

军体赛场展英姿

——海军军医大学2025年军事体育运动会见闻

■李也 本报特约记者 王泽锋



军体观察

初冬的上海，天气清冷。

坐落于黄浦江畔的海军军医大学训练场上呼声雷动，军体健儿们在赛场上演激情洋溢。海军军医大学2025年军事体育运动会拉开战幕，来自各院系的16支代表队在39项比赛中展开激烈角逐。

每年举办的军事体育运动会，已成为全校官兵竞相参与的品牌赛事，既是对官兵日常军体训练、军事技能和战场救护本领的一次综合检练，也是对以战领教、为战育人成效的一场实际检验。

“我们依照《军事体育训练大纲》，精心设置赛事项目，既不失体育的‘原味’，又充满浓郁的‘战味’。”裁判长邵林介绍道，“本届运动会除常规的田径项目外，还设有战伤救护、战斗技能、跑步射击、武装泅渡等26个军事特色课目和军医特色课目，在传统体育竞技与军事卫勤比武中激发官兵血性、催生兵豪情。”

以赛促训练强体能

战斗体能比武，考验军体硬功。

操场一侧，一块模拟舰艇空间布景的比赛场地分外显眼。标尺线前，身着迷彩服的参赛选手们正整装待发。

这场战斗体能比武是本届军体运动会依据《军事体育训练大纲》新设置的项目。选手需要在狭窄、迂回的空间里连贯完成壶铃硬拉、低姿匍匐、药球前推、负载拉带、六边形跑等一系列课目，是对力量、速度、耐力、柔韧等体能素质的综合检验。

为了能在这个极具挑战的新项目中取得好成绩，学员周腾龙此前进行了数月的针对性训练。他主动请军体教员讲解技巧、分解步骤，逐项纠正错误动作。借助弹力带练习弓箭步前推，利用波速球增强单脚稳定性，反复强化核心力量……通过这种高效的训练，他的成绩稳步提高。

青春飞扬碧波赛道

作为一所海军院校，竞争激烈的水上竞技比武是该校军体运动会的一个特色。本届军体运动会上，学员们在水上项目的比拼中更是一举打破了8项校纪录。

游泳馆内，喝彩声一浪高过一浪。大三学员邓哲元身姿矫健、劈波斩浪。刚和队友一起夺得男子4×100米蛙泳接力冠军的他，休息片刻后又参加男子50米蛙泳比赛。蹬腿发力、稳定节奏、全力冲刺……碧波翻腾的泳道上，邓哲元以34秒03的成绩夺冠，并刷新了该项目的校运会纪录。在本届军体运动会上，他还摘得男子50米自由泳金牌。

“100米拖带游泳”是今年军体运动会设置的一个新项目，规则要求两名选手先游完前50米，然后一名选手作为“施救者”将另一名选手拖带50米“救”回起点。“前50米是对速度的比拼，后50米是对救生能力的检验。”裁判员解释道。新增这一项目是为了提高学员水上自救互救的能力，锤炼官兵遂行涉水涉海多样化军事任务的本领。

吴宇婧和同伴专攻女子100米拖带游泳项目，她们反复打磨技术动作，强化配合默契程度。比赛时，吴宇婧合理分配体能，匀速、高效地游完前50米，在高体力消耗的后半程比赛中，她仍能娴熟地运用夹胸、托枕等水中拖带技术，将同伴第一个“救”回指定位置，展现了出色的水上救生能力。

近年来，海军军医大学选拔学员组建“海浪突击队”，由专业教练带队，进

行科学组训，邓哲元和吴宇婧都是“海浪突击队”的队员。看着自己的弟子们接连夺冠，教练罗琳欣慰不已。她说，近年来该校学员踊跃参加军内外游泳比赛，通过一场场赛事的历练，锤炼了血性胆魄，提高了战场救护本领。

