

军事体育的分化与发展

范江怀

动员。现在世界各国的军人都不玩现代五项，都去练什么了？他们都在练军事五项、海军五项、空军五项。

为什么？因为现代五项为现代战争服务的功能已经弱化了。在现代战争中，还有谁会挥着剑上战场？只有军事五项、海军五项、空军五项以及射击、水上救生、跳伞、滑雪等与现代军人的作战需求紧密结合的项目，才在军营中拥有一席之地。

和现代五项比赛项目一样，游泳及田径的一些比赛项目，早年都是军人必练的运动项目。但随着现代战争的发展，一些为军事斗争服务出现弱化的运动项目，渐渐被淘汰了。

于是，我们便看到军事体育出现了两极分化：一部分运动项目渐渐被军人所淘汰，但因具有竞技性和娱乐性，在赛场受到欢迎，或者在民间受到青睐，获得良好的发展前景；一些运动项目经过“改造”，更加符合现代作战需要，被世界各国军人保留下来了，比如军事五项、射击等。

除了一些运动项目被军人“淘汰”或“改造”外，一些娱乐性很强的球类运动项目，也被世界各国军人引进军营，并且在军营获得了良好的发展前景。

仅以球类项目为例。一般来说，足球、篮球等娱乐性较强的运动项目，普遍受到官兵的欢迎。军人需要通过体育来强身健体，通过运动来提高自己的军事技能，也需要通过体育来愉悦身心。

与普遍受欢迎不同，世界各国军人也有自己的“例外”。比如说，东南亚国家的官兵，比较喜爱玩“藤球”，欧洲国家的官兵对橄榄球情有独钟，东欧一些国家的官兵则爱打手球。

要论欧洲国家的军队对橄榄球的喜爱，说来就话长了。2019年，笔者到法国的国防体育中心。一大早起来，在足球场练得热火朝天的，竟然是打橄榄球的官兵。我很不解，在世界军人运动会的前夕，积极备战军运会的比赛项目才叫对呀，橄榄球可不是军运会的比赛项目。

陪同我们的法军格布赫上校解释说，橄榄球运动在法军开展得非常广泛。正在足球场训练的，是来自中心接受橄榄球培训的部队基层骨干。国防体育中心每年都要举办几期培训班，为部队培养橄榄球人才。

为什么法军这么热衷于橄榄球？格布赫上校说，橄榄球是所有球类项目中，身体接触和冲撞最为激烈的运动，对军人来说是一项非常难得甚至完美的体育运动。橄榄球运动既可以强健官兵们的体魄，又可以培养官兵勇猛顽强的作风和团结协作的团队精神。况且，橄榄球相比长跑、游泳等还有较强的娱乐性。

格布赫上校的介绍，让我更加认识到一项体育运动要想得到军人的青睐，至少要符合以下几条原则：要有多元性，既能强身健体，还要能培养作风，并具备一定的娱乐性；要有实用性，能提高部队战斗力，对提高官兵的军事技能有实实在在的的帮助；要有可塑性，对运动项目进行适当“改造”后，能更加贴近实战……

绿茵烽火

2020欧洲杯足球赛，谁是最大的夺冠热门？

非法国队莫属。

2016年在家门口遗憾不敌葡萄牙队，获得亚军。主教练德尚和球队卧薪尝胆，终于在2018年俄罗斯世界杯上成功卫冕，实现了世界冠军梦想。如今，他们希望能够复制1998年世界杯夺冠之后趁势称雄2020年欧洲杯的壮举。

本届欧洲杯上，法国队迎来了一名强援，皇家马德里主力前锋本泽马时隔多年再度身披蓝军战袍出征。在相对薄弱的中锋位置成功补强后，德尚挑选了14名世界杯冠军成员外，加多好多好手，组成了一支豪华之师强势出击，剑指德劳内杯。

“五盾军团”期待成功卫冕

王道游之力

2016年欧洲杯，葡萄牙队在并不被看好的情况下爆冷击败法国队问鼎德劳内杯。C罗多年夙愿一朝圆，葡萄牙巨星喜极而泣。如今再度出征，“五盾军团”在C罗的带领下期待能书写新的历史，成功卫冕德劳内杯。

