

南疆，两支篮球队的记忆

■ 郑蜀炎

全按照普通士兵进行管理。但是，球员们基本上是从来自天津、上海、青岛、昆明等大城市的下乡知青中挑选出来的。他们在校期间，都受过一些相对正规的训练，玩球、打比赛，花架子和真功夫兼而有之。所以，但凡上场总能出尽风头，赢得一片叫好。

凭这身手，难免就有点“恃球傲物”了。当时的军分区领导多为“老八路”，带兵打仗出身的都喜欢打篮球，机关偶尔就安排球队与领导们打一场比赛，本意是想让他们喂个球、送个篮板什么的，好让领导们放松一下。可没想到，哨音一响，他们认球不认人，不是盖帽就是抢断，让领导们满场干跑摸不着球，打了半场就全换下来了。弄得向来自诩老当益壮的老司令员长叹一声：真打真练才知道自己真的老了……

问世间“牛”为何物，不过是一物降一物。别看这帮“牛人”平时很“牛”，但面对机关食堂炊事班篮球队的一次次挑战，却总是挂起“免战牌”。以球技而论，用鸡毛蒜皮、天冠地履等词来形容两支篮球队毫不为过。但正如军分区篮球队队长所言：和这些“老伙计”打，赢了没意思，输了丢不起人。队长用一口天津话惹得哄堂大笑：更别说，人家还端着菜勺，手一抖，嘛都没了……

狮子为吼，老虎为啸。下面该说说机关食堂炊事班篮球队了。其实，食堂的司务长原本也是球队的，但因比赛受了伤再不能上场了，就照顾他干后勤。可他壮心未已、技痒难耐，在他带领下，一众炊事员也都爱上了打篮球。然后他趁热打铁，又抽调着炊事班搞了一支篮球队。当然，教练兼队长非他莫属。从此，炊事班就盯死了篮球场。每天晚饭后，待收拾完灶台锅碗，机关也开始上晚班了，正好把球场给他们腾了出来。

炊事班有一辆马车，平日里用来买菜拉粮。随着他们的篮球活动增多，每每外出打球，他们总是将衣服毛巾等物，尤其是备好的大桶凉水开拉在车上，扬鞭催马，呼啸而去——这画面成了机关的一景。

那时部队星期天开两顿饭，所以他们的赛期一般都安排在周日。为了赶时间，他们总是想办法提前开饭早点关门。虽然有点意见，但大家看到炊事班星期天也在忙碌，加之多为球友，也就不计较了，只是戏谑地将其称为“马车篮球队”。

据说，他们比赛的对手大都专业对口——当地党政军单位的食堂后勤部门。其球技和胜负如何不得而知，只是有一次比赛回来的路上遇到一起车祸，他们不仅训练有素地成为救人的主力，还果断地用马车将受伤的旅客送往医院抢救。为此，炊事班受到了表扬，其球队顺带着也多了几分名正言顺的存在感。

马后桃花马前雪。可在接下来部队开展的野营拉练中，刚刚桃花灿烂了一阵的炊事班却连掉链子，一下栽进冰冷的雪窝子。

部队夜行军，街巷寂静，无声疾行是关键所在。但那天晚上开始奔袭时，队伍里就传来一阵“咣当咣当”之响。不用细找，一听就能分辨出声音来自炊事班的行军锅。原来，这帮家伙把一个篮球装在了行军锅里。虽然有固定，但奔袭拉开脚步一颠簸，锅里的球便失控了。

在接下来的驻训中，炊事班被安

排在一个放假的学校里。他们真是唾唾枕头——高兴坏了，争分夺秒地在学校的篮球场驰骋练球，以至于忘记了出发前把烟熏火燎过的行军锅外面擦干净。

偏偏那天的训练是穿越山岳丛林，又偏偏是同后勤分队的卫生队跟随其后。他们在前面“背黑锅”，锅底被烟火熏出的黑油烟不时地蹭在两边茂密的树枝草茎上。当时只顾埋头行军也没察觉什么，待走出林子才发现，跟在后面的人脸上、衣服上，全都被抹上一道道的黑印褐斑。卫生队的小姑娘们气得汗水泪水一起淌，直说要拿马队借针头针管，等下次炊事班来打针就用它伺候……

