

充满硝烟味的鏖战

——我军射击队参加国际军体第54届射击世锦赛采访札记

■范江怀



军体观察

9月23日至29日，国际军体第54届射击世锦赛在巴西里约热内卢的奥林匹克射击中心鸣枪开赛。我军射击队派出了12名男女运动员，与来自15个国家的100余名军人枪手，在女子手枪、男子手枪、女子步枪、男子步枪等4类16个项目中进行了充满硝烟味的鏖战，最终夺得了3金3银1铜的好成绩。

比赛虽然只有短短7天，我军射击队赢得的不仅仅是奖牌，还赢得了与外国选手的友谊，更是拉开了我军专业体育力量调整改革以来体育运动队参加国际大赛的新路子。

从专业到混编——全新的挑战

今年，一度受疫情影响的国际军体赛事开始恢复，我军各运动队也拉开了参加国际军体各项赛事的帷幕。射击队是继滑雪队、军事五项队之后，今年第三支出国参赛的我军运动队。

与其他运动队一样，出国参赛的射击队也面临着许多前所未有的困难和挑战，而最大的困难就是参赛队伍的组建。

曾经在世界军人运动会和亚运会上多次获得射击冠军的金泳德，既是军内射击队的副队长，又是一名参赛的运动员，他深感肩上的担子与以往有着截然不同分量。在之前组队参加国际比赛的队伍中，队员只有新老之分，拿过冠军和没拿过冠军之别，是非常专业的团队。而这次组队参加国际军体比赛的一个重要改变就是采取“直招+抽组”的模式。“直招”就是直接招收有体育运动专长的军士，“抽组”就是从部队基层选拔有体育天赋和技能的官兵。

与以往专业的参赛团队相比，此次参赛队伍则是混编的，由四类不同人员组成：曾经在大赛上拿过冠军的老队员、没有参加过大赛的专业射击新手、直招军士和抽组军士。具体地说，这次参赛的我军射击队由前世界冠军张梦圆、金泳德、谢振翔带领年轻队员王欢欢、许野雯、朱博文等，外加直招军士刘顺禹、部队选拔抽调的射击骨干刘祖博和王济艳。这个由19人组成的我军射击代表团，全员参加本次世锦赛所设置的全部16个项目的角逐。

9月21日，经过50多个小时的转场飞行，这支全新的射击队抵达了位于巴西里约热内卢北部蒂奥多罗塞的奥林匹克射击中心。等待他们的不仅是疲劳和陌生的环境，还有来自俄罗斯、瑞士、奥地利、法国等国的军中射击高手，他们中间不乏世界冠军和奥运冠军。这些军界的射击高手，水平稳居世界一流，而且还是以逸待劳。他们此前刚刚参加完在这里举行的世界杯射击比赛，然后就地休整备战国际军体射击世锦赛，静候我军选手前来挑战。

从技能到心理——全面的考验

这注定是一场充满了硝烟味的鏖战。国际军体射击世锦赛与奥运会和

亚运会的射击比赛最大的不同点，就在于比赛充满了“火药味”。大口径的步枪项目已经退出了奥运会和亚运会的射击比赛。在国际军体射击世锦赛中，大部分比赛项目都是以火药为爆发力的军事竞技武器。置身国际军体的射击赛场，不仅能闻到浓浓的火药味，还能感受到震耳欲聋的枪声，这与奥运会的射击赛场是截然不同的。

曾经参加过亚运会和射击世界锦标赛的金泳德认为，对比其他赛事的射击比赛，一个明显的感受就是军人的射击比赛充满了“杀气”。此次参加国际军体射击世锦赛的俄罗斯、法国、瑞士、奥地利等队，派出了世界一流的军中射击高手。这些“神枪手”不仅夺得过奥运会和世锦赛的冠军，也是国际军体射击世锦赛的常客。

在高手如云的竞争中如何杀出一条“血路”？面对全新的挑战，我军选手团结一心，敢打敢拼，取得了不俗的战绩。

与拼体能、拼速度、拼爆发力等竞赛项目不同，射击比赛更多的是技术和心理。就射击技术而言，能在世界赛场占有一席之地的射击队，其射击技术都是世界一流的；能否笑到最后，站上最高的领奖台，拼的比的全是心理。金泳德带领谢振翔、朱博文赢得了男子25米手枪军事速射的团体冠军；张梦圆则带领王欢欢、许野雯夺得了女子25米手枪军事速射的团体冠军，她还获得了该项目的个人金牌，并赢得了“女子手枪项目最佳个人”的荣誉。金泳德在他的总结报告中写道：全队能取得这个成绩，重要原因是全体队员有着团结一致、奋勇拼搏的使命感；这次国际大赛，是对射击队混编出征最全面的锤炼，我们经受住了大赛的考验。

