

寒风刺骨磨利刃，白山黑水砺精兵。
驻守在我国北疆山地严寒地域的第78集团军某旅，坚持以战领训，以训强能。他们以实战为牵引，建立独具特色的军事训练体系，不断推

动军体训练由以健康体能为主向以战斗体能为主转变，军事体育训练成绩优秀屡创新高，持续推动部队战斗力提升。

—编者

战风斗雪强体魄

——第78集团军某旅立足严寒环境强化军体训练纪事

■王毅

初春的海风雪原，白雪皑皑，朔风凛凛。

“盘马弯弓于上膛，我们是一群凶猛的血狼，尖牙利爪冲破敌阵，锁定目标猎杀……”一阵嘹亮的歌声在林海雪原的群山间回荡。10余名特战队员全副武装，脚踏雪板，正士气高昂地从起点出发。一场实战化连贯课目训练在雪原深处展开。

官兵在此次训练中要负重25公斤，行进50余公里，历经两天一夜完成雪崩搜救、绳索滑降、越野滑雪、目标侦察、结伴滑雪等11个训练内容。在不设脚本、无提前通知的前提下，提升官兵协同作战和应急处置能力。

仗怎么打，兵就怎么练。近年来，该旅以紧密贴合实战为目标，主动适应备战打仗对官兵体能的需求变化，狠抓军体训练，助推战斗力生成。他们以冬季拓展训练、国际军事比赛等任务为契机，常态开展战斗能和连贯课目训练，让官兵在实战背景下淬火加钢，在日常训练中拉近训练场与战场的距离，不断提高部队作战能力。

不畏艰险 勇攀高峰

一阵急促的哨音响起，该旅一场冬季雪地行军连贯课目训练在林海雪原深处拉开序幕。

20余名参训队员脚踏雪板，负重25公斤，开始了第一个训练课目——斜面攀登。

“半小时竟然才爬了100米！”走在队伍最前面的，是下士吴峰。他望着眼前垂直高度不到500米的山峰，心中第一次打起了“退堂鼓”。首次参加冬季连贯训练，听说第一个课目是斜面攀登，他颇为自信：不就是爬山吗？

吴峰从小在山里长大，入伍后5公里武装越野成绩一直在全连名列前茅，是有名的“飞毛腿”。今年一到冬训场，他就主动请缨当开路尖兵。然而，现实却没有他想象中那样简单。25公斤的负重，再加上脚底厚厚的积雪，每一步迈得都十分艰难。官兵排成一列，依次踩着前面战友的脚印前进。

“前面开路的队员不要高抬腿，蹬着雪走最省劲，后面的踩准前面的脚印。”看着缓慢前进的队伍，随队跟训的教练员李钦仓对着大家喊道。

李钦仓曾多次参加“萨彦岭行军”国际军事比赛的备赛任务，雪地训练经验十分丰富。此次作为教练员，他主动把自己的参赛经验分享给身边年轻的队员们，帮助他们提高雪地行进的能力。

听到李钦仓的提醒，吴峰立刻由高抬腿大步变为小步蹭雪挪动前行，前进的阻力瞬间减轻。身后的战友们一个紧跟着一个，队伍的前进速度逐渐提升。

最后200米，迎来最难的行军路段——一段坡度约为40度的上坡。小队队长朱磊当机立断：“停止前进，安装止滑带！”原来，午间气温升高导致雪质又黏又重，一旦粘连在滑雪板上将会寸步难行，在滑雪板底安装止滑带能有效减小这种影响。

行至山体最陡峭的地方，官兵的脸几乎快贴到山体，此时他们还要不断调整重心，对抗身后背囊的拉扯。

经过一上午的攀登，官兵终于到达了山顶，阳光透过云层洒在大家身上，暖暖的，但他们不敢有丝毫松懈。

“前方发现小股‘敌人’，注意隐蔽和观察……”接到“敌情”通报后，官兵凭借雪地伪装衣立即与环境融为一体，“消失”在茫茫白雪中。狙击组迅速占领制高点展开精准狙击，火力组果断开火，消灭“敌”有生力量。

此次训练历时两天一夜，官兵克服严寒天气带来的不良影响，在预定时间内圆满完成课目。训练结束后，官兵细致梳理演练中暴露的问题并提出解决方案，多个制约战斗力提升的问题得到解决。

