

以赛促训砺精兵

■姚伟林 孟毅

军体观察

以训练强体能，以赛促训砺精兵。初秋时节，一场场激情四溢、战味十足的军事体育运动会，在不少军营展开。军体运动会，不仅提升了官兵的军事综合素质，还增强了部队的士气和凝聚力。

军事体育运动会以向战为战为导向，是激励官兵精武强能的重要舞台。官兵通过参加军事体育运动会，感受竞技赛场的火热氛围，能进一步激发军体训练的热情和挑战自我的勇气。

一直以来，军事与体育都有着密不可分的关系。战争，需要身体强健、勇猛顽强、技艺不凡又能吃苦耐劳的战士。因此，能够帮助官兵增强体质、提升技能、磨炼意志的体育训练，成为军队提升战斗力的重要手段。

军体运动会上，各单位的体育健儿齐聚一堂。为创纪录，为实现梦想，他们用勇气与汗水，展现速度激情；他们用热血与拼搏，书写青春战歌。这里既有竞技赛场的热血对抗，也有军旅体育健

儿的团结拼搏；既有军营体育的独特魅力，也有军体比武的硝烟战味。

有的单位每年都会组织军体运动会，有的还会一年组织多次不同形式的军体运动会。军体运动会的举办，可以有效激发官兵参加军体训练的热情，并对战斗力生成有着积极的助推作用。

首先，同场竞技，锤炼体能。青年官兵，是部队战斗力建设的中坚力量。大多数年轻官兵在进入军营以后，通过日复一日的勤学苦练，体能素质和军事体育技能都有了长足进步。在单位组织开展的军体运动会上，他们跃跃欲试，期待在赛场上与战友同场竞技，将日常训练的成果展示出来，通过顽强拼搏突破自我。

更为重要的是，军体运动会前备赛期的努力训练和精益求精，以及赛场上的对抗和比拼，同样可以助力官兵的体能水平更上一层楼，同时让他们在未来的军体训练中找寻到努力的方向。

其次，以赛促训，强化战味。军事体育运动会，不仅仅是体育赛场的竞技比拼，也是对战斗体能的检验和展示。赛场连接战场，战斗体能近年来正成为各

单位军体运动会的重要内容。某单位的军体运动会上，一场以战斗小组遂行作战任务为背景，包含负重行军、翻越障碍、意志训练等高强度训练的比赛项目，不仅检验着参赛队员的体能、技能和意志力，也增强了团队协作和战场适应能力，帮助他们在不断挑战自我、突破极限中锤炼战斗本领。

再次，以训促练，提升技能。在军体运动会上，射击、手榴弹投掷、战场救护……这些与实战紧密结合的项目，能让官兵在竞争中取长补短，在角逐中比学赶超，有助于锤炼官兵良好的体能素质，也有利于军事素质的全面提升。

通过军体运动会的较量，不管是胜利者，还是参与者，军体健儿都能通过与战友的比拼和对抗，发现自身在某个项目中的长处和优点，也能找到自己的短处和不足。看到差距之后，他们可以在接下来的军体训练中钻研技术细节、改进训练方法、提升军体技能，从整体上强化自己的基础体能水平和军事体育技能。

最后，以练促战，凝心聚力。军体运动会上不仅有跑步、乒乓球等个人项目的对抗，还有不少集体项目、接力项目、

班组项目的比拼，这些团队项目可以很好地培养官兵团结一心、顽强拼搏的团队精神。

赛场上，官兵为了集体荣誉而努力拼搏，不管最终结果如何，团队协作参赛的过程，可以让战友之间更加团结，也有助于提升竞争意识和团队精神。

一场军事体育运动会，既是官兵拼搏进取、展示军体风采的“竞技场”，也是审视单位整体练兵质效、检验官兵军事体育素养的“演训场”，还是培育逢敌亮剑的血性胆气和战斗精神的“文化场”。通过以赛促训，有助于培养官兵舍我其谁的豪气、敢于担当的勇气、所向披靡的虎气，做到练兵不懈怠、备战不松懈、打仗不怕流血牺牲。

平时练得精，战时方能打得赢。像备战打仗一样准备比赛，才能将赛场延伸至战场。军体运动会不仅是一场军事体育的比拼，也是树立向战为战导向、激励官兵精武强能的重要舞台。期待更多战友能在军体运动会这个舞台上不断实现新的目标，不断跨越新的高度，让科学训练的理念更加深入人心，让军体训练进一步促进战斗力生成。