张梦圆是队中的一名老将。在生完孩子后，她克服了重重困难重新走上赛场。走下国际军体射击比赛的最高领奖台，张梦圆感慨地说，自己也曾经在亚运会等国际大赛上登上过最高领奖台，但从来没有像今天这样激动、自豪；参加此次射击世锦赛，是军人的使命感给了她坚持下去的力量。

朱博文是队中的一名新兵，第一次参加国际军体射击世锦赛。我军体

育队伍进行转型调整后，朱博文离开了赛场，由运动员转型成为机关负责后勤保障工作的助理员。为了参加这次射击世锦赛，朱博文在今年年初重新拿起了手枪，走上了训练场。本次比赛除了和队友夺得一项团体冠军和一项亚军外，他还夺得了男子25米手枪军事速射个人铜牌，成为队中继张梦圆之后，第二个获得个人项目奖牌的选手。站在领奖台上，他流下了热泪。他说，在这个世界军人大比武的舞台上，我能拼下一枚奖牌，就是想证明中国军人是最棒的！

9月29日是中秋节，也是在这一天，赛会举行了颁奖仪式，三次升起五星红旗，奏响中华人民共和国国歌。当巴西等国的运动员得知这一天是中国的中秋节时，纷纷向我军选手表达节日的祝贺，也对我军选手取得的优异成绩表示了由衷的赞赏。

身在异乡，吃不上月饼，但全体参赛队员还是深切地感受到了“月是故乡圆，旗是中国红”。他们用一块块奖牌，诠释了古代诗人“千里共婵娟”的全新意韵。在与家人通电话、互致节日问候之时，他们纷纷表示要用圆圆的奖牌，向两天之后的国庆节献礼。

从比武到比赛——全程的进阶

在世界军人运动会和射击世界杯的赛场上，万翔燕都曾登上过领奖台。作为此次参赛的步枪组教练员兼运动员，她的体会是“收获满满”。

在震耳欲聋的赛场上，步枪组未能像手枪组那样收获7枚奖牌，万翔燕觉得一个最主要的原因就是步枪选手多是第一次参加国际大赛，缺乏经验，结果与奖牌擦肩而过。虽然比赛成绩不如人意，但直招军士和抽组人员全在步枪组，为今后“直招+抽组”的参赛模式探索了新路子，积累了宝贵的参赛经验。

刘顺禹是一名直招军士，在300米男子步枪大口径标准速射的比赛中，发挥了很高的水平，打出了585环的成

短 评

适应国防和军队改革，我军专业体育力量进行了调整改革。各个专业体育运动队今后参加国际军体相关比赛，也将采取“直招+抽组”的参赛模式，依托国际军体赛事平台，锤炼部队官兵军事技能，为提高部队战斗力发挥应有的作用。

今年以来，我军相继派出了军事五项队、射击队等参加国际军体举办的相关赛事，取得了不俗的成绩。这些参赛的运动队伍，都采取了“直招+抽组”的参赛模式。他们在国际军体比赛中，发扬我军优良传统和作风，进行了许多新探索，积累了一定的经验。

我们必须看到，“直招+抽组”的参赛模式在我军体育发展史上是一项新的尝试，也是一项前所未有的改革。既然是一项尝试和改革，就会遇到这样或那样的困难和挑战，需要我们在实践中不断完善和改进。令人欣慰的是，参赛的运动队伍在采用这种参赛模式时，不畏艰险，不惧挑战，勇于探索，敢于创新，取得了一定的成效，也坚定了我们不断完善和改进这种参赛模式的信心和勇气。

我军专业体育运动队具有光荣的革命传统和作风，培养了大批体育人才，诞生了“英雄军事五项队”等许多吃劲赛场的优秀团队，在国内外赛场上创造了很多彪炳史册的运动佳绩，为祖国争了光，为军队添了彩。走进新时代，我军专业体育队伍的发展更加关注和