近年来，为提升部队全域作战能力，该旅在组织官兵进行综合军体训练的基础上，重点对滑雪训练、雪地射击、定向越野等课目进行专攻精练，着力克服严寒、雪野等战场环境影响，消除训练盲区死角。

精钻细研 苦练硬功

午后，阳光照在崖壁上。皑皑雪山，被染成一片金色。

“1、2、1、2……”滑雪训练场上，数十名官兵正穿着雪板从滑雪场的底端向上攀爬，教练员喊着号子，帮助大家保持统一的节奏。

终于登上坡顶，官兵卸下雪板，将

其调整为下降模式，运用平行式滑雪姿势滑至坡底。登顶，然后下滑，一遍遍重复着……

为什么有拖牵设备不用，非要穿着雪板向上爬呢？不少新训队员心中充满了疑惑。

原来，这是该旅一种独特的训练方法。如此训练既可以帮助官兵快速增强滑雪所需的肌肉力量，还可以让官兵充分适应雪鞋，提高对雪板的操纵能力。

与普通的滑雪板不同，该旅官兵穿的雪板是专业的登山滑雪板，可以调整上升和下滑两种模式。登顶时，雪板调整为上升模式，雪鞋前脚掌固定在雪板上，脚后跟是脱离的，这样能保证队员进行正常的行走。登上山顶后，将雪板调整为下降模式，可以让队员快速下滑。

为了尽量缩短下滑用时，他们采取直滑降技术，最大限度提高行进速度。参训队员何健说：“这样的速度，意味着我们不能出一丝差错，因为一个不小心，都可能导致我们整队摔倒。”

“下扎、下扎！”队员们胆大心细，凭借娴熟的绳索连接技能和稳定的下滑技术，快速通过障碍崎岖地段。反复的训练，让他们的滑雪能力快速提高。

“冬季体能训练是年度军事体育训练的重要阶段，对于夯实官兵基础体能，强化专项身体素质具有重要作用。”作为一支常年驻守在高寒地区的部队，该旅年年挺进林海雪原，扎扎实实开展雪地行军等基础训练，摸索了不少招法。

想要提高训练水平，必须向科学组训要成效。前不久，该旅组织来自基层营连的近30名军体教练员进行封闭式集训，集中解决冬季军体训练中的瓶颈难题，提升教练员队伍能力水平。

为提升集训效果，该旅以“集智攻关”“请师进门”的教练员培养思路，白天进行实地训练，晚上学习相关理论知识，深入研究更适用于冬季军体训练的施教方式，认真梳理出现的问题堵点。同时邀请原八一滑雪队教练员到训练一线帮带指导，将科学有效的训练方法推广给参训官兵，提高训练层次水平。

滑雪训练，是众多训练课目中的重头戏。因为在山地严寒环境下作战，如遇丛林、雪野等复杂地理环境，滑雪是行军的主要方式。此时，官兵滑雪的速度和技巧对冬季作战起着至关重要的

作用，只有平时经过千锤百炼，方能在关键时刻确保万无一失。

刚组织训练时，该旅滑雪教练员郭九江的第一感受就是“难”。好多参训人员都是第一次接触滑雪，哪怕原本会滑的官兵在加上负重后动作也出现变形，缺乏基础力量。为适应滑雪对体能素质的要求，郭九江着眼训练场实际提出“登坡训练法”，带领大家穿着雪板向山顶攀登，对腿部肌肉力量进行针对性训练，并利用业余时间进行大重量杠铃深蹲训练，强化腿部肌肉生长。

功夫不负有心人。随着封闭式集训在该旅深入开展，“登坡训练法”“大重量刺激法”等各类具有针对性的组训方法在经过实践检验后不断推出，许多参训教练员在最后的结业考核中取得了各项课目全优的成绩。

“参加这次集训让我受益很大，我将把这次集训成果认真梳理出来，回到连队后带领战友好好练。”集训结束后，某连军体教练员孙金鹏说道。

因地制宜 寓训于乐

为更好地将军体育与冰雪环境有机结合，该旅还结合驻地气候特点开展适应性训练。每年冬季部队都会修建天然冰场，因地制宜开展滑冰、冰壶、冰上保龄球等趣味冰雪运动，让官兵感受到了军营特色冰雪运动带来的新鲜与快乐。

