

『三角地』，那个南疆的篮球场

■ 郑蜀炎

在后排，刚想偷偷地挪挪腿，结果稀里哗啦地滚下了身后的山沟……

人住坡上，攀山爬坡就成了家常便饭。坡地葡萄刺杀、山地小拉练……几乎所有训练都在山坡上展开。同样，几乎所有的体能训练和体育活动，也一律带“坡度”——跑步、拔河等常规项目不说，就连“打棍”“投包”（苗族、壮族的特色体育项目，有点类似于棒球、保龄球的意思），为公平起见，也必须分坡上坡下，换场地计分。

毫无疑问，在这种生活环境中，难免有许多辛苦和局促之处。可既然来成边，便知责任重。大家对安营扎寨之地从来都是坦然面对、欣然受之，并不羡慕城市里的繁华。当然，作为青春男儿，我们也有心心念念的故事与期待。

比如篮球。连队自然是没有篮球场的，上级配发下来的篮球，主要是用来做“带球上下坡”这样的游戏类竞技。而真正意义的篮球赛事，已然近乎淡忘，只有刘班长还时时将其“当年之勇”拿来炫耀一番。其时，我们尚未听说过什么“NBA”，可在刘班长嘴里，他当兵前在家乡公社球队作为绝对主力的独门绝技，一点都不逊色于后来的“飞人”“魔术师”“大鲨鱼”等球星。每每忆及自己纵横乡镇球场的风光往事，他总要技痒难耐地在狭窄的宿舍里表演几招当年的“经典球”……

说话间到了年底，上级机关搞精简，几个原来在机关工作的战士分到了连队。他们常挂在嘴边的话就是“我在机关的时候……”别的显摆听听也就过去了，惟独他们描述的每天晚饭后白鞋红衣来到球场，在文工团姑娘们一惊一乍里三步上篮的场景，硬把大家对篮球渴望的火苗重新给点燃了。

于是，在接下来的年终总结中，每个班给支部的意见里都不约而同地有了“修建篮球场”一条。

当时年终考核已结束，新年度尚未开训。连队很快顺应兵心，决定借此空档期，利用课余时间，在连队背后的半山坡上挖出一块球场来。

接下来一个月的故事无须细说，只是在手心一个个血泡和肩膀的一层层痒皮中，我真切地感知了“披星戴月”“愚公移山”这两个成语……

总之，我们连队终于有了自己的篮球场。但遗憾的是，由于山势所限，大家拼尽全力也还没拼过坚硬的岩石，工程最终只能止步于石壁，仅平整出一块长约20米，宽则一头近14米、一头不足12米的球场。

显而易见，球场呈现出一个三角形，只能打半场球。

但对于我们来说，自己一镐一锄挖出来的球场，足以盛满大家青春的激情，足以给艰苦的戍边生活加一行欢乐的注释。有人笑话它不规范，我们就干脆直接将其命名为“三角地”……

因地制宜这个词用在“三角地”是最合适不过的了。首先，比赛时基本没有“出界”的规则，因为一旦出界不是撞上岩壁就是掉进山沟；同时，因为是半场之争，双方拼抢于一个篮板，许多配合传球、防守反击的战术基本用不上，主要是靠个人单打独斗得分；为了鼓励大家都参与锻炼，连队规定以班为队，大循环轮番较量，半小时内进球多者为胜。这样，每晚至少可打3场。而各班又私下“赌注”，比如：当晚输家要承担第二天赢家菜地的浇水任务——南疆烈日暴晒，白天浇水菜苗容易焉，趁晚饭后夕阳下山时浇灌

最佳。试想一下，当我们一身短打走上球场，但见昨日手下败将忿忿不平地往菜地挑担舀水，那是何等的快意啊。

不过，说实话，我们班由于没有刘班长那样的“球星”，我又属于“打酱油”的角色，所以帮人家浇水的时候并不少……

“三角地”还有一个缺点，那就是这里的地质是风化岩，连队又没有条件铺水泥什么的，所以场地上全是黄豆大小的石渣，打球特别费鞋。刘班长有一双据说是当年奖品的“回力”球鞋，虽然他穿得很爱惜，最终禁不住砂石地的长久摩擦，在一场关键比赛中掉了链子。

