

柯洁加冕三星杯世界围棋大师赛冠军,获个人第八个世界冠军头衔——

# 张扬而沉稳的棋士

■秋 锦 本报记者 马 晶

## 长镜头

如果一件事的成功率仅有0.2%,你会去做吗?

明知不可为而为之,是柯洁给出的答案。

11月3日,在第25届三星杯世界围棋大师赛三番棋决赛中,柯洁以2比0击败了目前世界排名第一的韩国棋手申真谔。在两人的一番棋较量中,申真谔因为鼠标出现“滑标”,进而心态失衡葬送好局,柯洁意外取得了开门红。在双方二番棋的较量中,执黑的柯洁在中盘阶段出现一个误算陷入被动。此后,柯洁又在第179手出现重大失误。此时,根据围棋人工智能的实时判断,他的胜率从50%锐降至0.2%。在高水平围棋对局中,这样的失误丝毫不亚于申真谔第一局“滑标”所带来的影响。在解说和棋迷的一片哀叹声中,柯洁没有选择投子认输,而是把握住了申真谔在官子阶段的两次微小失误,最终兑现了这0.2%的胜率,成功加冕三星杯。

第25届三星杯世界围棋大师赛,是柯洁获得的第八个世界冠军头衔。而他的第七个世界冠军头衔来自2019年1月的第四届百灵杯围棋赛,对手同样是申真谔。从第七个世界冠军,到拿到第八个世界冠军,柯洁等待了656天。在过去的这一年多时间里,柯洁虽然拿到了龙星杯、棋圣杯、倡棋杯等赛事的冠军,但他的状态始终不稳,接连在世界大赛上铩羽而归:上届三星杯无缘八强,上届LG杯也止步半决赛。更糟糕的是,在赛场柯洁的身边同样不乏新闻:入学清华、参加综艺节目,参加斗地主比赛取得冠军,又经历了好友突然离世、遭遇网络暴力,最终选择退出微博……很多人说柯洁不务正业,怀疑他无法重返世界第一,甚至断言柯洁已经过了自己职业生涯巅峰期。

棋迷们的讨论和担忧,同样是柯洁



在过去很长一段时间里状态起伏和挣扎的写照。

“拿冠军之前,或者说进入这个比赛之前,我会觉得在之前的这段时间战绩不好,是不是我的棋出现了问题。”赛后,就连柯洁自己也承认,他也时常困扰于比赛中不该出现的失误,“我一直在等待一个能够证明自己的机会。”

如今,柯洁用三星杯决赛中翻盘当今世界第一的方式,宣告自己仍然身处世界围棋之巅。

对于柯洁来说,这一年最重要的转折点,也许就是退出微博。从今年下半年起,逐渐找回专注的柯洁取得了不错的成绩。今年6月,他在网络对弈中收获了一波20连胜;8月,他又以主将身份战胜了韩国主将朴廷桓,帮助中国队

赢下第22届农心杯世界围棋团体锦标赛冠军。在这段时间里,柯洁一度在正式比赛中豪取12连胜。受到疫情影响,围棋世界大赛的日程发生了很大变化,除了暂时没有具体赛程消息的天府杯和百灵杯,柯洁是如今唯一一位在梦百合杯、春兰杯、应氏杯和LG杯这四项重要大赛中都进入八强的棋手。通过连续的胜利逐步累积起自信,柯洁仿佛回到了2017年的状态。

自2017年5月与人工智能“阿尔法狗”在乌镇一战后,柯洁一夜爆红。那时,被人工智能逼出极限状态的柯洁在围棋赛场上所向披靡,LG杯、围甲联赛、阿含桐山杯、梦百合杯、春兰杯、全运会围棋比赛……他在各项赛事中豪取22连胜,战胜的对手中不乏世界冠军。张扬的性格和亮眼的成绩,让柯洁

从那时起就成了大众关注的焦点。

作为一名职业棋手,当然还是用棋盘上的成绩说话最具影响力。在成功加冕三星杯后,柯洁不仅和李世石并列成为三星杯历史夺冠次数最多的棋手,同时也追平了古力的八冠纪录,并列中国棋手夺得世界冠军头衔第一。在他身前,围棋世界的冠军殿堂还有3位前辈等待柯洁去超越:李昌镐的17冠、李世石的14冠和曹薰铉的9冠。

