军体赛场对接未来沙场

——空军工程大学信息与导航学院第34届军体运动会速写

■夏凌云　司明晖　章东正

军体观察

旌旗展，战鼓鸣。

百米赛道上8名学员如箭离弦，泳池中8名选手动作矫健破浪前行，沙坑上运动员腾空一跃落地时激起沙粒飞溅……

近日，空军工程大学信息与导航学院迎来了第34届军事体育运动会，“志链空天，向战冲锋”的主题备受官兵热捧。500余名官兵同台竞技，围绕班战术基础动作接力、手榴弹投掷、3公里武装越野等30余个军事体育项目展开激烈角逐。

开幕式上，学员进行刺杀操演练。　杨宇航摄

赛场拼搏　培塑战斗精神

初夏的古城西安，灞上柳烟如黛，空军工程大学信息与导航学院的操场上却是硝烟骤起。随着发令枪响，女子3000米决赛的9名选手冲出起跑线。

赛道上，学员张佳其稳居第一梯队。她的步伐稳健有力，眼神紧盯前方赛道。烈日高悬，塑胶跑道上蒸腾着热浪，张佳其的体能服早已被汗水湿透，额前碎发紧贴眉梢，呼吸频率稳步提升。

比赛渐近尾声，在场边战友的呐喊声中，张佳其突然提速，步幅陡然加大。弯道处，她如猎豹般连续超越两名对手，领跑位置再无人撼动。

最后一圈的铃声敲响，张佳其虽体力消耗巨大，但冲刺速度不减反增。终点线前，她猛地昂起头，双脚重重踏过白线，计时器定格在“11分45秒”——新的赛会纪录诞生！掌声雷动中，她踉跄两步站稳，向观众席敬了一个标准的军礼，被汗水冲刷的脸庞绽开笑容。

“军人的青春就该在拼搏中闪光，今天的每一步都是积蓄向战冲锋的力量。”走下领奖台，张佳其神采飞扬地说道。

这个22岁的女孩为了实现成为特战队员的梦想，制订了严格的训练计划，一有时间就自主加练，每天坚持爬一千多级台阶。战友们被她这份坚韧所打动，亲切地称她为“阶梯上的舞者”。

泳池畔，发令枪响的刹那，邓依博的右腿正被骨膜炎折磨得隐隐作痛。他依然一头扎进碧波，在男子100米蛙泳赛道上划出一道流畅的轨迹。

50米折返时，他的蹬腿动作明显变形。看台上的战友们发现，他换气时面部肌肉有些抽搐，但划水的节奏始终未乱，硬是用双臂劈波斩浪，在最后冲刺时反超两名对手。

“1分25秒！”电子屏上显示出邓依博的成绩，他最终获得亚军。此前，他已和队友一起获得男子4×100米蛙泳接力冠军。这位坚强的学员笑着说：“赛场就是我的战场！”

汗水是荣誉的勋章，伤痛是成长的印记。军体健儿们以赛场对接未来沙场，用挑战极限的拼搏、永不言弃的坚韧和誓争第一的血性，践行着“战斗精神就是永不言败的冲锋姿态”的誓言。

并肩作战　凝聚团结力量

烈日炙烤着学院的四百米操场，3公里武装越野团体赛的比拼一触即发——

这是一场考验意志品质与团队协作的极限较量。根据赛制，各参赛队需全员背负作战装具，以团体形式一起完成3000米跑。

“注意步频，呼吸节奏别乱！”行军纵队中，某学员大队的参赛队伍整齐划一，格外引人注目。

距离终点10米处，队员行奕阳体能达到极限，突然失去平衡摔倒在地。跑在前面的战友见状，迅速折返，几人一同架起行奕阳，冲向终点线。

比赛结束后，行奕阳瘫倒在地上，问的第一句话竟然是：“我们是第一吗？”教导员徐浩达安慰着他，“第二名已经是很好的成绩了！”

3公里武装越野团体赛拼的是团队协作和奋勇争先。行奕阳在军校期间，虽体能素质一般，但热衷于参加集体赛事，多次参加定向越野团体赛、武装越野赛等，他常把“团结就是力量”挂在嘴边。

水泥地上，某学员大队拔河队与曾多次获得冠军的另一支拔河队展开对决。当裁判员的红旗挥下，粗粝的麻绳瞬间绷成紧张的“火线”。

“下盘扎稳！腰挺直！”绳尾的队员蔡翊嘶吼着。他的作战靴已在水泥地上画出一条长长的印痕，在一次次尝试中找准了最优站位，让全队重心稳如磐石。面对实力强劲的对手，他们选择的战术是在前期消耗对手的体力，中期通过节奏变换打乱对方重心，后期集中全队力量发起总攻。

