

# 南疆，那些充满「军味」的体育记忆

■ 郑蜀炎

河的我们，竟一下有些忐忑起来，恹恹伸展活动的肢体也有了几分局促。

说罢开头那句话后，连长接下来一番抑扬顿挫的话，让大家心服口服：记住了，七尺之躯在战场上硬冲死拼的能力和本事，就是当兵的体能，就是“军味”体育的档次。

我们是一个单独执行任务的小连队，驻扎的边疆小县四周皆山，八方为峰，位于石漠化的交错山脉间，开展体育活动的条件极简陋。但我们的连长是步兵学校培训出来的优等生，对于体育活动有着特别的爱好和标准。他尤其喜欢以军语来称呼体育项目——游泳，可以叫“泅渡”；爬山，谓之“攀登”；跑步，不是越野就是奔袭……

如果仅仅是换个称谓，一阵风也就过去了。但那些充满了“军味”的体育活动，一下就抓住了年轻人的心，让连队整天都呼噜呼噜的。

花开数朵，一一道来。就从眼前开展的泅渡讲起。

当时，每年7月16日，各地都要在江河湖海中举行泅渡活动，以庆祝毛泽东同志畅游长江的壮举。部队所在之县也选择了一段约3公里长的河道，组织各行各业泅渡。作为县城驻军，我们自然排在第一方阵。

要知道，我们不是游泳而是武装泅渡。因此，在全面投入游泳技能训练之外，连队还有一项重要的任务，就是如何通过“武装泅渡”来凸显“军味”。

制式器材当然没有，可山岳丛林的可利用之物俯拾即是。大家七嘴八舌出主意、土法上马做器材，可谓脑洞大开。记得有用干芭蕉杆捆扎的漂浮背包、用密闭行军锅做成的60迫击炮和机枪水上平台……最独特的是分别用两种野草浆扎出红蓝两种颜色，在水中打开瓶盖，身后之河流顿时红蓝斑斓，如同飞机在空中拉出的彩烟。这是连长的独创，说是借此可向空中和两岸的人传递信息。如果诗意一点，亦可谓之“水中狼烟”。

7月，山地河流裹挟着暴雨冲刷下来的泥沙，流急水浊。我们把枪膛、枪机涂满枪油，以避免弹药受潮。子弹袋里换上重量相当的石块，卷起裤腿衣袖身入水。两岸观者甚众，为了保持军人的形象，不仅风纪扣要系紧，军帽不能歪，更有难度的是打开的半自动步枪刺刀必须直立。

遗憾的是，我们在湍流中只闻水急浪涌之声，听不到其他的声音。据说，当队伍踏浪而过时，赢得两岸群众欢呼一片。

这2个月真没白练，也没白白地风光。事后，具体委专门奖励了连队一个篮球一个足球。

可是，连队营区连篮球场都没有，就更别说足球场了。更何况，在那个相对闭塞的年代，别说踢足球了，连队里就连正经看过足球赛的人都没有，至于比赛规则、球技等，更是一无所知。

别担心，一群年轻人是绝不会守着一个球“空悲切”的。别的规则不懂，但大家一致认为无非就是两条：一是足球只能用脚不能用手；二是以进球数量论输赢。至于足球场，我们经过反复勘探，最终选定了连队山坡下的那条县级公路。

当时的边疆物流不算发达，晚饭后的公路上车辆更是寥寥无几。这时，恰恰是连队的体育活动时段。我们选了一段约百米之距没有转弯的路段，两头分别摆上石块作为球门的标志，两队的守门员同时负责守路看车。那时的车跑不快，见有车来立即停车，再跟满眼惊讶的驾驶员挥挥手即可。只是县级公路偏窄，这个场子上只容得中间一路厮杀、直来直去，至于边锋内切、边路传中什么的，皆为许多年以后才知道的战术。