“如果我一直保持这个状态,我觉得我不会再输给任何人。”对于柯洁而言,这个冠军更像是给自己内心困扰和疑惑的一个答案,他依旧是那个自信中略带张扬、棋盘上沉着稳定的棋士。

上图:中国棋手柯洁在三星杯世界围棋大师赛三番棋决赛上对阵韩国棋手申真谔。 新华社发

# 百公里越野赛“全体验”

■剑 挥 文 元

## 我与体育

在跑圈流传着这样一句话:马拉松只是跑步的开始,越野跑才是跑者的归宿。

月初,朋友圈被参加莫干山跑山赛的网友们刷了屏,从8公里的欢乐跑,到百公里的山地越野,感觉整个朋友圈不是在越野的路上,就是在分享越野后的胜利与喜悦。

为什么那么多跑者喜欢越野跑,它到底有多香?

其实,从我下定决心要去挑战百公里越野的那一刻,我就不停地在问自己。

我与莫干山有着一种特别的缘分。2019年,我独自一人参加莫干山跑山赛中完成了自己的首个70公里,这是一次突破,也是一次超越,更是一种激励,让我看到了无限可能。

2020年,莫干山跑山赛升级为百公里赛事,我又将我的首跑放在了这里。莫干山,因春秋末年,吴王阖闾派铸剑名家干将、莫邪在这里铸造出了举世无双的雌雄双剑而得名。江南多竹,所经之处,修长挺拔的翠竹漫山遍野,绿荫如海。秋天的莫干山,路旁的银杏叶黄了,随着飒飒秋风飘落一地,不由令人想起杜甫的那句“无边落木萧萧下”。

莫干山跑山赛,诞生于2016年,至今已成功举办四届。因为良好的参赛体验,出色的补给,赛事在跑友中口碑极佳,每年参赛的人数都大幅飙升。四年来,凯乐石莫干山跑山赛组委会将铸剑文化不断融入到赛事之中,让每一位选手都体会到一种“林中侠客”的感觉。

从创赛年的800名参赛选手,至2019年的5000名选手参赛,成为国内规模名列前茅的越野赛之一。今年受疫情影响,组委会特意控制了赛事规模,仍有近4000名越野跑者来到了德清参赛,人气依然爆棚,我就是四千万分之一。百公里,一直是我的目标。

今年因为疫情的原因,上半年的马拉松和越野赛基本全部停摆,我的训练反而更加系统,也更加科学。因为一个



偶然的原因,我加入了马拉松训练营,跟着教练进行系统训练。通过三个多月的认真训练,我能明显感觉到自己的进步,这也为我去挑战百公里越野赛增添了信心。

百公里是莫干山跑山赛今年头一次设立的组别。比赛7点出发,我4点多就被公鸡叫醒了。穿好衣服,吃了点面包,就奔向起点。核验身份、存换装包,然后在雄壮的国歌声后,朝着远方出发了。

因为我是独自参赛,再加上是头一回跑百公里,担心被关门,所以一出发我就开始尽力往前跑,不敢有丝毫懈怠。出发后我心潮澎湃,健步如飞。第一个赛段,12.5公里的距离和662米的爬升,我用时1小时50分顺利完成。前面几站都比较顺利,体力不错,再加上我“快进快出”的补给策略,只用了7个多小时就跑完了45公里的路程,距离换装点只有两站了。我期望能在天黑之前,赶到换装点。

接下来是从石扶梯到上郎村再到王位山,爬升较大,难度不小,再加上我没有带手杖,上坡开始吃力。赛程过半,一喜一忧相伴而至。喜的是,有跑友告诉我可以在换装点免费租借一个手杖。忧的是,我的脚底板被磨出了两个大泡,虽然我停下来紧急处理了,也换了一双干净袜子,但跑起来还是感觉有点隐隐地疼。要知道赛程还有近一半呢,这让我内心开始焦急起来。下午4点多,山里就天黑了。我打

敢在补给站休息太长时间,怕一舒服就不想再出发了。

上山的路难走,夜里的山路更难走。上山靠着组委会的反光路标指引判断前进的方向,跟着小部队,一点点爬,一点点磨,夜里12点多终于到了佛堂村。之前听很多人说,这里是难点,过了这儿基本就能完赛了。

之后的天泉山,是最后一个难度,8.8公里的距离,797米的爬升。这一段天空还飘起了小雨,我迅速穿上了冲锋衣,防止身体失温。听着山风吹过竹林的声音,我埋头赶路。这个大爬升完成后,距离终点只剩下10公里了,胜利就在前方。最终26小时10分钟,我完成了人生首跑。

26小时,驰骋山林,遨游竹海。跑最美的山,流最值的汗,让梦想生根,让远方落地。莫干山跑山赛,已经离去,却又不曾远去。

左上图:2020莫干山跑山赛100公里组出发瞬间。 刘 璇 摄

## 越野赛的魅力在哪儿?

■汪 洋 李景泉

## 体 谈

越野赛在国内越来越风靡。为什么那么多人喜欢跑越野?

