连队那个『牛场子』

■郑蜀炎

场边杂弹

当年，我们连队自己开挖出来那个勉强能打半场比赛的篮球场，因其形状不规则，所以被叫做“三角地”球场。同时，它还有一个和篮球根本不沾不靠的名称——“牛场子”。

这个名称虽说一听就感觉土渣子掉一地，但它的确是源于生活、高于生活。

连队驻地多为苗族聚居，苗族群众的生产生活几乎离不开牛。同时，连队四周的村寨山岭，几乎是无牛不成名——所在公社（即后来的乡）叫牛滚塘；连队坡脚的山沟叫“牛角箐”；紧挨着连队的村叫“弯担坡”（弯担，架在牛背上的短辕，用以驾牛挽犁耕地）……

边防连队的特色是和各族群众朝夕相处、相邻而居。苗族群众出行劳作时，或牵或赶、或骑或驮，总有牛相伴。而连队那块球场地势稍缓且宽展，加之自制的篮球架（两根木杆间钉上球板，呈“门”字形）又是很顺手的拴牛栓，理所当然地就成了村寨百姓人与牛的集散地。时间一长，群众便按乡俗寨习，以牛排序，将我们好端端的篮球场直呼为“牛场子”。

开初大家都不乐意，可叫来唤去，也听耳顺了。当然，也不能白叫。苗族群众擅长于“牛背上的运动”——比如类似跳木马的“跳牛”，类似赛马的赛牛……大家平日看在眼里，此时“牛场子”上牛来牛往，难免技痒，逮住机会小试身手、切磋一番也是常有的事。

苗族向有“斗牛”之俗，后因保护耕牛而被叫停了。不能让牛互相拼斗，那就用人和牛较劲。于是，就有了新型“斗牛”——几个人与牛背道而驰、挽绳于肩，要么人拖住了牛，要么牛拽垮了人，以人数少而能够赢“牛力”者为胜。

我们连长毕业于当时军区的步兵学校。作为“学院派”，原本他是看不上这种山野间非正规赛事的。但是，春节前村寨登门邀请，事关军民关系，开不得玩笑。连长说了两句话：一是肯定去，二是必须赢。

毕竟是头一回与牛过招，大家难免有些发怵。连长借慰问走访之机，去寨子里观战数次，便找到了取胜的窍门：不要和牛比蛮劲，只要灵活地变动脚步，就会诱使牛从埋头前抵变为左冲右突，劲道骤散，“牛力”渐失。

有了正规的教练，我们在“牛场子”里进行了几天的演练。待正式比赛时，几乎没有什么起承转合，我们赢罢水牛赢黄牛，让老百姓们直呼：解放军比牛还牛！

不过，“斗牛”赢了，“斗脚”却输了。这是苗族同胞从芦笙舞中演化出来的一种体育活动——两人背对背，相互用脚攻击对方的臀部及膝盖的后弯处，将对手踹或踢出圈，即可得分。如命中对手的膝后弯则可一招制胜，使其膝软跪地，不仅能取胜，而且能立马引来一片欢呼声。

这可是许多苗族同胞的“童子功”，号称“铁腿钢膝”。我们上去比划了一下，便知肯定不是对手，只能选择弃赛了。

大家都垂头丧气的，可连长却毫不在意：山寨“野嬉”而已，没什么军事价值。

“低回忍说识君迟”，没想到几年后，连长竟有了另外一番感慨。此为后话，下面再说。

连长在步兵学校学的是热带山岳丛林作战，南疆的山林正是一展身手之地，他抓训练探兵法，硬把一个“小、散、远”的边防连队搞得风生水起。

花开两朵，各表一枝。话题回到“牛场子”。连长的本事不仅在抓训练，最绝的还是总把最艰苦的公差勤务，变成各班争胜负、比输赢的竞技之赛。

独据边地，连队烹煮一日三餐的薪柴樵柯之事，都得自己解决。为遵守保护山林的政策，官兵只能漫山遍野地寻找槁木枯树。这是一项苦累活，山林中的陡峭地势、闷湿酷热、蚊虫叮咬，无不令人生畏。但连长却换了个模式，将此设计为连队的“铁人三项”——定向越野（寻找到可砍伐目标）；土工作业（挖掘枯树的老根）；丛林接力（配合协作扛回柴火），最终以用时和重量判胜负。