赛前两个月，队员们就研究拔河比赛的战术战法，对身体发力部位进行专项训练：他们两两一组将麻绳缠在腰上苦练步法，还绑着轮胎模拟实战。

当决胜局红绸过线后，该学员大队的队员们在场内紧紧相拥。他们用团结协作、顽强拼搏，生动诠释了以血性胆气铸就的团队精神。

军体运动会上充满战味的团体项目，正是培塑官兵团结协作精神的生动课堂。这些项目将集体意识、协作精神融入官兵血脉，教会官兵在战场上既要敢当尖刀，更要甘为后盾；既要独当一面，更要协同配合。

练在平时　决胜空天战场

清晨的薄雾还未散尽，参加班战术基础动作接力赛的队员们以战斗队形展开，迷彩服上还沾着晨露。

“前方发现‘敌’火力点，低姿匍匐！”首棒队员毛浩然闻令而动，身体瞬间贴地。作战靴蹬地发力，迷彩服与沙石地面摩擦发出“沙沙”声响。

裁判员发现，某学员大队参赛队员的战术动作格外干净利落——手肘与膝盖交替发力，携枪姿势标准，迷彩服膝盖处虽已磨破，但前进速度丝毫不减。

接力区，第二棒队员朱韫辉已呈跪姿准备。交接瞬间，他用一个漂亮的战术侧滚接跃进，扬起一片尘土。“‘敌’火炮覆盖！”随着场上情形变化，他立即快速切换为跃进动作，左手持枪、右手撑地。

一套动作下来，场边裁判员频频点头：“这个跃进动作，完全符合标准！”

午后烈日当空，负重组合接力赛场上战味更浓。参赛班组队员需轮流完成弹药箱搬运、伤员护送、轮胎翻越等课目。

首棒队员刘楚豪手拉30公斤弹药箱起步。“快！再快！”身后的战友嘶吼着。第二棒队员李依泽背负“伤员”快速通过独木桥时，不慎脚下打滑。此时，日复一日的核心肌肉力量训练起到了关键性作用——他的腰腹猛然收紧，稳住身体，依旧以迅捷的速度通过了障碍，引来战友们一片喝彩。

在最后冲刺阶段，参加轮胎翻越课目的刘博渊摩拳擦掌。比赛中，他的战术手套与轮胎摩擦发出刺耳的“吱嘎”声，迷彩服袖子被钢钉划破也浑然不知。

夕阳西下，颁奖台旁的战旗猎猎作响。刘楚豪和战友们站在领奖台的最高处，他们破损的迷彩服、磨花的作战靴、结满盐霜的战术腰带，在夕阳下格外醒目。

“这些课目设置，每一项都直指战场需要。”现场裁判王成富指着赛道说，“你看低姿匍匐区，模拟战场环境；负重接力用的弹药箱，就是标准作战装具。”

军体运动会不仅是竞技与体能的比拼，而是战斗力生成的“催化剂”。当赛场上的障碍物变成战场上的防御工事，当比赛中的负重变成战场上的装备，当竞技时的心跳加速变成战场上的临机决断，这种贴近实战的淬炼，正是军事体育对战斗力建设的直接贡献。从单兵素质到团队协同，从战术创新到心理建设，军体运动会构筑起一道连接平时训练与战时需求的桥梁。

练兵备战没有暂停键，强军征程跑出加速度。近年来，该学院始终牢固树立向战为战导向，坚持立德树人、为战育人。这场融合战味、兵味、趣味的军体运动会，是对全院官兵体能素质和军事素质的全面检验，更是助推战斗力加快生成的重要举措。

长镜头

克鲁斯堡上演『童话故事』

从资格赛一路闯关，赵心童九连胜收获斯诺克世锦赛冠军，成亚洲第一人

■李雅楠　本报记者　仇建辉

你相信奇迹吗？

不同的人会给出不同的答案——

北京时间5月6日，在英国谢菲尔德克鲁斯堡剧院，这座斯诺克运动的荣誉殿堂，中国球手赵心童书写了属于自己的斯诺克童话。

在2025斯诺克世锦赛决赛中，赵心童以18比12的比分击败威尔士名将马克·威廉姆斯，成为第一位夺得斯诺克世锦赛冠军的亚洲人。

以业余球员身份参赛，连过四关挺进世锦赛正赛，最终连胜五场问鼎世锦赛冠军，赵心童的故事足够精彩。

其实，熟悉斯诺克的球迷都知道，赵心童是顶着斯诺克“天才少年”的名头闯入人们视野的。

7岁时，赵心童第一次接触斯诺克，慢慢喜欢上了这项运动。2009年，12岁的赵心童拜师伍文忠开始练球，技术水平有了明显进步，第二年便获得中国斯诺克青少年系列赛总决赛青年组亚军、深圳公开赛冠军，开始在国内球坛崭露头角。

