

★

军体观察

2025全军院校“强军杯”比赛集中交流赛激战正酣——

向战而练 为战强体

■本报记者 仇建辉 特约记者 吴 旭 特约通讯员 王 景

目光如刃，杀声震天，每一个动作都透露着一股杀场杀敌的狠劲和锐气……在武警官兵刚劲有力的刺杀展示中，2025全军院校“强军杯”比赛集中交流赛于8月1日在人民军队的诞生地“英雄城”南昌拉开战幕。这是该项赛事连续第四年在南昌举办。

向战而练，为战强体。此次集中交流赛，由中央军委训练管理部主办，中央军委训练管理部军事体育训练中心和南昌市人民政府联合承办，共包含足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、游泳6个项目。来自全军各军兵种、国防大学、国防科技大学和武警部队的24支军队院校代表队，共500余人参赛。在“英雄城”夏日的酷暑中，军校学子们在竞技场上展开激烈对抗，上演了一场又一场精彩对决；赛场外，军校学子们在寻根溯源中感悟战斗精神、激发打仗性胆气，锻造新时代革命军人能打仗、打胜仗的精神利刃。

据悉，本次全军院校“强军杯”比

赛的足球、篮球项目，先于4月至6月分别在北京、郑州、青州、烟台、西安、武汉、长沙、合肥、成都9个城市展开第一阶段角逐，A、B两组积分排位前2名的代表队获得参加集中交流赛的席位。排球项目，是今年首次成为全军院校“强军杯”比赛集中交流赛的比赛项目，颇具看点。乒乓球、羽毛球和游泳等，作为军校学子们喜闻乐见的群众性体育活动，不仅参与度广，而且竞技水平高。

随着裁判一声哨响，2025全军院校“强军杯”比赛集中交流赛的揭幕战——篮球项目比赛在南昌市八一体育馆率先打响，火箭军工程大学和网络空间部队信息工程大学的球员们展开激烈比拼。默契的配合和精彩的进球，赢得了现场观众的阵阵喝彩。经过激烈的对抗和顽强的比拼，最终火箭军工程大学篮球队以92比74战胜网络空间部队信息工程大学篮球队，取得开门红。在当日的另一场比赛中，卫冕冠军武警警官学院篮球队以77比52战胜国防科技大学研

究生院篮球队。

经过小组循环赛的争夺，武警警官学院篮球队和火箭军工程大学篮球队携手闯进决赛。决赛中，火箭军工程大学篮球队在最后时刻利用外线3分绝杀对手，以80比79获胜，首次夺得冠军。

心中有梦想，脚下有力量。在全军院校“强军杯”比赛集中交流赛的游泳项目赛场上，每一秒都至关重要。比赛，不仅是与对手的较量，更是挑战自我和超越自我的过程。游泳比赛在昌南游泳馆举行，为期2天的赛事，共诞生了19个冠军，19次打破赛会纪录。“今年的游泳比赛十分精彩，两天的时间里19次打破赛会纪录，甚至在男子4×50米自由泳接力赛和男子4×50米着装蛙泳接力赛中，前三名队伍全部打破了赛会纪录。这是一个令人欣喜的变化，说明参赛学员的整体竞技水平在进步。”赛事组委会工作人员表示。

这次在南昌举行的全军院校“强军杯”比赛集中交流赛，现场还邀请各界英模劳模、退役军人、军人家属，在

校学生和广大社会公众现地观摩体验，共同见证新时代军校学子的青春风采。

在现场观众席中，有不少远道而来的军属前来观摩比赛，为球员们呐喊加油。来自海南的军属袁海鸥说：“我们从海南开车1000多公里，专门来南昌为孩子加油助威。他能代表学校参赛，我们全家都很高兴。这样高水平的赛事，对他来说是一次很好的历练，赛场上的奋勇拼搏和永不放弃，对他未来走好军旅道路有积极的影响。”