积极探索参加国际大赛的新路子

■凌川克

绩，排名第三。第一名是奥地利队选手，成绩是588环；第二名是斯洛文尼亚队选手，成绩是586环。本来刘顺禹是可以获得一枚铜牌的，由于他是第一次参加国际军体射击比赛，对比赛规则不太熟悉，因枪支超重而被取消了成绩，结果由巴西选手替补获得第三名，成绩是582环。

第一次坐民航、第一次出国、第一次代表我军参加大赛……自称是“比赛小白”的军士王济艳，压根也没有想到一名基层战士能代表我军出国参加国际大赛。更让她没有想到的是，比赛时站在她身旁靶位打比赛的，竟然是一位来自瑞士的奥运射击冠军。

赛前短短几个月的集训，在专业教练指导下，王济艳的射击成绩有了突飞猛进的提高，由开始的540环提高到了573环。即使能打出不错的成绩，一旦站到国际大赛的赛场上，她还是能感受到外军选手的强大气场和她带来的压力。外军高手在赛场上的一举一动，都成为王济艳默默学习的参照。

比赛结束，王济艳虽然没能拿到名次，但收获不小。她说，经历了这么一次大型的比赛，以后再遇到什么情况都会处变不惊、神色自若，这是射击带给她的精神财富。

刘祖博是来自基层部队的一名狙击手。参加完这次国际军体射击世锦赛后，他最大的收获就是从专业运动员的身上，学到了“顽强拼搏、精益求精”的品格和精神。

作为基层部队的一名狙击手，刘祖博也曾多次参加射击方面的集训和比武。从比武到比赛，在射击理念上有着很大的不同，比赛相比比武要求更加精准。比赛中成绩最高环是10.9，部队比武最高成绩就是10环，而且是按实战的要求去训练，更多的是针对战场环境的应用射击。

刘祖博特别强调了比赛中的“内在感”。在部队练习射击，更多的是对动作要求多，思想意识方面没有向更深层次拓展。射击是一项综合性的竞技项目，技术和心理缺一不可，想要在比赛中发挥出自己的水平，不仅要有过硬的技术作为基础，还要有强大的心理作为支撑。在高强度和大压力的比赛中，刘祖博也发现了自己心理调控能力不足的弱点。他表示，虽然一次国际大赛不能完全解决自己存在的问题，但让他找到了解决问题的方向；回到部队后，他要把竞技射击和实战的应用射击融合起来，在提升部队战斗力的同时，再逐步提高自己对射击的认知水平，强化自己的抗压能力。

从选拔到集训，从备战到参赛，从赛场到部队，刘祖博和王济艳经历了一个完整的“射击技能提升链”。他们此次参加国际军体射击世锦赛，是我军军事体育面向基层部队延伸、依托国际军体平台锤炼官兵军事技能水平的一次重要实践，也是一个重要的创新点。

近日，刘祖博和王济艳陆续回到了部队。他们第一时间与战友分享了在国内外参加比赛的所见所闻，以及比赛和训练的经验，把竞技体育的成果向基层部队延伸，为提高部队战斗力发挥实实在在的作用。

上图：解放军军体代表团获得男子25米手枪军事速射团体冠军。图为我军运动员在颁奖仪式上。

李 哲摄

军体达人

旌旗猎猎，战鼓催征。塞北某地，一场军体运动会正在如火如荼地进行。“加油！加油！……”伴随着跑道两旁战友的呐喊和助威，一级上士宋奇胜快速掠过最后一道弯，全力加大步幅、提高步频，咬着牙冲过了3000米跑的终点。

“003号，9分40秒！”

听到计时员向裁判席播报出自己的成绩时，宋奇胜开心地笑了。

距离自己的上一次最好成绩9分47秒，已经过去了整整三年。这三年里，宋奇胜始终坚持不懈地训练，终于在今天“打开”了9分40秒大关，再次突破了自我、证明了自己。

在战友眼中，宋奇胜不仅是长跑达人，还是一名军体标兵。

1991年出生于陕西安康的宋奇胜，身高1米75，入伍前体重只有110斤。因为从小怀揣着军旅梦，他高中毕业后如愿应征入伍。

来到军营后，看着周围战友们健硕的身材和优异的军体训练成绩，他下定决心要作出改变。那段时间，每天雷打不动地骑上一小时动感单车，成了他训练后加练的必修课之一。

那时，营里经常会组织小比武、小竞赛活动。看到宋奇胜经常加练力量和体能，连长就鼓励他报名参加3000米跑的比赛。

“宋奇胜，10分30秒。第1名！”