军体擂台

海风轻拂，阳光洒满沙滩。第71集团军某旅一场别开生面的沙滩运动会在南海之滨举行。

与硬地相比，在沙滩上进行体能训练的难度更大。沙子的不稳定性，不仅有效锻炼腿部肌肉，还能增强核心力量和身体的稳定性与协调性。起初，官兵对此有诸多的不适应。经过数月不懈努力，大家的体能素质和体训成绩有了显著提升。如今，海训接近尾声，一场沙滩运动会在官兵的期盼下鸣锣开赛。

沙滩运动会的比赛项目丰富多彩，除了军事体育项目外，还增加了许多与沙滩环境紧密结合的特色项目，如沙滩100米跑、沙滩200米障碍、沙滩拔河等。比赛紧张激烈，不仅检验官兵的体能和技能，更考验他们的团队协作和应变能力。

“嘟！”随着裁判员一声哨响，沙滩拔河比赛正式开始，也拉开了沙滩运动会的序幕。沙滩上的宁静被打破，震天的呐喊声在海边回荡。

沙地的摩擦力相对较小，为了防止在比赛中滑倒或陷入沙中，参赛官兵需要更加频繁地调整脚步，才能找到更合适的发力点。绳子两端，队员们一个个咬紧牙关，双方你来我往，场面一度胶着。在连长王浩指挥下，“济南英雄连”的官兵降低重心，一鼓作气将红绸带拉过胜利线，赢得冠军。

沙滩200米障碍项目战味十足，设置了沙坑、战壕、蛇腹型铁丝网、三角锥等障碍。参赛官兵需要在快速奔跑的同时，完成跨越、匍匐前进、绕行、跃进等战术动作，是对体能、速度、耐力以及心理素质的多重考验。

“这是我第一次参加这样的比赛，在沙滩上匍匐前进让我印象深刻，每一次前进都充满了挑战。”获得第三名的列兵李星亮十分激动，“我的手上、脸上都是沙粒，但冲过终点线的那一刻，所有的疲惫都化为了喜悦。通过这段时间的训练，我的体能成绩提高了不少，也看到了自己的不足。之后，我会更加努力训练。”

压轴举行的4×100米沙滩接力赛，是大家关注的焦点。“砰！”发令枪声响起，参赛官兵冲出起跑线，沙粒在他们的脚下飞溅。

在接力区，担任第四棒的陈星杰焦急地张望着。看到队友朱恒飞奔而来，

沙滩竞技显身手

■本报特约通讯员 赵前松

他迅速启动，顺利完成交接棒。最后20米，在战友们的加油声中，陈星杰全力冲刺，第一个冲过终点线，帮助队伍获得冠军。

沙滩运动会上，还有沙滩足球、沙滩排球、沙滩摔跤、沙滩袋鼠跳等项目逐一进行。每一项比赛都充满了挑战与乐趣，让官兵在紧张激烈的竞技中感受到运动的快乐。官兵用汗水和努力，诠释了军人顽强拼搏、勇往直前的精神风貌。

阳光如火，热情似浪。这场沙滩运动会，不仅是一场体育比赛，更是一次军体素质和战斗精神的检验。赛场上的比拼和对抗，也有效地激发了官兵的训练热情，营造出练兵备战、精武强能的浓厚氛围。

今朝赛场竞风流，明日战场立新功。下一步，该旅将紧贴使命任务和实战导向，不断创新军事体育竞赛形式，切实提升官兵体能，筑牢胜战基础。

军营运动场

图①：2024年“强军杯”全军业余篮球通讯赛武警部队赛区甘肃总队比赛于近日举行。图为参赛队员在赛场上拼抢。

侯崇慧摄

图②：新疆军区某部组织体能强化训练，锤炼官兵的血性胆气。图为官兵进行翻轮胎比赛。

李慧勇摄

图③：陆军特种作战学院将技能训练与体能训练相结合。图为学员进行匍匐前进训练。

李雷静摄

用拼搏书写精武之路

■李德权 孙腾

军体达人

“10分45秒！”

“陈润破纪录了！”官兵们欢呼着。在东部战区空军某部的军事体育运动会赛场上，下士陈润第一个冲过终点，夺得武装三公里的冠军，并创造了该部在这个项目上的最好成绩。拭去额头的汗水，陈润露出了开心的笑容。