全军院校“强军杯”比赛集中交流赛是贯彻落实中央军委关于军队体育建设转型决策部署的重要举措。赛事的接续举办，对于强健官兵体魄、凝聚军心士气、展示军人形象，促进全军各院校间互动交流，辐射带动部队群众性体育活动开展，推动军队体育建设转型和提升军事体育对战斗力的贡献率具有重要意义。

下图：2025全军院校“强军杯”比赛集中交流赛开幕式。

颜士舒摄



一场挑战自我的攀登

■彭帝焱

★

我与体育

近日偶读一文，讲述网友五天登临五岳之巅的经历。读要我心潮微澜，也生出效仿之念。

原以为这是一个小众挑战，做攻略时方知同道者众，详备的路书传递着无声的鼓励，让我心头蓦然一暖。

如欲至山巅，必先砺筋骨，做好体能储备是关键。登山不仅需要耐力，还要具备持续抗乳酸能力。在日常体能训练的基础上，每周我都会加练2~3次中低心率长距离慢跑，模拟登山进行负重爬坡训练；有氧训练结束后，我还会加练20分钟左右的深蹲、箭步蹲、台阶跳等课目，以强化下肢力量。坚持进行了3周的训练，我的肌肉更结实了，心里的底气也足了不少。

途始于海拔约1300米的衡山。舍弃坦途，我选择了游人稀少、风景更胜、难度更大的“曾国藩古道”。

星夜至长沙，乘早车奔赴衡山，烈日炙烤着蜿蜒的石阶。一开始，我的速度很快，没过多久便喘息如牛。匆匆咽下葡萄糖，我压下急躁，采用稳定深长的腹式呼吸模式，小步幅、低重心向上攀登，避免因节奏不稳导致体能断崖式下跌。按攻略标注的坐标，我一个点一个点地攀登、抵达，漫长山路也显得轻松起来。

沿途无人，山风穿林。驻足回望，只见石阶如练，村落如棋——原来我只顾埋头赶路，错过了身边如许美景。愈

登高，景愈奇。同一山川，因高度累积，韵味迥异。

途经甘露寺，痛饮山间清泉，8公里的路程，3个半小时的攀登，终抵祝融峰顶。下山途中，我专程拜谒了为纪念抗日阵亡将士而建的南岳忠烈祠。先辈们为了保家卫国，不畏艰险、永不言弃的精神，也正是登山途中不可或缺意志品质。

下山后，我匆匆踏上赶往嵩山的夜车。

嵩山于我，如故友重逢。2021年，我曾与战友并肩登顶。而今故人星散，戍守四方。故地重游，心绪豁然。

嵩山俊美，两侧白玉峰峦摄人心魄。但为了赶车，我需快速登顶。凝神聚力，我步履不停，只用了1小时47分便自嵩阳书院抵达峻极峰。

上山容易下山难。近6000级台阶再一次磨炼了肌力与意志。侧身小步、膝盖微曲，我尝试用肌肉缓冲代替关节代偿。即便如此，未及半山，小腿还是不受控制地抖动。路人的笑声让我有些许尴尬，然望云海苍茫，胸臆顿开：坚定地走自己的路。撑着登山杖，扶着护栏踉跄下行，我用了2小时3分钟才坐上下山的摆渡车。

带着这份释然，我奔赴五岳极巅——最高海拔近2200米的华山。

这是我此行的第三站，亦是我心中最难逾越的险峰。洛阳至华山的车厢里，我利用一切机会进行拉伸，用筋膜枪放松股四头肌、小腿三头肌、臀部和手臂肌肉，用毛巾冷敷关节预防炎症，缓解紧绷、加速恢复。

夜半时分，我终于到达华山脚下。做好热身，激活核心肌群，在夜色中孤身起程。盘山道如墨龙蛰伏，“必见日出”的执念在暗夜中燃烧。路过千尺幢、百尺峡，石阶倒悬似天梯，仰角噬人胆魄。我手脚并用，身躯紧贴绝壁寸寸挪移。前方一声“加油”骤起，后方群声应和如雷，撕破夜幕，亦震碎我心底残存的畏惧。