来到该旅滑冰场，一场1500米速度滑冰比赛正精彩上演。选手们摆动手臂，如离弦之箭一样向前飞奔。他们时而利用身体的爆发力快速滑行，时而利用身体的协调性巧妙过弯，充分展现出了精湛的技艺，现场的欢呼声此起彼伏。最终，该旅一连战士王梓旭率先冲过终点，夺得冠军。

“利用冰雪资源开展各类体育活动，既能让官兵感受到冰雪运动的魅力，也能在激烈对抗中释放压力、提振士气。”该旅某连政治指导员杨朝阳在赛后说。

近年来，随着冬季体能训练的深入开展，官兵集思广益，反复实践，不断推演，在冰天雪地中走出一条属于自己的路。在去年底的体能考核中，该旅整体成绩较以往大幅提升，交出了一份满意的答卷。

军体观察

初春时节，南海之滨。舰艇官兵结束了海上巡航，紧绷的神经在回到军港时得到片刻舒缓。

夜幕降临，军港的足球场上传来阵阵欢呼。南部战区海军某基地“军港杯”足球赛，在星光璀璨的夜幕下激情开战。

本届足球赛共有14支球队200余名官兵参赛。比赛采用8人制，14支球队分为两个小组进行单循环赛，小组前两名晋级淘汰赛。

军港的夜晚，海风轻拂，月光温柔地洒在足球场上。经过25天的激烈角逐，来自某基地的渔港青年队凭借顽强的拼搏精神，一路过关斩将闯入决赛。决赛的另一支队伍是上届冠军、由某支队官兵组成的登陆先锋队，他们在比赛中配合默契，多次大比分战胜对手。

随着一声清脆的哨响，“军港杯”决赛正式拉开帷幕。

球员们迅速进入状态，在场上展开激烈争夺。海军舰艇官兵素有“百人同操一杆枪”的传统。平日里，他们在各自的岗位上密切协作，此刻在球场上，他们同样心往一处想，劲往一处使。一个眼神、一个手势，队友间就能默契配合。双方你来我往，在上半场互有攻守，却都未能攻破对手的球门。

下半场伊始，登陆先锋队队员李俊伟接到队友传球，获得单刀球的机会。面对守门员的封堵，他冷静选择射门角度，劲射破门。足球如闪电般划过球门线。登陆先锋队的队员们欢呼雀跃，相互拥抱庆祝。

比分落后，渔港青年队的球员们也没有气馁，他们迅速调整心态，继续投入到比赛中。不过，在一次进攻受阻后，渔港青年队的后卫球员来不及回防，被登陆先锋队前锋李俊伟抓住机会。一脚冷静的推射，比分优势被扩大为2球。

时间一点点消逝，面对2球落后的不利局面，渔港青年队的球员仍在积极地寻找机会。比赛的最后时刻，李俊伟再次通过积极拼抢拿到球权，稍作调整一脚远射。渔港青年队守门员来不及反应，只能目送足球飞入网窝。李俊伟在决赛中完成了帽子戏法，成为全场瞩目的焦点。

随着一声长哨响起，比分最终定格在了3比0。登陆先锋队球员们激动地跑向场边，庆祝球队实现卫冕。渔港青年队队员虽然对比赛结果颇为遗憾，但也向他们送上了真挚的掌声。海风轻拂，双方队员背靠军舰，拥抱致敬，互相鼓励，将这份绿茵场上的情谊定格在军港之上。

登陆先锋队的中卫陈贝利，是球队的核心球员之一。决赛中，正是凭借他在后场的组织和策应，并抓住对手防线的空隙送出了关键一传，帮助登陆先锋

军港足球夜

■冯光明 陈宏卿

队率先打破僵局。夺冠后，陈贝利和队友们一起拥抱庆祝，“每当任务结束归航时，我最期待的就是到码头后可以踢一脚球，和战友们在绿茵场上纵横驰骋以球会友。”

足球不仅是体力与技巧的较量，更是意志与精神的考验。在长时间的海上巡航中，官兵面临着孤独、压力和各种艰难险阻。通过这届“军港杯”足球赛，让他们能够释放内心的压力，重振昂扬的斗志。汗水湿透了衣衫，海风拂过脸庞，官兵在球场上尽情地奔跑、呐喊，将所有的疲惫与烦恼都抛诸脑后，勇敢起航再出发。

