

篮球及球衣的记忆

■ 郑蜀炎

场边杂谈

倘若探究细论,我对名牌的认知,还是启蒙于连队的篮球场上。

按说,我们当时所在的连队并没有什么可与名牌相关之处,反倒是上级一提及“边、远、散、小”的单位,通常就会用来举例说明。譬如说到篮球,就有一个上级机关人人皆知的例子——该连当时竟然没有一个打气筒,篮球瘪了还得专门派人出公差去县城充气。

但这并不妨碍我们对篮球以及一切与之相关事物的热爱,包括那双漂亮的运动服。

那时,“梅花”牌运动服当属风行一时的名牌。可以这样说,仅看球员们是否身着此品牌服装,球队的档次几乎可以立判高下。所以,它理所当然地成为我们队员的敬慕之物,以至于对“玫红”和“墨绿”两种颜色孰优孰劣的争执从未平息过。

虽没有“满屋清风未觉贫”的境界,但大家都明白,且不说连队没钱给篮球队添置运动服,即便大家有了这身运动服,在我们这个山沟球场,也实在是在有些“折煞”它了。

可随着一场重要篮球赛的来临,球队运动服的问题摆上了桌面。

连队驻地所在县要举行一次隆重活动,为了渲染气氛、丰富内容,由县领导们组成一支篮球队。可与谁争锋呢?安排强队,无论是输球还是放水,都太难看;女队倒是实力相当,可似乎不够严肃……

权衡左右,武装部的提议得到认可——我们连队受命承担活动的警卫勤务,何不一并邀请连队篮球队前来对阵?这样,领导们凭借球技和经验,赢面很大。即便是输了,体力比不上一群青头小伙也不丢人。

经报批后定下了赛程,连队篮球队投入到备战训练。大家摩拳擦掌不用说,但也难免耳痒挠腮——比赛时穿什么运动服还没着落。

平时打球,哨声一响甩掉外衣就蹦上场。可即将开打的毕竟是我们当

时经历的最大排面的一场比赛啊,总不能灰头土脸吧。篮球队队长、三班长的一句话让全队叫好:我们的球衣不去和“梅花”比光鲜,但必须体现出军人的威武之气。

经过讨论,决定“创立”我们自己的“名牌”——背心简单,纸板上刻字,油墨浓抹,便是红彤彤的“八一队”;连队经报批,从上交的旧军裤中挑出磨损少的,统一量测、剪短、锁边、染色……一番下来,再看我们的队员,上衣的白背心衬着纯手工的“LOGO”,下着国防绿的短膝裤,脚蹬最新发放的高帮解放鞋,腰间是一色的“八一”帆布士兵腰带。

说实话,临上场之前还有点羞涩。但当我们的队伍甫一亮相,一身简陋的行头竟赢了个满堂彩。

老姜就是比仔姜辣,县领导队的临场把控能力的确更强。更关键的是,我们平日习惯了在大山深处,伴着夕阳、鸟语和风声打球,观战者无非十数人而已。可眼下的球场,耳畔数百观众的呐喊声、头顶上明晃晃的灯光……这些都让我们分心散神,反应一下就慢了半拍,不仅很难放手一搏,而且因拘谨连连失误。

球没赢,我们也没有时间叹息抱怨,前面说了,连队还承担着警卫勤务。所以,球员们一下场就立马换上被汗水打湿的连队“名牌”,按照执勤要求正装披挂完毕,开始上岗上岗。上一班的弟兄已在哨位上坚守4小时了。

我们球队与县领导队的一番对决,好长一段时间里成为驻地的话题。连队篮球队也抓住时机“以球会友”,张罗协调驻地的民兵连建立起一支民兵篮球队。那时在当地热爱和擅长打篮球的基本都是退伍回乡的老兵。这些老兵闻讯纷纷前来报名,让民兵篮球队的实力不容小觑,而且随着他们的组织动员,民兵连的军事素质很快上了一个台阶,成为我们连队在边防一线开展军民联防的过硬战友和肝胆兄弟。