6个半小时的极限攀登，迎来的却是暴雨倾盆。索道关闭，我只得沿原路折返。下山之路湿滑险峻，几处紧邻万丈深渊。我没有丝毫沮丧，在山雨迷蒙中按下快门，定格下这珍贵一瞬。

带着沉疴疲惫，我再次伴着星夜赶至大同。抵达酒店已近于夜，前台工作人员告诉我：“大风封山，您明日怕是不去了。”我的脑中霎时空白，旋即飞速运转，盘算对策，却再无一方案能挤进5日之内。

翌日清晨8时，不甘驱使着我走向山门，只想远远望一眼即将失之交臂的北岳恒山。岂料几分钟后，景区骤然解封！

我难掩激动，忘情疾攀，旅途困顿尽抛云霄。怦然的心跳，极限的突破，体育的魅力在此刻尽数彰显。或因封山之故，山中游人寥寥，传说需排队两小时才能打卡的恒山之顶，此刻竟寻不到人帮忙拍照。

忽地，海拔2000多米的峰顶有零星雪花飘落。踏雪而下，遇见越来越多的攀登者，想是闻讯匆匆赶来。10时许，山间云雾渐散，天地澄澈如洗。我贪婪地吮吸着这清冽的空气，不禁感慨：只要心志如磐，永不放弃，天地亦为之开道！

带着淬炼而生的斗志，我直奔五岳之尊——泰山。

9公里左右的路程，2万余步的攀登。一步一步，我努力征服着赫赫有名的泰山十八盘。4小时沉稳拾级，终过南天门。

租了军大衣，我选择在瞻鲁台观日。凌晨3点，这里早已人满为患。四面来风，寒气无孔不入。起初顾惜形象，后索性席地而卧。人潮汹涌，素昧平生者为了一丝暖意紧紧倚靠，仰望星河，聊着人生况味。

天际微动。浓黑夜幕晕染淡紫，酒开鱼肚白，化开鹅黄，转为橘红，终燃烧成灼灼赤金！骤然间，一道金线刺破云层，红日挣脱束缚，浮漾云海之上。它升腾渐快，渐趋圆满，万丈金光喷薄而出，普照寰宇！山巅爆发出震天欢呼，我被浩荡光明包裹，暖流涌动，眼眶湿润。

登山，是脚踏实地的跋涉，更是身体这部精密仪器在极限条件下的完美运转。五岳归来，近7000米的攀登，日均3万步的旅程，每一步都是对体能和意志的淬炼。肌肉的酸痛、呼吸的艰难、极限时的动摇、暴雨中的狼狈，封山时的绝望，自我潜能的突破……攀登过程中的痛楚与挑战，都是对体育精神最朴素的践行，最终化作了登顶时无与伦比的成就感和经受淬炼后的坚韧。

回望来时路，忽觉人生亦如登山。山再高，向上攀，终能登顶；路再长，走下去，必能抵达。

峰回路转间，我也似乎遇见了那个更好的自己。

★

聚 议 厅

“狮城”的碧波泳池中，中国游泳军团捷报频传。

7月11日至8月3日，2025年世界游泳锦标赛在新加坡举行。中国队共派出97名运动员，参加游泳、跳水、水球、花样游泳、公开水域游泳等5个大项的比赛。

作为洛杉矶奥运周期首次水上项目的世界大赛，中国代表团在本届世锦赛上取得了骄人战绩，以15金12银10铜的成绩收官，位列奖牌榜和金牌榜双料第一。

洛杉矶奥运会上，游泳项目将新增6个小项，本届世锦赛的室内游泳比赛设项也较以往有所增加。中国游泳队派出34名运动员参加41个项目的角逐，男队平均年龄22.6岁，女队平均年龄20.1岁，这是中国队参加世锦赛以来派出的最年轻阵容。