显然，这样的“球场”是不可能造就“球星”的。但是，在那一个个夕阳西下

的傍晚，在边陲蜿蜒公路上，却有一群年轻的士兵扬动着充满“军味”的青春，酣畅着一代革命军人的激情……

这足球踢得够“因地制宜”了吧，而连队的乒乓球亦可称之为“独树一帜”。

按我们班长的说法，乒乓球属于“引进项目”——上级来了个工作组，他们的作风很扎实，从动员到总结差不多20天都住在连队。几个机关干部带着乒乓球拍来，但却苦于连队没有球桌。憋了几天之后，或是因为技痒难耐，或是因为山沟里过于寂寞，他们竟然从库房搬出闲置的床板，用石块一架便当球桌开打。

工作组走时，把两块球拍送给连队，而他们“发明”的球桌，不仅传承下来，还发展为可以进行“双打”的两块床板。

说到这里，不能不说说我们班的功劳。开始“单打”都很难轮上，两块球拍争来抢去，攥不热就该换手了。高中生入伍的班长找我商量：我没什么经济负担，各自买一块球拍，成立一个“班队”如何？

这创意真绝。星期天我们就去买球拍，并在背面炫耀而书：“三班专用”。其他班的同志愤愤了一阵子后，也陆续添置了几副球拍，并开始寻找挑战我们“班队”。当然，随之也就有了“双打”……

不过，最有“军味”的活动还是攀登。连队偏远，平时的课余时间主要是上面提及的那些项目，到了节假日就不过瘾了。于是，登上驻地四周山峦，瞩目眼底河山，就成了假日最佳路线。

如前所言，以前老兵们习惯称“爬山”，连长后来便立马改为“攀登”。不比不知道，这两个词的确不是一回事——爬山，无非是三五战友相邀而行；但攀登却要组队（强弱搭配）、携装（带上攀登用的背包绳、开路的民族砍刀等）、定位（确定行进路线并告之连队）……

如连长定义的，“军味”其实就是半军事化的娱乐活动。在一年时间里，我们攀遍驻地3公里范围内的山头，还总结出自己的一套攀登“宝典”。虽说未必规范，但不失为实用的技能——比如，登山时切记脚踏手踏（先用手确认石块土质的牢固度后再迈脚）；下山时必须脚后跟先着地；走山路时看近不看远；通过泥泞地的要点是小步急走……

“四时可爱唯春日，一事能狂便少年。”许多年后，包括我曾经所在的边远连队，开展各种“高大上”的体育项目已是家常便饭。但是，边疆山峦间那些与战友们横冲直撞、汗汗相搏的赛事，每每忆及依然让我心旌荡漾，因为它们充满了“军味”，因为那里洋溢着青春的味道……



扫码直达篮球的故事



## 场边杂弹

“可以没档次，但不可以没‘军味’。”多年前在驻地的那条叫晴阳河的河滩上，新到任的连长用哑哑的嗓门把大家的耳朵震得嗡嗡作响。

那时，基层连队的体能训练基本没有制式的装备器材。譬如，连队组织的游泳训练，便是在就近的河流择一水缓滩平之处，外衣一脱，光着膀子再扎紧绿黄色的制式短裤，扑腾扑腾往河里蹦就是了。难怪一个家在城市的兵嘟囔道：连游泳裤都没有的“野泳”，能游出什么档次来？

这话一说，早已习惯野外涉水渡

# “功夫小子”VS 特战骨干

■ 何伟俊 本报特约通讯员 颜波

连续后空翻、360度回旋踢、腾空侧踹一气呵成，一招一式衔接行云流水，每一个动作都刚劲有力。

前不久，武警乐山支队特战中队到该支队新训大队去展示特战课目，没想到被一名新兵代天宏抢了风头。

原来，代天宏在入伍前练过7年的武术，是个“练家子”。听说特战中队来展示特战课目，他主动请缨上台，展示了一套高难度的武术套路动作，赢得掌声一片。

“小伙子，真正打起仗来，可容不得你花时间去亮相作秀。”人群中传来了一句话，让现场渐渐安静下来。说话的人是特战中队的擒敌术教练张飞，他曾连续5年被总队评为优秀教练员，为支队培养出了数十名特战尖兵。听到这话，代天宏跃跃欲试，“今天，我想证明一下，我练的功夫不仅好看，在战场上也有用。”