入伍之初，陈润体能成绩并不拔尖。他身材不高，刚下连时又黑又瘦。在单位组织的季度体能考核中，陈润榜上有名，不过是倒数第三名。

压力变动力。班长的一次促膝长谈，让陈润下定决心要作出改变——当兵就得有当兵的样子。锤炼自我的过程，犹如烈火淬钢，有泪有笑有汗，有苦有甜有涩……

在班长带领下，陈润在体能训练上花的时间越来越长。为了减脂，也为了强化体能素质，他从慢跑开始练起。3公里、5公里、8公里……陈润用时间换

距离，慢慢提升自己的耐力。为了练习核心力量，仰卧起坐、引体向上和俯卧撑轮番上阵，班长每次布置的任务，陈润都超额完成。深蹲、哑铃半举、仰卧飞鸟、杠铃弯举等，也是陈润每周必练的项目。

经过数年坚持，陈润的变化十分明显。他从原来那个身材瘦弱的男孩，变成一名体格健硕的战士。更可喜的是，陈润不仅成绩稳居榜单前列，还在俯卧撑比拼中打破连队纪录，在3000米跑较量中数次获得第一名。他还多次在比武竞赛中获得名次，成为战友眼中的“军体达人”。

因体能成绩突出，陈润还获得了代表单位参加警卫班集训的机会。凭着一股不服输的韧劲和顽强拼搏的精神，陈润获得了总分第一的好成绩，被评为“优秀训练标兵”和“爱军精武标兵”。

“胜利之花来之不易，其中浸透了拼搏的汗水。”走下赛场，陈润坦言将不断挑战自我、超越自我，用拼搏书写属于自己的精武之路。



赛前如何调整竞技状态

■张伟 杨泽

运动与科学

在军体运动会赛场上，发挥出良好的竞技状态是每一位参赛官兵的期望。但是，如何让官兵充分发挥出自身的技战术水平、创造优异成绩，这里面学问可不少。

所谓良好的竞技状态，是指运动员获得好成绩的比赛状态。它主要取决于运动员通过日常训练后，内部各系统功能储备良好，体能素质、专项能力、技战术素养和心理素质达到了最佳状态。这

既与官兵的身体状况有关，也关乎官兵的心理状态。只有在赛前通过科学训练以及合理调整，才能够更好地发挥自己的实力，在军体运动会上取得好成绩。

首先，充分的热身准备必不可少。在军体运动会或者军体比武开始前，进行适当的热身活动，如慢跑、拉伸等，可以帮助官兵提高身体的灵活性和反应速度，也可以减少受伤的风险。热身运动不仅可以激活肌肉，更重要的是能够帮助官兵更快地进入比赛状态。

其次，提升专注力也非常重要。在比赛过程中，官兵需要全神贯注地关注自己的技术动作，尽量减少其他因素的干扰。

在赛前进行适应性备战训练时，官兵可以模拟赛场环境，进行一系列热身赛或者模拟赛，从而提高自己的专注力。

最后，除了基础体能训练和专项技术训练外，做好心理调整也很重要。比赛不仅是对身体和技术的考验，更是对心理的挑战。在比赛前，尽量放松心情，避免过度紧张或焦虑。官兵可以通过深呼吸、放松肌肉等方法来帮助自己放松。同时，要对自己前期的训练有信心，保持乐观积极的心态，相信自己能够发挥出最佳水平。

良好的竞技状态不会自然而然地产生，官兵可以尝试一些比赛前的例行习

惯，如固定的热身动作、与战友进行简短的交流等，从而更快地进入比赛状态，提高自信心和专注力。

总之，竞技状态的调整对于官兵在军体运动会或军体比武中的表现有着十分重要的影响。不同的调整方式会有不同的效果，官兵需要根据自身的实际情况来进行合理的选择。当然，更重要的是在日常进行科学而系统的训练和艰辛的付出，提升自己的军体技能和比赛能力，并对比赛中有可能遇到的困难做出准确的判断及应对，才能在比赛中拥有更好的竞技状态，取得佳绩。



第72集团军某旅组织官兵进行山地攀登训练，锤炼官兵体能素质。图为官兵在进行崖壁攀登训练。杨钟摄