首先,亲近自然。吸引很多跑者走进山野的一个重要原因,就是大自然的魅力。那未知的神秘、壮美的风景、绵延的群山、泥土的气息、森林的葱郁……总会有一种让人想融入的亲近感。

生活不止眼前的苟且,还有诗和远方的田野。很多越野跑者都喜欢到世界各地去跑越野赛,遇见不一样的人、领略不一样的风景、感受不一样的风土人情。因为喜欢越野跑,你可以用脚步丈量祖国的名山大川;因为喜欢越野跑,你会发现郊外的山野居然可以这么美;因为喜欢越野跑,你会遇见来自五湖四海的跑友。

其次,挑战自己。众所周知,越野很“虐”。很多人可以比较轻松地征服半马或全马,但未必就能顺利完成越野赛。喜欢越野跑的人,都会有一颗勇敢的心,挑战自我、超越自我,是他们的人生信条。从23公里、50公里、70公里、100公里一直晋级到168公里,这是很多越野跑爱好者进阶的路线图。

有跑友说,“在痛苦中可以感受到更真实的自我”。其实,很多事你如果真心热爱了,就不会觉得苦。跑100公里很苦吗?也许很多人并不这么认为。唯有挑战自我,梦想才能落地。最后,增进友情。一旦你喜欢上越野跑,你会发现再也无法享受孤独。因为一起跑越野赛,夜里陪你跑过山、聊过天,天南海北的都成了朋友。深山老林里一起摸爬滚打、星夜兼程、并肩作战而结下的友谊,堪比战友友情,情同手足。

## 军体观察

“这样训练怎么受得了?”听说入营后每天都有体能训练,武警内蒙古总队的新兵尹昌宙一下子从床上蹦了起来,又瘫回了床上。

尹昌宙是个不折不扣的胖小伙子,笑起来眼睛眯成一条缝。听到即将要进行的体能训练计划,他立马笑不起来了。仔细一打听,在新训队里像尹昌宙这样对体能训练产生“畏惧”的新兵并不在少数。

然而,接下来的体能训练却和他们想象中的不太一样。

“向前穿过每个格子,再进行横向剪刀腿,在保持脚下精准度的同时,手随脚动……”新训六大队队长胡适其正在训练场上有条不紊地组织新兵进行速度灵敏性测评。由臂静力悬垂、实心球坐位体转、小跨栏练习……今年新兵队的每一名新兵在正式开始体能训练前,都要接受速度、核心力量、耐力等方面的测评。

“过去,我们发现在新兵体能训练中,存在‘一刀切’‘一锅煮’的情况,容易导致新兵出现训练伤病,进而对体能训练产生畏惧心理。”胡大队长介绍说,“今年,我们在体能训练之前,先用深蹲、俯卧撑、曲臂静力悬垂等方式对新兵进行基础体能测试,判断每位新兵的身体素质,从而更加科学地为新兵建立相应的体能训练计划。”

对于这种先测试、再训练的新训模式,每年都参加新训任务的四级警士长夏海军感觉很新颖,却并不意外。作为训导员,夏海军在近年来的新训中发现,有些新兵在入伍前热衷体育锻炼,而有些新兵则在入伍前缺乏锻炼,在力量、爆发力和身体协调性等方面都存在欠缺。如果从一开始就以同样的标准要求所有新兵,很容易出现有的新兵训练量不够,达不到应有的训练效果;而有的新兵训练量过大,从而诱发伤病。

作为参训者,不少新兵在体能训练开始前也有自己的担忧。新兵肖继贞就对单杠训练十分头疼,第一次拉单杠,他站在单杠前攥紧拳头,憋足了劲,可上杠后身子却像秤砣一样,怎么也拉不上去。翻开肖继贞的训练档案,来自内蒙古师范大学体育学院体能研究团队的王教员写下了运动处方,“单杠拉不上去是因为肌肉纤维少,需要增加力量训练,可以采用杠铃推举的方法进行辅助训练。”