2014年，赵心童连续在中青赛常州站、海宁站和房山站获得青年组冠军，豪取三连冠，成为一颗冉冉升起的新星。

2021年，赵心童勇夺斯诺克英锦赛冠军。在当年的决赛中，赵心童以10比5战胜比利时选手卢卡·布雷切尔，捧起自己的第一座三大赛奖杯。所谓斯诺克三大赛，是指世界锦标赛、英国锦标赛和大师赛。这三项赛事不仅是斯诺克运动最重要的比赛，也是衡量球员职业生涯成就的核心标准。

本届斯诺克世界锦标赛，赵心童一路打败琼斯、雷佩凡、韦克林、奥沙利文和威廉姆斯等名将，夺冠可谓实至名归。

半决赛对阵“火箭”奥沙利文，赵心童以17比7取胜。而在决赛中对阵威廉姆斯，赵心童在第三阶段结束时就以17比8拿到冠军点，“金左手”威廉姆斯坦言：“太难了，赵心童的击球力量无与伦比，这也许是我碰到过的最出色的球员。”

无论奥沙利文还是威廉姆斯，都输得心服口服，因为赵心童在世锦赛中确实打得“太准了”。他用犀利的进攻打败以进攻见长的奥沙利文，凭精准的远台破局征服以准度著称的“金左手”威廉姆斯，最终登上克鲁斯堡之巅，书写一段属于自己的童话。

很多斯诺克专家认为，这一次，赵心童不仅赢在技术上，更赢在心态上。在比赛中，他看起来从容淡定，并一直保持着笑容。

名将丁俊晖也在赛后第一时间祝贺了赵心童：“很高兴地看到，当年我踏碎的门槛，如今已成为大家的跑道！而今天，在这条跑道上终于有人冲到终点！恭喜赵心童夺得2025年斯诺克世锦赛冠军，这让曾经的‘门槛’化成今夜的星光！”

对于中国斯诺克运动来说，这也是一个重要时刻。2005年，丁俊晖拿到英锦赛冠军，收获了斯诺克三大赛的第一个冠军奖杯。这20年间，虽然丁俊晖一直在努力，但始终未能在克鲁斯堡站上最高领奖台。赵心童一直被视为丁俊晖的接班人，如今他不负众望，未来可期。

赵心童的2025世锦赛之旅，也将成为激励无数人的经典故事。

下图：赵心童在颁奖仪式上。　新华社发

巅峰对决　谁与争锋

■王晓龙

聚议厅

法甲的巴黎圣日耳曼队VS意甲的国际米兰队。经过重重闯关，参加今年欧冠联赛决赛的两支球队终于出炉了。

欧冠联赛，是世界足坛水平最高的赛事之一。这两支球队能闯进最后的决赛，可能出乎很多球迷的意料。毕竟相比皇家马德里队、巴塞罗那队、曼城队、拜仁慕尼黑队和利物浦队等夺冠热门，国际米兰队和巴黎圣日耳曼队在赛季刚开始时很难被外界所看好，不管赛季前动荡的备战，还是球队的阵容都稍逊一筹。

半决赛次回合，巴黎圣日耳曼队在主场以2比1击败英超阿森纳队，以总比分3比1淘汰对手，挺进欧冠决赛。另一边，意大利的国际米兰队在主场与西甲巴塞罗那队上演了进球大战，最终通过加时赛以4比3险胜对手，以总比分7比6晋级决赛。

值得一提的是，这是自2004年以来，欧冠联赛决赛第一次没有来自英超、西甲和德甲的球队参加。

要知道，在过去的19个赛季中，西甲球队10次赢得欧冠奖杯，英超球队赢得5次，德甲球队夺得2次，意甲球队获得2次。当然，意甲球队夺冠的年份都较为久远，分别是2007年AC米兰队在决赛战胜英超利物浦队问鼎，2010年国际米兰队在决赛战胜拜仁慕尼黑队拿下“三冠王”。

本赛季，“大巴黎”的欧冠之旅充满神奇。路易斯·恩里克的球队在欧冠联赛小组赛阶段抽到了不折不扣的“死亡赛程”，在主场以4比2逆转击败曼城队之后，巴黎圣日耳曼队开始了逆袭之旅。欧冠淘汰赛的首轮，巴黎圣日耳曼队主客场两回合以10比0击败同样来自法甲的布雷斯特队，顺利晋级。