这个县城虽小，可球迷甚众。开头提到的那个中学篮球场上，纵横驰骋着一支支球队：县一中队、县农机队、县运输队……

时逢“八一”，县里组织“军民篮球友谊赛”。为了师出有名，我们决定命名为“八一”队，又响亮又节俭——先用纸板上两个大字，垫在背心底下，再用红油墨在背心正面一刷，衣服就有了。最重要的是必须熟悉真正的篮球规则，刘班长担任教练，大家按照正规比赛的要求，用一周的课余时间组队训练……

好钢用在刀刃上，刘班长自然要换上他心爱的“回力”球鞋。没想到，这竟成了“拉胯”的一招。比赛上半场，我们打得虽无胜势但也还算与对手旗鼓相当。可下半场开始不久，刘班场上篮时被踩了一下，球鞋的鞋帮和鞋面竟然一分为二了。

偏偏刘班班长着一双大脚，大家的鞋都套不进去，只能换人。对方抓住机会连连进球，刘班长急了，把已经成为上下两半的鞋用绳子绑住，拨开众人再度上场。这番气势赢得一阵喝彩，但无论是起跳高度还是奔跑速度，已然折损过半……

结局无逆转，球还是输了。归途上，大家一路冒出诸多的不甘不平来，刘班长倒是很专业地劝慰道：客场就得吃点亏，若打主场我们肯定能赢。于是，我们一路高歌返回“主场”，到“三角地”继续我们的半场赛。

让我对“三角地”至今记忆犹新的，是那场“告别赛”。接到训令后，刘班长招来全连高手“以球送友”。平日里，我充其量只算二流的球技，那天打得那叫一个酣畅淋漓——人刚到篮下，就有球传来；上篮时不管是跳是跑，都不闻哨声……

我知道战友们的意思，也恣意享受着平生唯一一次当“球星”的愉悦。传球打完，大家一身热汗下山时，刘班长突然冒出了文章开头的那句话。我一怔，但一个“谢”字还是没出口，因为我知道，记住，才是最真诚的感谢。啊，跳跃着青春的“三角地”……



场边杂弹



军营运动场

图①：第72集团军某旅炮兵营组织开展趣味运动会，将趣味性和竞技性融为一体。图为官兵在进行“六人七足”项目的比拼。

刘自华摄

图②：武警烟台支队狼狐体能强化训练，淬炼官兵体能素质。图为官兵在训练间隙进行“趣味接力俯卧撑”比赛。

张玉波摄

图③：南疆军区某团在体能训练时通过小比武、小竞赛等方式，不断提高军体训练效益。图为上等兵姜若赫在负重组合课目比赛中。

郭凌晨摄

“兵”出新活力

■ 木子 王景

军体小知识

乒乓球，是在军营普及率较高的一项运动。在军事体育训练中，乒乓球专项训练可以起到减少运动损伤、促进运动康复、增强小肌肉群力量、增加训练乐趣等方面的积极作用。

增加小关节稳定性的训练。乒乓球运动的专项步伐训练，如小碎步、并步、前后步伐等训练，每一个动作做5组，每组2

分钟。这项训练可以帮助官兵加强脚踝部位的力量与稳定性，避免在军事训练中因身体失去平衡导致受伤。

增强灵活性和心肺功能的训练。乒乓球运动中的“多球训练”，可以有效提升官兵的心肺功能。训练中，可以让球台对面的战友连续发全台不定点的快速多球，受训者尽可能用球拍依次去触碰每一个乒乓球。该项训练每3分钟为1组，分5组进行。这样的高强度无氧间歇性训练，可以在几乎不移动脚步的情况下，提高官兵的快速反应能力，同时有效增强心肺功能。

助力伤病恢复的训练。官兵在日常训练中，有时可能会遭遇下肢伤病，如肩部韧带、背阔肌、肱三头肌等肌肉群受伤。此时，可以采取乒乓球运动中反手进攻时的外旋动作来进行恢复训练，有助于修复肩部肌肉群的受损状态，达到康复训练的目的，并有效减少再度受伤的几率。训练中，以右手为基准的动作要领是，外旋时球拍的拍头引向身体右前方大约40厘米处，以击打50个球为1组，做5组。

如何预防足底筋膜炎

■ 漆长江 覃飞越

运动与科学

足底筋膜炎，是官兵在体能训练中常见的运动损伤之一。

什么是足底筋膜炎？

足底筋膜炎，又称跖腱膜炎，是足底筋膜内侧跟骨结节连接处的无菌性炎症。由于长时间高强度的体能训练尤其是跑步，足底的肌肉以及筋膜受到反复过度的牵拉，导致局部肌肉和筋膜劳损，引起无菌性炎症，伴随着足底和足跟部的疼痛。