批评和检查是免不了的，不过，他们很快靠着篮球又扳回一局。

拉练途中，我们与另一支炮兵部队有一项合练任务。别的不说，这支部队的篮球队在当地球界名头甚响。因此，除了训练之外，一场球赛是免不了的。可结果真让我们有点“甘蔗地里栽葱，矮了一大截”的自卑感——人家让了10分，还赢了十几分。

唯独炊事班篮球队没有沮丧。他们还是搞专业对口，直接挑战炮兵机关炊事班。你说他们剑走偏锋也罢，旁门左道也好，反正他们赢球了。这下子弄得不仅机关球友们顿生“低回思说君迟”的感慨，就连对方的炊事班长也登门请教，说是要学习“一手握菜铲一手抢篮板”的经验……

后来，随着部队的任务变动和精简整编，军分区篮球队解散了，炊事班的几位老兵也作为后勤骨干，充实到了边防一线连队，两支篮球队自然也就吹响了终场哨。

不过，终场不等于遗忘。好多年以后，我到边防采访，居然又巧遇其中两位。一位原来是军分区篮球队的，调到军校工作后，又到部队来代职锻炼；一位原来是炊事班篮球队的，现在边防团任后勤处长。

畅谈往事、快意人生、不亦乐乎，只是论及当年球技，他们依然各执一词、依然青春锐气……

是的，他们不过是一个个极为平凡的体育爱好者，没有一点星光。但我相信，体育词典里所包含的，远不止胜利和失败、技术与战术这些概念。军营里年轻士兵对于体育价值的理解总是那么简单明快——他们上了球场并不仅仅是要展示才华、炫技耍酷，更重要的是要创造和获得一个清澈而快乐的心灵世界。



「军味」体育记忆 扫码直达

场边杂弹

20世纪70年代，我所在的军分区有两支颇有点名气的球队，一支是篮球队，另一支也是篮球队。

不同的是，一支是绝对的“正规军”——军分区篮球队，属于“名门正派”；另一支则是典型的“杂牌军”——机关食堂炊事班篮球队，清一色的“火头军”。

按说，两队之别本是扁担靠在电线杆上——差的不是那么一点，可为什么竟然能够名气相当呢，原因当然是和篮球有关。

当时，篮球可以算得上是军营的第一运动，一支篮球队几乎可以看作是本部队的名片。我们军分区的篮球队也不是专业队，平时放在警卫连，完

自律，是一种力量

■ 田文智

军体论坛

自律才能自由，这句话很流行。细细品味，确实很有道理。

所谓自律，即遵循法度，自我约束。这里的重点是“自我约束”，强调的是在没人监督的情况下，变被动为主动，自觉遵循法度和规则，来约束自己的言行举止。

有人说：“登峰造极的成就，源于自律。”其实，在体育运动领域，自律的人生从来都不是顶尖运动员、体坛巨星的专利，普通的体育爱好者也可以通过严格的自律，打造出积极向上的运动人生。对于刚入伍的新战友来说，要想在军事体育训练甚至是军旅生涯中不断突破、超越自我、勇创佳绩，自律就应该成为一种习惯、一种品质、一种坚韧不拔的精神。

有人说，自律就是逼迫自己做一些不喜欢但是应该去做的事情。诚然，想要达到自律，其实并不容易。德国篮球运动员诺维茨基，为了能够在顶级篮球舞台上立足，不仅勤学苦练，还十几年

滴水不沾。正因如此，他最终打到41岁才退役。葡萄牙人C罗堪称职业足球运动员自律的典范，他在训练之余将大部分时间都花在健身房里，甚至陪孩子时都在健身房里做力量训练。如今37岁的他，依然保持着不俗的状态。

自律，就意味着你要经得起诱惑，耐得住寂寞，吃得苦，抗得住难，内心始终充满着一种克制自己惰性的力量。对于刚入伍的战友来说，想要迅速成为一名社会青年转变成合格的军人，自觉强化体能训练是一条必由之路。当然，对于战士们来说，想要提高军体训练的成绩，尤其是3000米跑、引体向上、仰卧起坐等课目，自律是非常关键的一环。唯有不断主动地强化体能训练，才能最终超越自我，实现突破。