最终，中国游泳队获得2金6银6铜。两枚金牌都由覃海洋夺得，他接连夺得男子100米蛙泳和男子200米蛙泳冠军。对于26岁的覃海洋来说，重新在世锦赛这样的国际大赛拿下单项金牌，意味着他终于走出在巴黎奥运会失利的“阴霾”。

在女子50米蛙泳比赛中，唐钱婷获得亚军。至此，她已连续两届世锦赛获得该项目银牌。这个项目已经成为2028年洛杉矶奥运会正式比赛项目，唐钱婷在国际赛场上保持着很强的竞争力。

不满13岁的于子迪，成为中国游泳队在本届世锦赛最大惊喜。她在3个人项目上获得第四名，并且个人最好成绩大幅提高。洛杉矶奥运会时，于子迪已满14岁，完全符合参赛标准，将成为中国队的希望之星。

在集体项目上，中国队保持了此前在国际赛场的良好态势。在女子4×100米混合泳接力决赛中，由彭旭玮、唐钱婷、张雨霏、程玉洁组成的中国队获得铜牌。中国队上次站上世锦赛女子4×100米混合泳接力领奖台，还要追溯到在2015年喀山世锦赛上夺金。时隔10年，中国队终于再一次在世锦赛上有所收获。在男子4×200米自由泳接力决赛中，由季新杰、潘展乐、汪顺、张展硕组成的中国队以7分00秒91的成绩获得银牌，这一成绩也刷新了亚洲纪录。

跳水仍是中国队优势项目。此次，中国队派出了一套新老结合的阵容，由陈芋汐、陈艺文、曹缘和王宗源领衔。在14名参赛选手中，有不少第一次亮相国际赛场的新面孔，双人项目也呈现新的“排列组合”。遗憾的是，两届奥运会女子10米台冠军全红婵、巴黎奥运会女子双人3米板金牌得主昌雅妮因伤缺席本届世锦赛。

此次世锦赛，中国队在跳水项目中获得9金3银4铜的成绩。其中，陈芋汐在本届世锦赛上收获女子10米台、女子双人10米台和混合团体项目的3枚金牌。尤其是在长期搭档全红婵因伤缺席的情况下，陈芋汐和新搭档掌敏洁同样配合出色，将女子双人10米台金牌收入囊中，为中国跳水队实现了该项目的世锦赛14连冠。另一位奥运冠军陈艺文同样发挥出色，收获女子3米板、女子双人3米板和混合团体3枚金牌。在巴黎奥运会夺金之后，陈艺文在新周期依然保持良好状态。

虽然中国队在跳水项目上优势明显，但我们也要看到，墨西哥、澳大利亚等国家的实力都在飞速提升，这给中国跳水队备战洛杉矶奥运会提出了更高的要求。

在男子3米板项目中，两位中国选手

新加坡游泳世锦赛闭幕，中国队位列奖牌榜和金牌榜双料第一

中国水上健将捷报频传

■本报记者 马 晶

曹缘、王宗源双双失手，最后分获银牌和铜牌，冠军被墨西哥选手奥斯马尔摘走。在男子10米台决赛中，两位中国选手朱子锋、赵仁杰分别排在第四和第五位，均无缘领奖台，冠军被澳大利亚选手卡西尔·鲁索夺得。这也是中国跳水队在本届世锦赛中唯一未能拿到奖牌的项目。

2024年巴黎奥运会，中国花样游泳队包揽集体和双人两枚金牌，实现金牌零的突破。进入洛杉矶奥运周期，中国花样游泳队的整体阵容更加年轻化。

近两年，花样游泳比赛规则频繁调整。巴黎奥运会后，国际泳联再次修改动作难度和编排组合分值。为此，中国花样游泳队一直在摸索和适应新规则。本届世锦赛，中国队共派出13名运动员，阵容中既有冯雨、常昊、向玗璇等奥运冠军，也有徐汇妍、林彦含、林彦君、郭牧也等年轻小将。最终，以老带新的中国队在11个单项上勇夺4金3银，斩获本届世锦赛集体自由自选、集体技术自选和集体技巧自选3枚金牌，展现出不俗的整体实力。