对于海军舰艇官兵来说，足球不仅丰富了他们的业余文化生活，同样培养了他们的团队意识和拼搏精神。每一次跌倒后的迅速爬起，每一次错失良机后的相互鼓励，都让官兵在困境中更加团结，在挑战中愈发坚韧。

当月光洒在波光粼粼的海面上，官兵脸上都洋溢着满足的笑容。带着这份在球场上收获的激情与勇气，他们又将奔赴祖国海疆，在深蓝的大海上搏击风浪。

“乒乓”伴我同行

■武传明

我与体育

从小，我就和乒乓球结下了不解之缘。

童年时，我家附近的公园里有几张简易的乒乓球桌，每天下午都有许多人聚集在那里挥拍对战。他们灵活的身姿、精准的击球，在我幼小的心中种下了一颗热爱乒乓球的种子。

上小学后，我利用寒暑假时间参加乒乓球训练。小小的我站在球桌前，手中紧握着球拍，眼神中满是兴奋与期待。

不过，训练的困难远超我的想象。正手击球动作是初学者训练的基础和难点。要做到动作规范、流畅，并且能准确控制球的方向和力度，需要无数次的重复练习。刚开始，我的动作僵硬又笨拙，不是挥拍角度不对，就是发力过猛或过轻，球总是不听使唤地乱飞。经过一段时间的训练后，为了纠正动作，教练让我使用比普通球拍重几倍的金属球拍，帮助我感受正确的发力方式，增加挥拍的力量和爆发力。每次训练时，酸痛感从手臂蔓延到全身。我咬牙坚持着，一遍又一遍，直到动作逐渐熟练，发力逐渐稳定。

想要打好乒乓球，快速灵活的脚步移动同样必不可少。在正手三点及摆速训练中，我常常因为脚步跟不上节奏而错失击球机会。为了提高步伐的灵活性，每堂课上我都会按照教练的计划进行脚步专项训练，如跳绳、蛙跳、快速折返跑等。训练馆的地面上，留下了当年我努力奔跑的脚印。

刚刚学球时，教练就告诉我，“每个人对球的旋转和理解都不相同，心理、身体和手上动作的细微变化，都可能对球的轨迹有着巨大的改变”。经过几年的训练，我逐渐理解了教练的话，明白了乒

乓球是一项需要注重战术运用和心理素质的竞技运动。

长大之后，我对乒乓球的热爱依然在延续。凭借着这股子热爱和坚持，我的球技逐渐提高。乒乓球，成为我成长过程中的美好记忆。

进入军校后，我参加了学校的乒乓球社团，与来自五湖四海的同学切磋球技。在这里，我结识了许多志同道合的战友，大家一起训练、一起探讨战术，共同进步。

2020年，学校组织的乒乓球赛给我留下了深刻印象。比赛中，我遇到了许多实力强劲的对手，每一场比赛都异常艰难。不过，我还是凭借良好的技术功底，一路闯进了决赛。决赛中，我的对手是一位横握长胶选手。比赛一开始，对方主动发起进攻，利用长胶加强球的旋转，不断打乱我的节奏。盯着落后的比分，我意识到自己一定要有所改变。我迅速调整战术，盯紧球的旋转，通过搓一板拉一板的战术逐渐扳平分。比赛进入到决胜局后，我全神贯注投入比赛，脑海中只有一个想法：要敢于上手不能手软！在关键的赛点，凭借一个侧上挑球发球得分，我获得了比赛的胜利，拿到了那届乒乓球赛的冠军。

毕业之后，我投身火热军营，惊喜地发现连队中也有很多喜爱乒乓球的战友。业余时间，我们在乒乓球室里互相学习、互相切磋，拉近了彼此的距离。在双打训练和小组对抗赛中，大家紧密配合，为了胜利出谋划策。以球会友，我和战友们迅速熟悉起来，关系也更加融洽。

乒乓球，不仅仅是一项运动，也是我生活和工作中的益友。它让我拥有了健康的体魄、积极的心态和永不言弃的工作态度。我希望，乒乓球能在未来的日子里继续陪伴我，为我带来更多的快乐和成长。



近日，新疆军区某部组织野外行军拉练，锤炼官兵体能素质。

马文清摄