好多年之后,当初的民兵组织有了新的发展,边境有了专门的“界务员”,不少世代居住在边境村寨的少数民族群众成为不穿军装的“国门卫士”,护卫着边境线、界碑和家乡的土地。

我从事新闻工作后,曾采访过一位苗族优秀“界务员”。当得知他家就在我原先老连队的驻地,我一时激动,滔滔不绝地讲起当年的球队、球场、球赛以及曾经心心念念的名牌运动衣。

对我描述的昔日情状,他听得一脸茫然。这时我才想起,今日的边防线上已经发生了翻天覆地的变化——苗寨壮乡脱贫致富大变样,曾经偏僻的小县成为旅游热门,而我们连队也调动移防了……

然而,当话题回到边防,讲到边境线山岭岭的走向,讲到山脊线上的界碑巡查路线,讲到从x号界碑到x号界碑之间的地形落差……我们便没有了“代沟”,又回到了同一片倾情的土地、踏上了同一条熟悉的山道……

沧桑只当寻常看,山河依旧在心头。是的,就如同连队篮球队战友相聚时的慷慨之言:那些洒在边境线、岗哨位、巡逻道以及篮球场上的青春年华,才是我们这一代人最应该珍惜的“名牌”。



边关赛事志 扫码直达



图①:近日,陆军某旅在海训期间,组织官兵进行沙滩排球对抗赛,锤炼体能,愉悦身心。王旭摄



图②:新疆军区某旅狼抓刺杀训练,锻造官兵敢于亮剑的战斗精神。李永雄摄



图③:空降兵某旅举办“天兵先锋杯”篮球比赛。杨洁林摄



图④:武警合肥支队组织官兵进行负重组合训练考核。徐伟摄

军营运动场

严训苦练迎突破

■ 崔龙兵 杨 鸿

时训练中付出更多的努力和汗水才行。

军事体育训练成绩的提升,绝非朝夕之功。官兵要想在体能考核中取得好成绩,除了日常要养成自觉训练的良好习惯外,还需要在科学训练方法、合理安排训练周期计划、专项技术和基础体能等环节上多下功夫。更为重要的是,军体训练必须持之以恒、坚持不懈,方能有效。训练不停,等于没练,因为人体内脏器官和运动系统的功能通过一定时间的训练,会得到一定程度的适应和提高。如果停一段时间后,此前锻炼收获的效果就会逐渐消失,又需要从头再来。军事体育训练成绩的提升,是一个

不断超越自我的过程,也是一个不断付出艰辛努力的过程。这一点,从专业运动员到业余爱好者,都是如此。尤其是高水平运动员,想要百尺竿头更进一步,哪怕是进步一点点,都要付出超乎寻常的努力才行。官兵想要突破自我,就要在日常训练中敢于迎接多种考验。以3000米跑为例,想要从12分钟提升到11分30秒,就意味着每公里的成绩要提升10秒,颇为不易。不经一番寒彻骨,怎得梅花扑鼻香。因此,官兵想要超越自我,必须要用坚定的信念、坚强的毅力和坚持的勇气去突破一道道难关,最终才能实现自己的目标。

军事体育训练成绩的提升,离不开一段严训苦练的磨砺。部队带兵常说“严爱相济”,爱兵如果离开“严”字,就不是真爱。在军体训练过程中,应该依据科学训练的原则和方法,从狠抓体能训练、从难打部队、从实战出发磨砺官兵军体技能,适时进行大运动量、高强度的训练,才能实现军体素质的整体提升。军人生来为战胜,不可须臾无血性。未来战场是科技与智慧的搏杀,更是血性与勇气的较量。切实加强军事体育训练,让官兵在训练中提升体能素质,磨炼敢打敢拼、勇于超越自我的意志品质,对部队战斗力建设将大有裨益。

泡沫轴是一种自我按摩工具,可以帮助增加肌肉灵活性,促进疲劳恢复,缓解肌肉酸痛。

作为一种实用、便利的运动辅助工具,泡沫轴可对身体不同部位的肌肉进行放松。在运动前使用,可以实现快速热身,提高运动表现;在运动后使用,可以帮助放松身体,缓解肌肉僵硬疼痛。