穿戴好护具，一场“功夫小子”与特战骨干之间的对决在战友们的呐喊助威声中拉开序幕。

代天宏率先出手，直接一个飞身后蹬，攻防兼备，右脚掌直奔张飞门面而去。张飞没有闪躲，用双手交叉架拳，硬挡下了这凌空一脚，身子也被迫后退了两步。

刚一落地，代天宏就通过两个垫步调整步伐，找准机会用一套组合拳再次向张飞发起进攻。面对这位比自己年轻8岁的对手，张飞集中注意力，冷静地应对着。只见他左拍右挡，反应迅速。进攻接连受阻后，代天宏右拳虚晃一招，即使使出左右两记高鞭腿。就在场下官兵都为张飞提心吊胆时，经验丰富的张飞通过下潜闪躲，未等代天宏的后腿落地，就用两记直拳干脆利落地砸在了他的胸口。

怔了一下，代天宏又准备开始进

攻。只不过他的拳脚未至，就被张飞的一记低扫踢翻在地。随后的时间里，代天宏几乎使出了全部招式，可始终没能占到上风，有效击中张飞的次数也不多。5分钟的较量结束后，代天宏已是大汗淋漓，而张飞仍然镇定自若地站在台上。

“你的拳法和腿法都在我之上，就是缺乏对抗性训练，进攻的时机和连续性还有所欠缺。作为一名军人，拥有克制制胜的本领才是真功夫。”张飞微笑着向代天宏伸出了手。瘫坐在地上、有些沮丧的代天宏立即站起身来，向张飞敬了一个标准的军礼，全场响起了热烈的掌声。

走下擂台，代天宏开始向张飞请教格斗技术。他说自己已从基本功练起，强化对抗训练，增强心理素质，争取早日将功夫用在实战上，成为特战中队的一员。

# 平板支撑，坚持多久合适？

■ 姜正伟 李泓逸

## 运动与科学

平板支撑，相信大家都不陌生。这个风靡全球的健身动作，在军营中也备受官兵喜爱。作为能够快速锻炼全身肌肉的健身运动之一，平板支撑不需要任何工具，仅通过自身体重就能在短时间内达到增加人体核心肌群的力量、提高人体运动能力的目的，是很多官兵日常经常练习的项目之一。

什么是平板支撑？一个正确的平板支撑，需要保持头部、颈部、脊椎以及臀部在一条线上；手肘、前臂平行于肩膀；颈部尽可能放松并从脊椎处自然延伸；避免背部下垂，使身

体形成一条直线。

平板支撑训练有什么好处？定期进行平板支撑训练，不仅可以锻炼腹部肌肉，强化核心肌群，改善姿势并防止脊椎问题，同时还能激活和增强全身的肌肉群，从而提高身体的基础代谢率。

平板支撑的训练应循序渐进，从简单的入门动作开始做起。当动作出现变形或坚持不下去时，不要强行支撑。盲目坚持会带来腰背酸痛或肌肉拉伤等问题，建议熟练掌握动作要领后再逐渐延长支撑时间和强度。

但是，部分官兵会在训练中刻意追求突破自己平板支撑的时间极限。事实上，执着于挑战时间极限，并不具有很好的训练效果，甚至有受伤风险。

可以肯定的是，平板支撑绝不是撑

得越久越好。最重要的是，保证一个正确且安全的姿态，其次才是时长的改变。

近年来，有研究发现，平板支撑训练的时间控制在120秒左右，能较好地增强核心肌群的力量。因此，多做几次时间较短的平板支撑，可能比坚持长时间的平板支撑效果会更好。

在实际训练过程中，有些官兵会进行以单手支撑，另一只手伸展向前完成平板动作的单臂平板支撑训练。这属于平板支撑的变体训练，既可以额外增加训练的强度，也可以让原本枯燥的平板动作更具趣味性。

当然，并不是所有人都适合进行平板支撑训练。近期肩膀、腰部、背部等有伤病的官兵，最好先别进行平板支撑训练，等伤好后训练也不迟。



## 军营运动场

图①：近日，火箭军工程大学举行军体运动会，淬炼学员体能素质。图为学员在进行臂腿结合悬吊通过水平横杆的比拼。苏彦斌摄



图②：5月中旬，新疆军区某旅大力开展军事体能训练，提高战场打赢本领。图为该旅三营下士张明泽正在进行攀爬轮胎墙训练。胡政阳摄

# 坚持的力量

■ 丁文辉 李冠文

## 军体之星

海拔近4000米的喀喇昆仑高原上，云开雾霁，一个头顶蒸腾着热气、身材魁梧的战士，大步流星向前飞驰而去……他即将打破自己在高原上的3000米跑纪录。他就是新疆军区某旅上士曾子东。