卫冕冠军葡萄牙队参加欧洲杯的26人大名单由C罗、布鲁诺·费尔南德斯领衔，菲利克斯、桑谢斯、若塔、门德斯等新星均顺利入围。与5年前依靠防守夺冠不同，这几年葡萄牙队涌现出不少青年才俊，整体实力大幅提升，尤其是在进攻端，有了与任何强队掰手腕的实力。

C罗，葡萄牙队的超级射手，一个人拥有改变比赛结局的能力。正是因为他的存在，让任何人都不敢小觑“五盾军团”。虽然已年届36岁，但C罗的

状态依然十分出色，本赛季在尤文图斯打进32球外加5次助攻，领跑意甲射手榜。除了C罗之外，在德甲法兰克福大红大紫的安德烈·席尔瓦也是一个重要火力点。他本赛季斩获26球外加6次助攻，在德甲射手榜上仅次于莱万多夫斯基，力压哈兰德位居次席。效力于曼城的贝尔纳多·席尔瓦在攻击线上同样有着不俗的表现，再加上马竞“金童”菲利克斯、利物浦的若塔，葡萄牙队的锋线阵容非常豪华。

中场方面，在曼联表现出色的布鲁诺·费尔南德斯将成为中场的进攻枢纽，调控球队的攻防节奏。本赛季在波尔图崛起的奥利维拉和英超狼队中场内维斯有望占据另外两个先发位置。奥利维拉的传球、组织能力都不错，更重要的是，他在防守方面同样有

队也十分重要。格里兹曼则会在三位前锋身后，负责输送“炮弹”。

在法国队人才辈出的后防线上，世界杯冠军球员除巴萨的乌姆蒂蒂落选外均顺利入围。剩余名额竞争十分激烈，埃弗顿的迪涅与里昂的迪瓦瓦两名后卫力压特奥与穆杰莱等竞争对手成功入选。塞维利亚中卫孔德的人选同样当属一大惊喜。这位22岁的防线新星此前并无任何国家队履历，此番在和于帕梅卡诺、拉波尔特竞争中占据上风，足见德尚对其潜力的认可。他也有望成长为法国队未来防线的核心。

德尚麾下的法国队最常用4231的阵型，进攻时可以最大程度地将球员的速度优势发挥出来，在防守时可以变为442，弥补禁区前两个肋部的空当。来自巴黎圣日耳曼的金彭贝顶替了本赛季在巴萨发挥不佳的2018年世界杯主力中卫乌姆蒂蒂，金彭贝将与瓦拉内搭档扛起法国队的防守重

任。来自拜仁的法国双子星帕瓦尔和埃卢南德斯分列左右边后卫的位置，让这支法国队攻守更平衡。

法国队人才济济、兵强马壮，被球迷们视为本届欧洲杯夺冠的第一热门。三年前出征俄罗斯世界杯时，法国队有一半球员从未征战过世界大赛，经验相对匮乏，信心也不足。如今，经过欧洲高水平联赛三年的历练后，“高卢雄鸡”拥有了更丰富的经验和更出众的能力，夺冠呼声很高也不足为奇。

2018年在莫斯科夺冠之后，法国队成为了欧洲诸强重点研究的对象。欧洲足坛的主要对手都对法国队的战术打法做了针对性部署，因此法国队在本届欧洲杯面临的困难并不小。此前，足坛名宿扎拉祖就曾提醒法国队：“牌面豪华固然可喜，但更重要的是拿出适合于整体发挥的阵容，做好攻守平衡。”毕竟，在绿茵场上大热倒灶的事儿并不鲜见。

制比赛对老将的体能也是很大的考验，中后卫或许是葡萄牙队的隐忧。

本届欧洲杯，葡萄牙队和法国队、德国队、匈牙利队同组，小组赛考验重重，稍有闪失就有可能被淘汰出局。因此，C罗和葡萄牙队必须从小组赛就打起十二分精神来，认真对待每一场比赛。C罗在欧洲杯上的表现如何，将会决定“五盾军团”最终能走多远。