那么，对于军事体育训练来说，究竟该如何做到自律呢？

自律首先要做好时间管理，充分利用好时间。体能训练没有捷径可走，唯有付出大量的时间和精力，才能迎来质变。因此，战友们必须要做好时间管理，利用好好自己的业余时间，如早操前、睡觉前、周末休息等争分夺秒地努力训练。新兵连中，大家的体能水平基本都

在同一起跑线上，日后战友之间的差距逐渐被拉大，很大程度上取决于个人努力程度和对时间的利用程度。

自律应从细节做起，注重平时点滴养成。新战友可以每月设定一个目标，每周设立一个小目标，对自己的军事体育训练进行量化管理。比如引体向上，我目前能做3个，期待一个月的强化训练后能做到5~7个。有了量化目标，就更容易坚持，在实现目标后也会有愉悦感和成就感，并增加训练的动力。

自律还要调整好心态，永远心怀希望。人生不会永远是一马平川，总有起伏跌宕，有得意也会有挫折。训练场上，同样如此。以3000米跑的训练为例，可能成绩从17分钟提升到15分钟会很快，但此后再想提升到13分钟就会相对更难。如果在此时，你放弃了，那么肯定就没有后续了。我们应调整好心态，正确看待训练中的挫折和瓶颈，并科学训练，持之以恒，最终定能迎来破茧成蝶的时刻。

自律，从来都是一种好习惯。只有自律的人，才能不断提升自己的训练成绩，并享受因此带来的不断向工作生活延伸的积极效应。



军营运动场

日前，武警河南总队机动支队组织开展第三届“超越杯”军事体育运动会，共设5大类27个比赛项目，丰富了官兵业余文化生活，也激发了官兵参与军体训练的热情。图为女兵在“六人七足”比赛中。

秦雨豪摄

近日，新疆军区某旅从严组织官兵进行军体训练，把多个课目组合在一起施训。图为上等兵陈俊松在400米障碍训练中。

李永雄摄

聚焦新兵军事体育训练①

提升跑步步频的技巧

■ 张俊杰

跑步，是军营中最为常见的军事体育训练之一。3000米跑，可能会成为许多官兵进入军营后要面对的第一道槛。

一场3000米高速冲下来，很多新战友都会感觉很累。那么，如何才能跑得相对快速又轻松呢？这就需要合理的跑步技术来助力了，提升跑步步频就是个不错的方法。

跑步速度的计算方法很简单，速度=步频×步幅。步频的快慢和步幅的大小直接影响着跑步的速度。步频，就是跑步时每分钟脚步落地的次数。如果在1分钟内两只脚左右交替迈出180步，那么步频就是180步/分钟。步幅，是指一步的长度，包含蹬地、腾空、落地全过程的距离。一步跨出1.8米，步幅就是1.8米/步。

在跑步圈流行着一句话：步频越快，跑步受伤的概率就越小。如果你的膝盖或者脚踝曾经受过伤，恢复训练后，一定要减小步幅，提高步频。对于刚开始进行3000米跑训练的新战友，建议从小步快频开始逐步提高配速，增加落地的次数，以减少每次落地的阻力，避免受伤。通过增加步频来提升速度，不仅更容易实现，也更安全。初学者，直接进阶到大步幅并不是明智的选择。步子大，冲击力也大，受伤的风险会增加，往往得不偿失。

180步/分钟，这一步频是很多初练

者追求的目标，也被认为是跑步的适宜步频。为什么是180步/分钟呢？因为研究表明，每分钟在180步以上时，双脚将更接近车轮的效率，落脚点更靠近重心的正下方，跑步的效率和经济性将会大大提高。

