

军营运动场

单杠上的逆袭

■樊智尧 王锋庆

军体之星

跳起抓杠，悬垂摆动，支撑向后回环，弧形后摆，前摆90度转身平稳下杠，整套动作干净利落，一气呵成。

在武警兵团总队执勤第四支队的器械考核场上，一阵阵掌声不绝于耳。“恭喜你，安利朋！”指导员崔鹏飞拍拍他的肩膀。

“人最大的对手就是自己。只有不断地攀登、不断地挑战自己，才能遇见更好的自己。”下士安利朋，1米61的个儿，外表憨厚老实，内心执着坚定。每当谈起他的座右铭，他的眼里总是透着坚毅。

2015年新兵刚下连，第一次参加单

杠训练时，他因手臂力量不够，加上个子小，刚勉强抓到杠就摔了下来。手腕受伤不说，还留下了心理阴影。

“一朝被蛇咬，十年怕井绳”。伤好之后，器械训练对安利朋来说就是一场“噩梦”。每当他站在单杠下的时候，心里总有一种挥之不去的恐惧环绕左右，有时甚至压迫得他喘不过气来。准备、起跳、滑手……安利朋也想克服心理障碍再次走上器械训练场。可是恐惧心理非但没有克服，滑杠的动作倒是看起来更“行云流水”，形成了失败的闭合回路，不敢做彻底成了不能做。

心病还须心药医。一天中午，班长祁文伟带安利朋去器械场。祁文伟先给他搬来凳子，把手撑在他的腰上辅助他练习抓杠。安利朋缓缓伸出双手试着去

抓杠，握着单杠的手微微颤抖。“安利朋你能行！你要相信自己一定可以！”安利朋在心里暗暗给自己加油鼓劲。

“别怕！我扶着你呢，你试着将自己拉起来。”祁文伟鼓励道，“很好，就这样！再来一次！”一次次尝试后，班长祁文伟悄悄松开了双手，而安利朋却毫不知情。“似乎感觉也没那么可怕了，班长。”他一回头才发现，班长正坐在后面微笑着看着他。

克服心理恐惧之后，接下来就是要加强力量练习。中队“健身达人”专门为他制定了科学的训练计划：“杠铃俯身划船动作可以锻炼你的背阔肌，帮助你完成引体动作；仰卧起坐提升腹部力量；哑铃弯举强化肱二头肌……”从此之后，健身房里的器械就是安利朋“无声的伙伴”。手上的水泡磨破了又起，

汗水湿了眼睛就用衣服擦去，细皮嫩肉的双手逐渐长满了老茧，原本瘦弱的身子如今变成了“钢筋铁骨”。

日复一日，勤劳的汗水换来了成功的果实。器械训练场上，他完成了从“一令一动”向“连贯练习”转变，杠上动作也由“幻灯片”变成“动作片”。

雄鹰需要一步步成长，唯有战胜自己，最终才能展翅翱翔。年终考核时，安利朋再次走上器械场，这一次的他自信笃定。摸到单杠，就像是与一位老战友握手，没有恐惧，更没有害怕。利索的上杠动作，稳定的绕杠回环，漂亮的弧形后摆，支撑在单杠上的他就像一只翱翔的雄鹰。最后他因成绩优异，全年进步明显，被中队评为年度“训练标兵”。



势均力敌

连日来，新疆军区某红军团新兵营在训练中融入小比武、小竞赛，既有效调动起了新战友的训练热情，也进一步缓解了心理压力，促进了训练效益的提升。图为该团新兵二连正在进行掰手腕比拼，官兵们乐在其中。

董云杰摄

昔日『军舰』变『轻舟』

■王子冰 徐明远

“百天减重28斤，昔日的‘军舰’变‘轻舟’。”不久前，在新疆军区某边防团支援保障营组织的“训练之星”评选中，体能考核成绩优异的下士邝军舰全票入选，战友们为此打趣道。从“火头军”摇身变成了“训练之星”，谁能想到，眼前这位个头不高肌肉健硕的小伙儿，四个月前还是一个白白胖胖的“火头军”。

入伍前有烹饪特长的邝军舰，自新兵下连就同锅碗瓢盆打起了交道。12年的炊事生涯，他的厨艺让战友们啧啧称赞，各级的炊事比武上，总能摘金夺银。然而一走向训练场，他不是掉队就是不及格，表现着实令人咋舌。

随着新《军事体育训练大纲》的颁布实施，全军体重强制达标制度的逐步推行，该团制订了一项措施，将官兵体重达标与晋职晋衔、立功评奖和公寓分配等挂钩。看着体重计上显示的数字，邝军舰暗下了决心：“既要下得了厨房，更要上得了战场。”

起初，体能上的差距使他不好意思和战友们一起训练，自己购买了一大堆健腹轮、杠铃等训练器材，躲在屋里偷偷练，或者到团里健身房中的跑步机上跑上5公里，然而汗流得不少，训练成绩却不见提高多少。

营长张东峰找到他，鼓励他走上训练场，并结合自己的经验传授他跑步姿势、步频步长、呼吸节奏和蹬摆送腿的诀窍。从室内到室外，从徒手到武装，邝军舰每天都筋疲力尽地回到宿舍。

除了在训练场上努力，回到灶台上邝军舰也琢磨出了一套锻炼臂力的方法。他借鉴拉面中的揉、抻、擀面等工序，每天进行一个半小时的臂力训练。这在丰富官兵餐桌的同时，还增强了手腕和手臂的力量，结合日常的俯卧撑、引体向上练习，竟然卓有成效。

然而，一味的训练“加餐”，让原本体能基础并不好的邝军舰有些吃不消。有一次他独自进行引体向上练习，刚拉了几个突然感到臂部剧痛，摸上去还隐隐有硬条状，直到战友上前把他扶回宿舍冷敷后，才知道自己因操之过急导致肌肉拉伤。所幸拉伤不算严重，这也让他知道了科学训练的重要性。在战友们的帮助下，邝军舰参考手机健身软件和运动员体能训练模式，按照上肢、下肢、核心、协调的顺序展开训练，既掌握了热身、训练、放松等阶段的方法，还将耐力、力量、速

度和灵活性有机地结合了起来。

成绩越来越好，体重越来越轻。合理饮食加科学训练，使邝军舰在短时间内瘦身成功，体重从76公斤下降到62公斤。不久前，该团组织体能考核，邝军舰带着满满的自信走上考场，参加的所有体能项目都被评为优秀，“火头军”成了远近闻名的“训练之星”。



★解放军报 公益广告