当然，与在尤文图斯不同，C罗在葡萄牙队不仅是球队的核心，还会得到队友布鲁诺·费尔南德斯、贝尔纳多·席尔瓦等人的全力支持。经常看英超比赛的球迷肯定了解布鲁诺·费尔南德斯的传球功力，他时常能在禁区前送出精妙的传球。席尔瓦的突破和传球功力同样不俗。有了他们的帮助，C罗肯定会获得更多的射门机会。

“我要给C罗自由活动的空间，不能将他固定在某一个区域，特别是边路位置上，他需要更接近对手的球门。”年逾七旬的老帅桑托斯很显然对如何充分利用C罗的进球能力有着自己的见解。与此同时，桑托斯还希望C罗能激励球队中的年轻人，让他们对荣誉充满渴望，而这正是大赛所需要的。

赛就算是失败。”索斯盖特在公布欧洲杯名单时直言。在6月3日1比0击败奥地利队的比赛中，利物浦飞翼阿诺德受伤，预计需要休息4至6周，已经离开英格兰队。对于任何球员来说，大赛前因伤无缘都是非常糟糕的经历。阿诺德原本信心满满要在欧洲杯上大展拳脚，结果一场友谊赛毁了他的梦想。阿诺德受伤之后，谁会成为幸运儿搭上欧洲杯的末班车，就成为了球迷关心的话题。最终，布莱顿后卫本·怀特被补入队，此前呼声颇高的林加德无缘欧洲杯。

本届欧洲杯，英格兰队与克罗地亚队、苏格兰队以及捷克队同组，目标是力争小组第一出线。最靠谱的骨头自然是克罗地亚队，他们不仅是2018年世界杯亚军，也曾在2007年欧洲杯预选赛中淘汰英格兰队。两队再次交锋看点十足，“三狮军团”誓在复仇。至于苏格兰队，跟英格兰有着数十年的恩怨情仇，此番再次相遇，英格兰队可能不会再给对手机会。

兵强马壮的英格兰队能否捧起队史第一座德劳内杯，让我们拭目以待。

“三狮军团”掀起青春风暴

武玉浩 孙卓越

每次大赛都是夺冠热门，但几乎每次又都铩羽而归。

这就是英格兰队。

英格兰队曾在1966年主场加冕世界杯冠军，也曾先后有过阿兰·希勒、欧文、贝克汉姆、鲁尼等超级巨星，再加上近些年英超联赛的强势表现，因此近20年每逢大赛球迷都对他们充满期待。然而，每一次他们都很难走远。2014年世界杯，“三狮军团”小组赛就被淘汰出局；2016年欧洲杯，“三狮军团”在淘汰赛首轮不敌冰岛队打道回府。

不过，随着近几年青年才俊不断涌现，英格兰队或许迎来了打破困局的最好机会。从2017年起，英格兰的各级别青年队在各项世界大赛斩获了

不少的荣誉。他们曾捧起过U17世界杯冠军、U19欧洲杯冠军、U20世界杯冠军、U20土伦杯冠军、U17欧洲杯亚军等，英格兰U21队还成功杀入了欧洲杯四强。随着青年队的崛起，一大批青年才俊纷纷崭露头角，在五大联赛中展现风采。

2018年俄罗斯世界杯上，索斯盖特率领英格兰队刮起了一股青春风暴，成功跻身四强。三年之后，这支英格兰队变得更加成熟，很多球员又有了长足的进步。桑乔、萨卡、芒特、福登、赖斯……这些名字现在都是如雷贯耳。桑乔上个赛季在多特蒙德强势崛起，吸引了众多豪门的关注。芒特和福登更是代表切尔西和曼城会师本赛

季的欧冠决赛。这几位新星出众的技术和速度，都将给对手带来巨大威胁。斯特林、拉什福德、格拉利什等球员在各自球队都已成为核心，后防线上也有马奎尔和斯通斯两大悍将坐镇。

英格兰队核心球员非队长哈里·凯恩莫属。27岁的凯恩正处于自己职业生涯的巅峰期，这次欧洲杯也是他最好的夺冠机会之一。本赛季，凯恩在英超联赛的射手榜和助攻榜都强势领跑，表现十分亮眼。尽管热刺整体表现一般，但他依然有27粒进球和15次助攻入账，数据非常出色。对于“三狮军团”而言，本届欧洲杯能走多远，凯恩的脚风顺不顺是个关键因素。有梦想才有动力。“不能杀人半决