在战友的欢呼声中，宋奇胜自己都觉得有点不可思议。其实，经过长时间的加练后，宋奇胜的腿部力量得到了很大的提高，跑步成绩也迅速提升。从那以后，初次尝到跑步“甜头”的宋奇胜，在心里暗暗埋下了一颗种子。

既然跑，那就要瞄准更高的目标。为了能更高效地提升训练成绩，宋奇胜请军体教员帮自己制订了一套详细的训练计划。增强腿部力量，负重深蹲的重量逐次加重；提升核心稳定性，平板支撑成了每天必不可少的训练科目；提高耐力，每周固定3天用来进行长距离匀速跑训练。不仅如此，宋奇胜还会定期利用间歇冲刺跑训练来提高心肺功能，有时赶上条件有限，宋奇胜就会用脸盆接满水，把头埋在水里练憋气……

功夫不负有心人。2020年，宋奇胜在旅队组织的军体运动会上展现出强劲实力，两天内连夺三项长跑冠军。上午举行的5000米项目他跑出17分17秒的成绩打破全旅纪录，下午举行

跑者的「进阶秘诀」

■杨上一 董靖文

的10000米项目仅用时36分50秒率先冲线，次日的半程马拉松1小时26分第一个完赛。

快速提升跑步成绩的“秘诀”是什么？一年3000多公里的跑量，是宋奇胜刻苦训练、提高成绩的最好证明。2021年，旅队组织“工化尖兵”军体比武竞赛，宋奇胜再次获得3000米跑和武装3公里两个项目的冠军。

一个人虽然可以跑得很快，但一群人可以跑得更快。自从把长跑训练融入生活，宋奇胜不仅对自己严格要求，还热衷于与身边的战友沟通交流，提高成绩。如今，官兵已自发组建长跑队、短跑队等。作为长跑队队长，宋奇胜的床头总是贴着一张训练计划表。“进入长跑队完全是自愿，初衷就是想希望通过提高长跑成绩的战友多交流一些心得。”

在宋奇胜的精心筹划和组织下，营里的长跑队越来越壮大。很多战友在宋奇胜的指导下通过科学训练，成绩突飞猛进。

如何提高短跑爆发力

■黄 勇

军体小知识

军体运动会上，100米跑总是官兵关注的焦点项目。在比赛时，经常有官兵苦恼于自己的起跑总比别人慢，提不起速度。其实，除了反应时间的差异，还可能是因为力量素质有待提高。

力量训练不仅能提高爆发力，还能提高快速力量、力量耐力等，对于提高短跑成绩至关重要。下面这几个力量训练的小方法也许能帮到你。

上肢力量训练。官兵可选择轻负重，或是将脚放置于高处进行俯撑训练；也可以通过引体向上训练，有效强化臂部、胸部与背部相关肌群的力量。需要注意的是，这些训练方法要持之以恒，方能取得成效。

下肢力量训练——腿部力量训练。发展腿部力量，首先要提升基础力量，负重练习和支撑练习都很重要。负重练习可先从自重训练开始，靠

墙静蹲就是一个不错的选择。有一定训练基础的官兵也可采用负重训练，如利用杠铃或哑铃等器材，进行负重深蹲等训练。

支撑练习可以通过单腿深蹲、高抬腿等方式进行训练，主要是针对大腿前侧肌群和髋关节进行训练。在进行训练时，切记要遵从由易到难、由轻到重、由慢到快的训练原则。

下肢力量训练——跳跃练习。这是发展下肢爆发力的重要训练方式之一。官兵可以通过连续跳栏、深蹲跳、蛙跳等跳跃练习，来发展下肢力量。训练时，要做到用力充分、整体动作协调配合。一来可以强化髌、膝、踝关节刚性，整体提升下肢肌群的爆发力；二来能够强化下肢肌群整体协调性和神经反应；另外还可对控制身体重心位置的关键部位——腰、腹、髋、臀几大核心肌群进行强化训练。

需要特别注意的是，在进行爆发力训练前，一定要充分热身，避免造成肌肉损伤。



为丰富官兵生活，东部战区空军雷达某旅组织“鹰眼·铸魂”篮球赛。图为官兵在篮球比赛中。

张 等摄