高强度的训练后，如果脚后跟感到很疼，并在第二天早上更加疼痛，那么很可能就是患上了足底筋膜炎。足底筋膜炎的疼痛部位较为固定，通常位于足跟或足底靠近足跟处，并且多在单侧。疼痛在伤者早晨起床后表现得最为明显，

在长时间休息后站起来时也会发生。运动后疼痛比运动中更为明显。高强度的训练、跑步、大运动量、赤足行走等动作也会诱发疼痛。

在日常的体能训练中，官兵该如何预防足底筋膜炎呢？

预防足底筋膜炎的关键，是拥有一条强壮而不失柔韧的运动链。因为足底筋膜虽然是足部损伤，但其实它可能是由运动链上其他部位的损伤所引起的。根据运动解剖学的定义：人体若干环节借助关节按照一定的顺序衔接起来，称为运动链。人体运动链中的每个部分都有其独特的功能和作用，每个部分既独立又与其他部分相连，某个环节原发的运动可产生向四周蔓延的连续反应。因此，其中一个环节薄弱会影响整个运动链甚至运动系统的安全。

训练后加强放松和按摩，是预防足底

筋膜炎的一种重要方式。日常训练中，通常可使用泡沫轴来给腓肠肌按摩。腓肠肌，是小腿后侧的重要肌群之一，主要功能是连接跟腱和跟骨后侧，也是导致足底筋膜炎的诱因之一。官兵在高度训练后，可以坐在地板上，在右踝关节下面放置一个泡沫轴，左脚交叉放到右脚上，双手平放在地面上支撑身体，并且保持后背自然呈拱形；身体向前滚动直到泡沫轴到达右膝后方，而后从膝盖到踝关节来回滚动15次，再换腿重复以上动作，每天做3组；如果感觉这个动作太难的话，可以先将两条腿都放在泡沫轴上进行训练。此外，在每天训练后，还可以通过把脚放在网球上滚动几分钟的方式来快速放松足底筋膜。

一周做一到两次力量训练，对预防足底筋膜炎也很重要。偏心提踵、弓箭步、之字步、蛙跳等训练动作都能加强脚部力量，从而预防足底筋膜炎。

春暖花开日 练兵正当时

■ 陈秋任 伍海峰

高原的春天，是一年中相对温润的季节，特别适合官兵锻炼体能。近日，驻扎在雪域高原的西藏军区某旅组织了一场“雪域之巅—2022”群众性练兵比武创纪录活动。为了备战比武，官兵们个个精神抖擞、斗志昂扬，火热的军体训练氛围令人心潮澎湃。

体能训练应时刻围绕打仗需要来准备。除了跑步、俯卧撑、单双杠等军体课目外，他们还将拳击、武装越野等能够提升官兵灵活性、技巧性、对抗性的课目纳入日常的体能训练中，广泛开展擂台挑战、越野接力等形式多样的小竞赛、小比武来磨砺官兵的体能。

“班长，快使出你的侧踢腿！”擂台上，两名官兵打得虎虎生风。在战友们的助威声中，蓝方选手、一班班长贾瑞涛通过灵巧的腿法和敏捷的拳法，战胜了红方，夺得了这次拳击擂台挑战赛的冠军。擂台比武既可以锻炼官兵的体能和技巧，还能培养血性和胆气，深受官兵的喜爱。

“由于高原缺氧，进行长跑训练时更加需要讲究呼吸节奏，每个人根据自己的步频和强度大小，都可以找到适合自己的方法，我个人喜欢三步一呼、三步一吸。”



“高原不像平原，体能训练的强度一定要控制好。”为了提升训练效益，他们还在体能训练间隙，灵活机动地组织体能训练“尖子讲堂”。军体教员讲法，体能尖兵传经验，训练尖子教方法……无论是老战士，还是新战士，只要一技之长，都可以上台讲与战友们分享心得、传授经验。

春暖花开日，练兵正当时。连日来，官兵以备战比武竞赛活动为契

机，抓住体能训练黄金期，学实招、练绝招，体能水平得到明显提升。

上图：该旅“雪域之巅—2022”群众性练兵比武创纪录活动中，数百名体能尖子同台竞技。在五公里武装越野比赛中，下士郑月强在最后一刻突然发力，率先冲向终点，摘得桂冠。

陈明亮摄