其实大家都知道，这和真正的“铁人”赛事是两码事，但每当“铁人班”的流动小旗子挂在班里，大家走路都是摇着肩膀的。

惭愧的是，我那时的小体格只能跟在全班后面，背着一捆树枝杂木，于是就有了扛“老鸹窝”的梗……

可与“铁人三项”相提并论的，还有连长把原本的休闲活动变成紧张的竞技。

山岳丛林中有一种野蜂，当地老百姓叫葫芦蜂，这种蜂不酿蜜，蜂巢是地上积土而筑，主要靠掠夺蜜蜂和捕杀昆虫而活。它虽然凶猛，但其蜂蛹却味道鲜美，加之对蜜蜂危害极大，所以，当地群众一旦发现必不放过。

民间捕法极有趣。先绑一昆虫引诱其前来撕咬，事先备下以细丝拴牢的小纸片，趁其不备系其“葫芦”腰处。待其归巢时死死盯住纸片，眼明腿快地追踪到老巢，烟熏火燎倾巢而端。

本来，这是节假日的休闲活动。但连长突发奇想：这可是最标准的山岳丛林地全能越野竞技。

果真如此。野蜂生活在丘陵地带，山不高水也不深，没有太大的危险隐患。同时，山岳丛林地有坡岭有沟壑，有溪流有泥沼，无论是个人项目的攀爬冲刺、越障涉水，还是集体项目的保持队形、构成梯次……要啥有啥，绝对是货真价实的“全能越野”。

但见山野间，一群年轻的边防士兵纵横驰骋，肢体身手领略着“鸢飞戾天，鱼跃于渊”的感觉，所拥有与获得的愉悦，岂是一场比赛的胜负所能替代……

旧日往事演绎成故事，青春情怀浓缩为回忆。

几年后，一场保卫边疆的战斗打响。已调离边防的我前去采访，见到已转业的老连长。言及“牛场子”往事，他竟长叹不已：从前说“野路子”没价值，可枪一响才知那真叫一个“牛”。

原来，我们连队相邻寨子的苗族民兵也参加了支前。在战斗中，后运伤员的路被敌人机枪封锁。几位苗族民兵凭着平日“斗脚”练就的“铁腿钢膝”，肩抬担架，双膝跪地，前行百米，借野草灌木的遮蔽，洒一路斑斑血迹，将伤员及时抢救下来……

闻之默言，我知道，即便是“牛场子”上的骁勇斗士，也绝无“铁腿钢膝”，亦为肉体凡身。但我更知道，为了保卫世世代代牛耕牛犁、养牛斗牛的乡土家园，那些平凡的山寨汉子，岂能不“牛”？必须得“牛”！

扫描二维码 阅读球衣的故事

军营运动场

图①：新疆军区某团在高原驻训场组织格斗训练，激发官兵血性胆气。图为该部下士赵有环（左）与闫俊豪在格斗对练中。 李鹏东摄

图②：陆军勤务学院特种攀登集训队锤炼官兵过硬体能。图为集训队员在进行索降训练。 杨明航摄

图③：第82集团军某旅举办第四届军事体育运动会，图为“扛连旗跑”接力比赛。 薛 祺摄

抓实抓好冬季训练

■赵家玉 刘 卓

军体论坛

在竞技体育领域有一句话，“得冬训者，得天下。”

冬训，顾名思义就是在冬季进行的训练，一般指从当年12月到次年3月期间开展的训练。在世界体坛，冬训向来是决定运动员来年体能水平和竞赛成绩的关键环节。我国运动员向来重视冬训，国乒、国羽、中国田径队等一直都有冬训的传统。

冬训的意义为何如此重大？对于我军官兵来说，又应该如何利用冬训时间，做好军体训练呢？

为什么要冬训？答案其实很简单，增强有氧耐力，储备体能。强大的有氧耐力就好比一座建筑的地基，承载起万丈高楼。“地基”越稳固，来年的体能成绩越有可能直线飙升，超越自我。