此后，他们连续击败来自英超的利物浦队、阿斯顿维拉队、阿森纳队，最终和国际米兰队携手站上决赛舞台。

这次闯进欧冠联赛决赛，对于巴黎圣日耳曼队和国际米兰队来说都具有非凡意义。“大巴黎”在去年夏天失去姆巴佩，彻底告别巨星时代，开始走上本土化、平民化的道路。而国际米兰队则一直面临财政困难，运营举步维艰。当然，这两支球队的共同点，就是在球队建设方面非常用心，且卓有成效。国际米兰队得益于总经理马罗塔的出色选才和管理，巴黎圣日耳曼队则依赖主帅路易斯·恩里克与体育总监路易斯·坎波斯主导的年轻化重建工程，终于在本赛季迎来了收获。

相比于已经在联赛中夺冠的巴黎圣日耳曼队，国际米兰队还需要在意甲赛场为了卫冕而战。是继续让麾下的老将们双线冲刺，还是毕其功于一役，全力备战欧冠联赛决赛，主帅小因扎吉需要做出抉择。

北京时间6月1日，巴黎圣日耳曼队将和国际米兰队决战慕尼黑安联球场，两支球队的碰撞必定精彩，值得期待。

跑步训练谨防“跑步膝”

■何嘉正　刘迎春

运动与科学

跑步，是军事体育训练的重要内容之一，也是官兵提升体能素质的基本途径。

然而，过度的训练、错误的跑姿、体重过大以及肌肉力量不足等问题，会造成部分官兵在跑步中或跑步后膝关节疼痛，在久坐后站起或上下台阶时会感觉疼痛加剧。

这是因为在跑步时，膝关节不仅要承受来自自身体重的压力，还需要缓冲来自地面的冲击力。尤其是在长时间、高强度的跑步训练中，膝关节的软组织和骨骼反复受力，可能会导致其逐渐磨损或受伤。其中，最常见的是髂胫束综合征，也被称为“跑步膝”。膝关节周围的肌肉力量不均衡也会加剧“跑步膝”的形成。在跑步过程中，不同部位的肌肉群需要协调工作来维持身体平衡。如果腿部肌肉和臀部肌肉的力量不平衡，就会增加膝关节的负担。

那么，在进行体能训练时如何才能有效预防“跑步膝”呢？

学会正确的跑步姿势。跑步时，保持头、躯干和臀部尽可能在同一直线上。身体稍许前倾，保持腹部收紧，不要仰头。双臂保持在身体两侧，前后摆动，肩膀自然下垂。正确的跑步姿势非常重要，不仅有利于提升成绩，也能减少训练伤。

选择合适的落地方式。全脚掌落地是一种稳妥的选择，能够有效分散冲击力，减轻膝关节所受压力。官兵刚开始进行跑步训练时，可以尝试全脚掌落地。前脚掌落地可以帮助官兵加快步频，从而提升速度，但对小腿肌肉力量的要求较高。后脚掌落地有助于保持稳定，可以让官兵跑得更远。

无论选择哪种落地方式，都要保证动作的轻缓与协调，用力过猛或动作不自然，不仅会增加膝关节的负担，还可能引发足底、脚踝等其他部位的训练伤。

强化腿部肌肉。增强大腿前部股四头肌的力量，可以改善髌骨的运动轨迹，减少膝关节受伤的风险。官兵可以采用仰卧抬腿、深蹲、弓步等练习动作，增强股四头肌的力量。

循序渐进地增加跑量。官兵在刚开始练习跑步时，每周增加跑量的幅度在10%以内，是较为安全的标准。也就是说，如果当前单次跑步的平均距离为5公里，那么下周的单次跑步里程提升至5.5公里，是较为稳妥的。过于激进的训练计划，如迅速将跑量翻倍，极有可能导致膝盖、韧带等部位损伤。

科学进行拉伸运动。跑前充分热身，跑后认真拉伸，重点照顾大腿后侧的腘绳肌和小腿后侧的三头肌，可以预防踝关节过度内旋，帮助官兵远离“跑步膝”。

选择较软的地面进行训练。尽量避免长时间在水泥或沥青等硬质地面上跑步，这类地面对膝关节的冲击力较大，容易导致膝盖受伤。草地、塑胶跑道或泥土地等较软的地面更适合跑步，对膝关节的冲击更小。

保护膝关节的关键在于正确的跑步姿势、加强肌肉力量、合理控制训练强度以及做好防护措施。官兵在进行体能训练时，还应时刻关注身体信号，当出现膝关节不适、腿部肌肉酸痛加剧或身体疲劳积累时，可以主动向军体教员或军医寻求帮助，并及时调整训练强度。