原来,为了更好地指导新兵的体能训练,该总队与内蒙古师范大学体育学院合作,聘请专业的体能教员开展体能训练工作。

# 新兵体能科学练

■蔡辰雄 单继辉

“1、2、3……”在体能训练场,随着卧推数量不断增加,肖继贞的双臂开始微微颤抖,脸色涨红。此时,站在他身边的两名保护人员立即取下10公斤杠铃片。重量减轻,肖继贞不再那么吃力,紧接着他又完成了3组动作。“这是倒金字塔递减阻力训练法,当受训者的肌肉耐力到达临界点时,保护人员可适时为其减轻负重,既确保了训练质量,又能避免训练伤的发生。”王教员说。

组训方式由“粗放式”向“科学化”转变,新训队的训练伤大幅下降,训练效果也得到显著提升。如今,肖继贞的双臂练出了线条明晰的肌肉,对于单杠训练也不再担忧,他还登上新训队的“军体达人秀”展板,成为新兵营的军体训练小明星。“这两个月来,我按照专属的训练计划进行体能训练,还额外加强了腹部和腿部力量训练,现在我的目标是让每个课目都达标。”肖继贞深有感触地说。

据了解,自新训队推行科学化体能训练以来,新兵无论是在思想上还是行动上,都有了新变化。体训场上,战友们的的身影更加意气风发。

# “杠”上单杠

■李伟超 孙宗正

“刘鹏飞,单杠23个,成绩优秀。”

当听到教练员王浩宣布体能测试成绩时,站在单杠旁气喘吁吁的刘鹏飞终于露出了笑容。对于他来说,这个“优秀”的单杠成绩来得着实不容易。

刘鹏飞是北部战区海军航空兵某场站气象台的一名中士,自从去年底被分到炊事班,自诩“吃货”的他体重便开始直线飙升,不到一年就“噌噌”长了50斤。每当战友和领导提醒他控制体重、注意加强体能训练的时候,他总是拍着胸脯说:“没事,咱有底子在,考核前恢复一下没准没问题!”

然而随着半年考核的到来,刘鹏飞的“老本”渐渐变得不好“吃”了。

第一个让刘鹏飞感觉到“无本可吃”的就是单杠课目。考核前的一次体能训练中,他在战友的帮助下才勉强上了单杠,用尽全身力气却在单杠上吊了30秒,愣是一个都没能拉上去就灰头土脸地下来了。站在单杠旁,看着战友轻松地拉单杠,平时自认为体能不错的刘鹏飞感觉很是滋味。

那天,刘鹏飞第一次去了场站的健身房。他下定决心,不能让体能成为自己的短板。

从那以后,刘鹏飞似乎就和单杠“杠”上了。每天单位组织体能训练,他都全力以赴地参加训练,尤其是在单杠

训练时,刘鹏飞更是不遗余力,不练到手软绝不休息。

可要想练好单杠,上肢和腰腹力量缺一不可。看着自己肚子上的赘肉,刘鹏飞明白,想要翻越单杠这座“山”,减肥是首要任务。自那天起,他不仅每天认真完成体能训练,还通过跑步、卧推、核心力量训练等方式,在三个月的时间里成功减重30斤。

瘦下来的刘鹏飞趁热打铁,让台里的军体骨干帮忙制订了一套科学合理的上肢力量训练方法。自此,健身房成了他常去的地方,每天“撸铁”也成了刘鹏飞的习惯。

经过不懈地练习,刘鹏飞的单杠成绩也在悄悄地发生变化。从刚开始只能在单杠上吊30秒,到后来的40秒、60秒,再到后来,他渐渐能拉1个、2个……在10月份场站组织的体能考核中,刘鹏飞终于在单杠课目上拿到了“优秀”的成绩。

刘鹏飞的改变也让不少体能基础较为薄弱的战友看到了希望。在他的带动下,不少战友也根据自己的实际情况制订了详细的训练计划。3000米、单杠一练习、仰卧起坐……往日里让不少官兵头疼的体能课目一时间成为了他们在训练场中比拼的新宠,一系列训练课目在训练场上相互比拼,一起进步。



近日,驻藏某部举行了一场别开生面的军体运动会,锤炼官兵打赢制胜能力。图为女兵在进行翻滚轮胎比赛。 刘 建 祺