冬训有很多好处。冬季气候寒冷，气压较低，氧气相对稀薄，冬训可以有效提升呼吸系统的功能；由于冬季人体开始储存脂肪，冬训能有效地将脂肪转化为肌肉，并激发肌肉潜能，提升肌肉的力量和耐力；由于冬季天气寒冷，冬训也可以更好地磨炼意志品质。体能储备，是冬训中的重点内容。在漫漫寒冬，调整机体状态，为身体充电，是冬训的首要目的。

对于想要提高体能素质的官兵来说，应该抓住冬训这个难得的契机，通过合理的训练安排使自己的体能水平得到充分提升。当然，官兵在进行冬训时，需要注意以下三个关键问题。

首先，在冬训刚开始的前4~6周要“收着点练”，不要一上来就猛练、狠练，这样往往容易适得其反。按照运动生理学的理论，人体在面对训练刺激时会有一个适应的过程（应激反应），而应激本身又是需要消耗身体资源的。如果一上来就猛练狠练，可能使本来可以持续数月的体能提升，在短短几周之后便因为过度疲劳，甚至发生伤病而宣告结束。

其次，在训练内容上，要格外重视基础训练，主要包括心肺功能、肌肉力量和耐力等方面。基础打好了，高强度间歇训练、爆发力训练或无氧耐力训练等更加贴近实战需求的“高阶”训练才有进一步施展的空间。

最后，要格外重视训练后的恢复。在运动训练学上，有一种理念叫“运动带来微损伤，休息中得到修复”。所以，训练重要，恢复同样重要。没有恢复，就没有训练成果的沉淀和转化。官兵应充分利用冬季气温较低、昼短夜长的自然条件，安排好睡眠，为机体提供良好的恢复环境。同时还需要注意科学合理的营养饮食，多吃鸡蛋、鱼、鸡肉、瘦牛肉、坚果、香蕉等，避免摄入过于油腻、辛辣的食物。

村上春树有一句话：“今天不想跑，所以才去跑。”其实，这句话也特别适合冬训。清晨6点，窗外还是黑漆漆一片，此刻要从温暖的被窝里爬起来去寒冷的室外训练，的确比其他季节更有挑战。或许，冬训的意义正在于此。

篮球对抗 一举多得

■俞博韬 梁 铎

军体擂台

篮球场上，肆意驰骋，挥洒汗水，青春飞扬。

后场抢下篮板，边路带球快速突破，冲到对方篮下，躲开对手的封盖，换手上篮成功得分……在场边观众的一片欢呼声中，来自二营队的10号球员舒展上演从后场到前场的“一条龙”，帮助球队再得2分，将分差扩大。初冬时节，在第78集团军某旅篮球场上，一场激烈的“强军杯”系列篮球对抗赛正在上演。

为丰富官兵业余文化生活，锤炼官兵体能，培养团队精神，加强基层单位之间的沟通与交流，该旅举行了“强军杯”系列篮球赛。本次赛事共包含三人篮球对抗赛、篮球擂台挑战赛、篮球友谊赛等多种比赛形式。

其中，三人篮球对抗赛以营为单位组队参赛。比赛采用大循环加淘汰赛的赛制，9支队伍进行单循环赛，积分前四名的队伍跻身淘汰赛，两两捉对厮杀，产生冠亚季军。比赛中，胜一场得2分，输一场得1分，弃权得0分。9支队伍共进行40余场比赛，最终二营队和五营队一路过关斩将闯进决赛。

随着主裁判的一声哨响，三人篮球对抗赛的决赛正式打响。五营队的球员们迅速进入状态，凭借着默契的配合和漂亮的封盖、长传、拼抢，加上精准的投篮，双方逐渐拉开差距，一步一步将比赛推到白热化阶段。二营队虽然处于下风，但没有慌乱，迅速稳住阵脚，步步为营，展开激烈的反扑，用精彩的运球、精妙的传球、精准的投篮，赢得了场边观众阵阵喝彩与掌声。