展望洛杉矶奥运会，中国花样游泳队主教练张晓欢说：“我觉得各支队伍都在进步，而且进步速度太快了。中国队必须要在压力之下寻求成长，我们还要有新的突破，还要创编更优秀的作品。”新的奥运周期刚刚拉开序幕，对于中国游泳军团来说，在世界大赛中磨砺队伍、查找不足、考察对手，或许比斩获金牌更为重要。当然，在跳水男子3米板、男子10米台项目、男子短距离蛙泳和自由泳比拼中，对手都取得了长足的进步，这也必须要引起中国队的高度重视。备战洛杉矶奥运会，中国健儿将全力出击。

首届全国青少年田径运动会将举行

■本报记者 仇建辉

第一届全国青少年田径运动会将于8月10日至15日在沈阳举行。日前，赛事组委会发布了赛会主题口号、会徽及吉祥物。

据悉，在2024年成功举办第一届全国青少年三大球运动会的基础上，今年国家体育总局创新举办全国青少年田径运动会。该赛事为期6天，设56个小项，预计汇聚全国约1300名18岁以下的青少年田径运动员。参照全国青少年三大球运动会政策，各代表团在全国青少年田径运动会上的男、女团体成绩和名次将计入相应周期的全国运动会总成绩中。

从赛事竞赛规程来看，比赛项目实现走、跑、跳、投、跨栏、全能、接力等田径项群的全覆盖。

近年来，田径项目在体教融合方面成绩显著，国内赛场上涌现出陈好颜、夏雨雨、邓信锐等一批具备较高竞技水平的学生运动员。首届全国青少年田径运动会将对参赛选手的身份不做限制，16至17岁年龄段的青少年无论是普通中学生或体校学生均可参赛。比赛时间设置在8月中旬，也便于各级各类学校利用暑假外出参赛，让赛事真正成为全国范围内优秀青少年同场竞技的舞台，充分展示体教融合效果。

通过全国青少年田径运动会的引领，未来可以进一步引导和规范省级比赛的项

目和年龄组别设置，促进体育、教育领域青少年田径后备人才资源的进一步融合。

赛事主题口号“沈阳奔跑，青春正好”，以简洁明快的语言彰显奥林匹克精神与中华体育精神，既体现田径运动的速度与激情，又融入沈阳城市特质，传递出青少年与城市共奋进的时代内涵。

会徽以向前、向上律动的动感跑道形态与奔跑冲刺的人形共同构成，呼应青少年昂扬向上的精神风貌，勇争先、创未来的时代气息，生动诠释“更快、更高、更强——更团结”的奥林匹克格言。标志采用红橙与蓝绿渐变色系，曲直交织的线条富有视觉张力，既展现田径运动的活力美学，又象征青少年昂扬向上的精神风貌，具备广泛的场景应用适配性。吉祥物是“奔奔”“阳阳”。其中，“阳阳”以“活力粉”为主色调，头戴融合沈阳奥体中心建筑元素的“水晶皇冠”，造型简约灵动，寓意赛事荣耀与拼搏精神；“奔奔”采用“力量蓝”主色，发型借鉴沈阳地标盛京大剧院“大钻石”设计，通过线条凸显力量感，呼应田径运动的速度特质。吉祥物服饰融入未来感设计，既彰显运动动感，又通过城市地标元素传递沈阳人文底蕴，实现体育精神与地域文化的深度融合。

盛夏8月，全国的青少年田径精英、运动爱好者将相聚沈阳，畅享一场运动盛宴。