泡沫轴放松是根据身体自我抑制原理,放松紧张肌肉,利用自身重量,泡沫轴会在肌肉上产生一定压力,增加肌肉张力,从而激活位于肌腱结合部的高尔基腱,引起肌肉反射性放松。

通过泡沫轴放松可以改善肌肉不平衡,提高关节活动度,促进血液循环和淋巴回流,加速运动后的身体恢复。还可以通过放松肌肉,减轻关节压力,有效缓解关节累积性酸痛。

在耐力训练后,很多官兵会因为乳酸堆积而感到腿部疼痛,这时就可以利用泡沫轴及时对小腿和大腿肌肉进行按摩。采取俯卧撑的姿势,双手

如何正确使用泡沫轴

■ 吴浩然 杨云龙

撑在瑜伽垫上方,一只脚踏地,另外一只脚的小腿部分放在泡沫轴上,来回进行滚动,放松小腿前侧肌肉。放松大腿后侧肌肉时,可采取坐姿双腿伸直,将泡沫轴置于大腿后侧下方,双臂支撑于身体两侧,双手推地带动身体来回移动。放松髂胫束时,应侧躺在地面上,将泡沫轴放在右侧髌骨下方,右腿伸直,利用手臂和左腿支撑身体,来回滚动泡沫轴。右侧完成之后换左侧。如果在体能训练后感到足底疼痛,也可以利用泡沫轴来进行放松。单脚踩于泡沫轴上,双手叉腰,重心放

在足底内侧,来回进行滚动按摩。双脚各进行4次后,可以将双手按在置于泡沫轴的腿部上方,施加压力,继续进行滚动和按摩动作,以找准足底的疼痛点进行按摩放松。

无论是对哪个部位使用泡沫轴进行放松,都不要憋气,尽量让身体保持稳定不晃动,滚动时力量不可过大。可以在每个部位滚揉30-45秒,重复3-4次。滚揉肌肉并非越痛越好,以肌肉有滚揉感或轻度疼痛为宜。如果能将泡沫轴放松和拉伸运动有效结合起来,将能更快地消除疲劳、放松肌肉。

在迷彩战位上挥洒汗水

■ 李弘逸

里接力赛的较量。从陆军炮兵防空兵学院毕业的新排长李洪焯,在学校时体能素质不错。然而,当他满怀信心地第一次参加连队5公里考核时,成绩只能在中游徘徊,这让一向自信的他碰了壁。“想要当好排长,就要先当好排头兵”,首次考核成绩不理想,激起了李洪焯迎头赶上的决心。

连队中士王汉的军体训练成绩十分过硬,曾多次在比武竞赛中斩获3公里、5公里以及单兵综合项目的冠军。为此,李洪焯主动找到王汉,虚心请教军体训练方法,并请他帮助制订训

练计划。周一进行速度训练、周二进行专项力量训练、周三进行耐力训练、周四进行核心力量训练,周五进行综合训练……此后,李洪焯每天早上都是第一个起床,来到训练场上苦练,从不间断。跑步训练时,他紧跟连队体尖子的步伐;单杠训练时,别人一组拉10个,他就拉8组;耐力训练时,别人跑10公里,他就跑15公里。

两个月后,李洪焯不仅3000米跑成绩在连队名列前茅,单杠成绩也让战友们刮目相看。通过训练场上的比学赶超,李洪焯等新排长迅速与战友们打成了一片。

军体之星

“最后一棒,全力冲啊……”10月下旬,一场新排长与士官之间的接力赛在第80集团军某旅训练场上展开。新排长李洪焯在最后一棒连续加速,先后超过3名选手,第一个冲过终点线,赢得了现场战友们的热烈掌声。

这场比拼共有7支队伍参赛,1支由新排长组成的队伍以及6支由士官组成的队伍,每队10人,进行10×1公