限制步频提高的主要因素是呼吸，因为过快的步频会打乱呼吸节奏，如果呼吸无法跟上，就会出现供氧不足。因此，对于新战友来说，提升步频需要从多方面努力。

首先，需要了解自己的步频。借助跑步软件、运动手环、运动手表等来一次低强度的有氧慢跑，跑完查看数据便一目了然。

其次，设定目标积极训练，争取每月提高10~20步/分钟，直到获得满意的步频。在刚开始调整步频时，不少战友会感觉自己的跑步节奏被打乱了，此时不必沮丧，专注于提升步频的训练就好，慢慢找到自己的跑步节奏。在训练时，要有意识地把注意力集中在步伐上，增加双腿交替的频率，同时调整呼吸，以适应快节奏的奔跑。

再次，加强摆臂训练。提升步频，离不开摆臂的加快，一旦摆臂加快，步频也会随之提高。肘部弯曲成90度，在较高的位置摆臂，就会带动肩胛骨运动，并传导至臀部，从而带动迈腿。

最后，借助节拍器或者请跑步高手帮带。如果身边有高手，可以请他带你训练，调整你的步频。如果没有的话，可用手机下载一个节拍器软件，或者听点适合步频180次/分钟的音乐。

此外，要想提升步频，并在3000米跑中取得好成绩，加强腿部力量和核心力量训练也是关键因素，可以采用以下几个方法进行。

原地快速跑。在节拍器伴奏下，训练双脚原地快速交替、转换的能力。可将节拍器设定为180步/分钟，进行原地跑步训练，寻找感觉。

左右提拉垫步。双脚开立，左右交替垫步，转换时，注意脚后跟向臀部提拉，初始频率可设为100~120步/分钟。

快速蹲跳。屈膝半蹲，两脚开立与肩同宽，双手自然平举放在身前。蹬地伸膝，尽可能地高跳。落下回到起始姿势后，迅速做下一次动作。做3~5组，每组15~20次，组间休息1~2分钟。

快速弓箭步跳。做双脚交替的快速弓箭步跳，下蹲幅度不用太大，频率相对要快。

步频，没有一成不变的标准，180步/分钟只是个参考值，大家可以在训练中找到最适合自己的步频。如能通过长期的训练，将这个步频转变成为一种“肌肉记忆”，那就再好不过了。

创新考核方式 激发体训活力

■ 关键

军体擂台

“我终于上王者了！”看着最新公布的军体训练段位排行榜，学员齐天龙心里乐开了花。

每周体能考核结束，陆军炮兵防空兵学院郑州校区学员十五大队的公示栏前都挤满了人，大家争先恐后地想看看自己的军体训练段位有没有提升。以往，每周一次体能考核的成绩波动不大。成绩较好的同志由于缺乏竞争，争先创优、更上一层楼的拼劲不足；体能较差的同志由于缺乏动力，训练积极性不高，常常处于“原地踏步”状态。

这样一来，“尖子不尖，成绩平均”的现象较为普遍。

一次，学员队教员崔怀超发现，网络游戏里的“段位晋级制”，是吸引玩家的关键因素。为此，他们决定借鉴“段位晋级制”，将全体学员的体能考核成绩从低到高依次划分为青铜、白银、黄金、铂金、王者等5个段位，并针对不同段位的学员设计适合其体能水平的训练课目和训练强度，由段位较高的学员一对一帮带段位较低的同学。每周体能考核后，大队在公示栏中展示军体训练段位排行榜，学员通过提高体训成绩可以实现段位晋升，如果成绩有所下滑，段位也会随之下降。通过段位的变化，学员能够一目

了然地看到自己近期的体能训练成果和整体排名情况。

自“段位晋级制”施行后，学员参与体能训练的热情更加高涨。此前，体格不算健壮的学员齐天龙一直处于队内体能成绩中等偏下的行列，在学期初的体能考核中，他排在了白银段位。为此，队里安排王者段位的学员李竞宇对他进行帮带。为了尽快晋升段位，齐天龙化被动为主动，经常向李竞宇请教训练方法，并主动要求加练。功夫不负有心人，在最近一周的体能考核中，齐天龙的体能成绩顺利晋升到了王者段位。

“自从采用‘段位晋级制’以来，学员们的训练积极性明显增强，考核成绩也有了质的飞跃。”学员队教员崔怀超开心地说。