习。战友进行往返跑、冲刺跑、中长跑训练，他从不缺席；战友进行器械练习时，他就自己单独加练腿部力量。连队组织越野跑训练，他也坚持要带伤参加。那天，连队在野外组织跑步训练，因为连续几天高强度的腿部训练让夏鹏的小腿有些打颤，再加上手上有伤难以寻找抓握支点，夏鹏在下坡时一个踉跄，狠狠摔在了山路上，一块尖锐的石头划过了他的膝

盖，鲜血直流。

“训练成绩没见怎么提升，不承想又受了伤。”想到这，夏鹏懊恼不已。再次受伤后，夏鹏深深认识到，训练不能只靠一腔热血，还要注重科学训练，才能事半功倍。在养伤的那段时间里，他向老班长请教并翻阅有关书籍，学习体能训练方法。根据训练内容不同，他总结出耐力、爆发力、协调性等21项体能训练内容，并把相关训练方法分门别类记录在笔记本上，以便随时查阅。

伤愈后，科学的训练方法加上持之以恒的坚持，夏鹏的体能成绩有了明显进步。他的单杠成绩从之前的不达标到优秀，中长跑成绩也在连队名列前茅。去年，他因为训练成绩优异，荣立三等功一次。现在，每当有战友向他请教体能训练方法，夏鹏就会结合两次受伤的经历，将自己总结的体能训练方法无私地分享给战友，帮助战友在体能训练中少走弯路。