2011年，曾子东从四川茂县参军入伍。刚入新兵营时，他在体能摸底考核中就吸引了新训班长的眼——3公里成绩14分30秒名列前茅，但单杠只能完成1个。“是个好苗子，就是力量偏弱。”新训班长一眼就看出曾子东的短板。

为了弥补自身的弱项，从那时起，除日常体能训练外，曾子东每天还要完成力量强化训练：用负重蹲起、托轮胎跑来提升腿部肌肉力量，增加爆发力；采用宽距、中距、窄距俯卧撑来增加上肢力量；采用负重吊杠方式来增加握力和小臂力量……

此外，曾子东在每周休息时间还会进行10公里的有氧慢跑，来提升耐力。

两个月的新兵训练转瞬即逝。最后一次考核的训练场上，曾子东的成绩惊艳了整个新训营——3公里的成绩提高到10分45秒，单杠完成20个。

自此，曾子东爱上了大汗淋漓的感觉。下连后，他依旧每天坚持着自己的强化体能训练计划。日复一日年复一年，曾子东不断突破自己对于坚持的认识。

2017年，在一次执行任务期间，曾子东和战友来到海拔近4500米的雪域高原。返回途中，他们路过冰河，此时连日的降雨让地面异常湿滑。突然，一名战友滑倒跌入河中，一下子就被湍急的河水卷走。危急时刻，曾子东第一个冲了出来。他快速脱掉上衣，一个猛子扎进冰冷刺骨的河水中。曾子东快速游到战友身边，用手臂死死地夹住他，拼命带着战友往岸边游去。近10分钟的时间，

在冰冷刺骨的河水中逆流而上，曾子东依靠过硬的体能和顽强的意志硬是将战友拖上了岸。上岸后，曾子东直接累瘫在地上。

“需要氧气！”最近的氧气袋却在3公里外的山头上。听闻随队军医的话后，曾子东顾不上穿好衣服便一跃而起飞奔而去。半小时后，曾子东抱着氧气袋回来了。由于抢救及时，这名落水的战友从生死边缘被拉了回来。这次经历让他刻骨铭心。

入伍10年，曾子东不停地在超越自我、突破极限：获得陆军体能特等证书、连续打破单位群众性岗位练兵比武多项纪录、不断刷新个人体能成绩……因表现出色，曾子东还连续两年荣立个人三等功。

“12分30秒！”曾子东再次在高原突破了自己3000米跑课目的极限。终点线上，曾子东大口大口地喘着粗气，看着布满寒霜的防寒面罩，他告诉自己这是坚持的力量……

# 以比武竞赛激发训练热情

■ 李曦

字。他曾2次被评为“四有”优秀士兵，2020年被所在团评为“铁骑传人”，2021年荣立个人三等功。

双杠臂屈伸，是李庆成特别喜欢的科目，也是他3年来练得最多、最苦的项目。长年累月的坚持，才换来了今天出色的成绩。面对佳绩，李庆成有点腼腆地说：“我没啥天赋，就是比别人流了更多的汗而已。”

李庆成的优异表现，是该团近年来持续推动实战化训练、强化官兵体能素质、狠抓军事体育训练的一个缩影。

练为战，让赛场对接战场。去年以来，为增强官兵练为战的紧迫感，该团多次组织创纪录比武竞赛活动，通过赛事来激发各连队官兵的训练热情。在每月例行比武竞赛后，他们持续推出纪录榜、龙虎榜，促使官兵不断超越自我、挑战对手。经过一段时间的苦练，该团在多个军体竞赛课目上新获佳绩，手榴弹投掷、单杠引体向上、30米×2蛇形跑、400米障碍等课目的纪录，被该团的军体尖子一再刷新。