A组	6月12日 03:00 土耳其 vs 意大利	D组	6月13日 21:00 英格兰 vs 克罗地亚
	6月12日 21:00 瑞士 vs 威尔士		6月14日 21:00 苏格兰 vs 捷克
	6月17日 00:00 土耳其 vs 威尔士		6月19日 00:00 克罗地亚 vs 捷克
	6月17日 03:00 意大利 vs 瑞士		6月19日 03:00 英格兰 vs 苏格兰
	6月21日 00:00 意大利 vs 威尔士		6月23日 03:00 捷克 vs 英格兰
	6月21日 00:00 瑞士 vs 土耳其		6月23日 03:00 克罗地亚 vs 苏格兰
B组	6月13日 00:00 丹麦 vs 芬兰	E组	6月15日 00:00 波兰 vs 斯洛伐克
	6月13日 03:00 比利时 vs 俄罗斯		6月15日 03:00 西班牙 vs 瑞典
	6月16日 21:00 芬兰 vs 俄罗斯		6月18日 21:00 瑞典 vs 斯洛伐克
	6月18日 00:00 丹麦 vs 比利时		6月20日 03:00 西班牙 vs 波兰
	6月22日 03:00 芬兰 vs 比利时		6月24日 00:00 瑞典 vs 波兰
	6月22日 03:00 俄罗斯 vs 丹麦		6月24日 00:00 斯洛伐克 vs 西班牙
C组	6月14日 00:00 奥地利 vs 北马其顿	F组	6月16日 00:00 匈牙利 vs 葡萄牙
	6月14日 03:00 荷兰 vs 乌克兰		6月16日 03:00 法国 vs 德国
	6月17日 21:00 乌克兰 vs 北马其顿		6月19日 21:00 匈牙利 vs 法国
	6月18日 03:00 荷兰 vs 奥地利		6月20日 00:00 葡萄牙 vs 德国
	6月22日 00:00 乌克兰 vs 奥地利		6月24日 03:00 德国 vs 匈牙利
	6月22日 00:00 北马其顿 vs 荷兰		6月24日 03:00 葡萄牙 vs 法国

赛程图显示：1/8决赛在6月27日和28日进行，1/4决赛在7月3日和4日进行，半决赛在7月7日和8日进行，决赛在7月11日进行。

长跑中的“极点”现象

袁永鑫 王麟昊

军体小知识

什么是“极点”？在日常训练中，我们大多会遇到这样一种情况：在进行长距离有氧运动时，跑到后会感觉呼吸困难、胸闷气短、两腿发软、动作迟缓，整个人都处于一种疲劳的状态。这种现象在运动生理学中，被称为“极点”或“撞墙”。

为什么会发生这种情况？这是因为我们进入运动状态后，身体需要的氧气和营养物质大量增加，而输送营养物质的内脏器官生理惰性较大，不能及时地把氧输送给肌肉，也不能快速带走二氧化碳、乳酸等代谢物，就会造成机体的缺氧和代谢产物堆积，从而引起大脑皮质运动中枢抑制作用占优势，出现“极点”现象。

出现“极点”现象后，战友也不用紧张，科学应对即可。“极点”现象出现时，不能立即停止运动，但可以适当降低运动强度。同时，应注意控制呼吸频率，并增加呼吸深度，这样有助于缩短“极点”现象的持续时间。

随着身体机能的调节及内脏器官功能的改善，氧气供应会逐渐增加，乳酸清除逐渐加快，“极点”的症状就会逐渐消失，生理过程将出现新的平衡。这种现象在运动生理学上称为“第二次呼吸”。此时呼吸变得均匀而加深，动作感到轻快，不适感也会逐渐消失。

“极点”与“第二次呼吸”是人体在运动时常见的生理现象。“极点”出现的早晚，与官兵个人的体质、体能、训练水平等有直接关系。为能在运动过程中从容面对“极点”现象，战友应在平时加强锻炼，不断提高身体对高强度运动的适应能力，这样会减少“极点”现象持续的时间。