在场上，二营队的10号球员舒展颇具“大将风范”。他凭借自己丰富的比赛经验和灵活的脚步，屡次在防守中获得成功，并带领队友打出快速反击，连连追分。“五营队的5号球员外线投篮很准，但防守偏弱，我们可以通过挡拆换位，让中锋来错位打他，应该能找到比较好的得分机会。”关键时刻，舒展将队友围在一起讲解起了战术。随后，利用一个前场界外球的机会，舒展获得了在空位投篮的机会，并且稳稳命中，将比分最终锁定为16比14，带领二营队斩获冠军。

技术在对抗中提高，友谊在碰撞中升华。此次“强军杯”系列篮球赛还举办了以旅篮球队为守擂方，各营组队进行攻擂的篮球擂台挑战赛，不仅提高了官兵的技战术水平，还为旅篮球队选拔出了预备球员。此外，旅篮球队还与兄弟单位篮球队进行了3场篮球友谊赛，在切磋球技的同时增进了友谊。

篮球赛已落幕，官兵在赛场上顽强拼搏、敢打必胜的精神给所有人留下了深刻印象。大家相约，来年再战。

上图：球员们在比赛中拼抢。 俞博韬摄

军旅“赛道”

■聂 伟 本报记者 颜士强

军体达人

在武警枣庄支队，魏述鑫是位小有名气的军体达人。入伍前，他凭借出众的天赋和刻苦的训练，成为一名优秀的跑步运动员，在各类运动会上多次拿到奖牌。入伍后，他勤学苦练、潜心钻研，军体训练综合成绩一直名列前茅，还曾多次打破支队的3000米跑纪录。

1999年出生在山东济南的魏述鑫，从小就是一个活泼好动的孩子。2012年，因为在中学运动会上的出色表现，他被体校教练相中，开始接受长跑训练。凭借着一股子不服输的劲儿，魏述鑫在体校很快崭露头角，2012年、2013年连续在山东省莱芜市运动会上夺得男子1500米、3000米冠军；2015年在山东省田径锦标赛中斩获男子5000米和10000米“双料冠军”；2016年在全国青少年田径锦标赛中摘得男子3000米第四名……

当时，教练对魏述鑫的未来颇为看好，“现在你还年轻，将基础打牢，以后的路一定能走得更长、更远。”就在大家都以为他要继续在田径场上拼搏下去时，他毅然选择走进军营。2019年，魏述鑫刚刚结束了自己第一场马拉松比赛，在回家的路上看到一部征兵宣传片。内心受到极大触动的他对父亲说：“虽然我拿了不少奖牌，但总感觉缺少了点什么。现在我清楚了，我要到部队去。”

刚入伍的魏述鑫，经常因为跑步成绩出众被表扬。但他并没有因此停下提升的脚步，并将目标放在了攻克器械这个难关上。对于上肢力量较为薄弱的魏述鑫来说，提高器械成绩并不容易。

在战友们的眼里，魏述鑫对自己的要求近似苛刻。别人一次做40个俯卧撑，他就比别人多做10个、20个；别人爬30米战术，他就要比别人多爬10米、20米……“一遍不行练百遍，百遍不行练千遍”是他的口头禅。终于，在与自己暗暗较劲3个月后，他的器械成绩实现了从合格到优秀的跨越，完成了由一名地方青年向合格武警战士的转变。

下连后，魏述鑫始终把“没有最好、只有更好”当作自己的座右铭，继续着日复一日、年复一年的体能强化训练，期待能将自己从一名长跑高手打造成体能素质全面过硬的军体尖兵。

付出，总会有回报。不久前，在支队组织的首届“强军杯”健身比赛中，魏述鑫凭借着长年累月练就的“肌肉块”，勇夺亚军。这对于以跑步见长的他来说，殊为不易。“努力应该成为一种习惯，而不是三分钟热度，坚持才是王道！”魏述鑫深有感触地说。

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。在日复一日的拼搏和努力中，魏述鑫遇见了更好的自己。这匹曾在赛道上奔腾的骏马，如今披上了冲锋的铠甲，在军旅“赛道”上不断奋勇前行。

社址：北京市西城区阜外大街34号 邮政编码：100832 查询电话：(010)66720114 发行电话：(010)68586350 定价每月20.80元 零售每份0.80元 承印单位：解放军报社印刷厂