中外学员同场竞技

与中国学员同场比拼的，还有来自大洋彼岸的外军留学生。他们在这里不仅学习医学知识，还积极参与各类文体活动。

海军军医大学常年承担外军医学留学生的培训任务。中外学员在训练场上同班施训、在运动会上同场比拼，成为一道别样的风景线。

田径场上，紧张刺激的男子100米跑比赛一触即发。位于4道的塞拉利昂学员约瑟夫正通过纵跳积极热身，进行赛前最后的准备。发令枪响后，他犹如一道“旋风”疾驰而过，接连夺得男子100米、200米双料冠军。

“这是我第二次参加中国军校的运动会，我享受比赛的过程，也欣赏中国学员的军体技能和拼搏精神。运动会让我们加深了彼此间的友谊。”站上领奖台的约瑟夫激动地说，“在中国军校运动会上获得的奖牌，是我留学期间最好的礼物！”

“立德精医、向海为战”，是海军军医大学鲜明立起的办学理念。该校领导介绍，全校上下始终坚持以战领训、按纲施训，将军体赛场当作演兵场，将军事比武视为实战课，持续为全军和海军部队培养和输送了一大批高素质专业化的新型军事卫勤人才。

赛场连战场，比武砺精兵。军体运动会赛场上，比赛仍在激烈地进行。战斗技能、卫勤操练、单兵战术基础、手榴弹投准……一场场精彩的军体比拼战味十足，点燃了官兵的军体训练热情，不断激励官兵精武强能，争先创优。

上图：参赛选手官大卫在男子1500米自由泳比赛中。

本报特约记者 王泽锋 摄



近日，南疆军区某团开展格斗、手榴弹投掷等课目训练，锤炼官兵军体技能。图为官兵在进行刺杀对抗训练。

代昌平 摄

体育人生

在乒乓球的世界里，不仅有挥洒的汗水和激烈的对抗，更有运动员为梦想而拼搏的故事。这些精彩的故事，不仅令人热血沸腾，更让人感受到体育的力量和乒乓球运动的魅力——

我很小便与乒乓球结缘。

6岁那年，我在家人的陪伴下开始接触乒乓球，很快就崭露头角。1999年，10岁的我拿到全国少年业余总决赛冠军，随后进入八一队。

那时，我是教练眼中的“好苗子”、队友口中的“天才少女”。那时，我近乎包揽了青少年比赛的所有冠军。

2009年，第50届世界乒乓球锦标赛在日本横滨举行。年仅20岁的我通过中国乒乓球队严格的队内选拔赛，争取到混双项目的参赛资格。进入国乒5年，第一次代表祖国参加世乒赛，我感到既兴奋又忐忑。最终，我作为小将，和队友一起夺得世乒赛混双亚军。

从国家队回到八一队后，在“人人夸、人人捧”的环境里，我渐渐生出了骄傲自满的心态，“我能打进中国乒乓球队一队，还能取得不错的成绩，已经很棒了。”彼时的我，把天赋当作“免努力金牌”，总觉得即便不全力以赴，也能站在领奖台上。

当时的八一队教练对我寄予厚望，多次苦口婆心劝说，可我只当是“老母亲的唠叨”，完全读不懂教练“恨铁不成钢”的用心。那时的我，像一株在温室里长歪的幼苗，被天赋的光环包裹，却忘了成长需要扎根土壤的踏实。

直到2011年年底，一场升降赛成了我职业生涯的转折点。

那时，国乒一队每年都会进行大循环赛，其紧张程度堪比奥运会选拔赛。全体队员进行大循环比赛，一队后4名需与二队前4名进行交流赛。若输掉比赛就将被“降级”，意味着无法代表中国乒乓球队征战世界大赛。而我，就是在这么重要的比赛中输了，掉到了二队。

我至今仍然清晰记得，2012年1月1日，队里把我送到河北正定国家乒乓球训练基地——那是当年国家队二队冬训的地方，是我15岁“梦想开始之地”。从一名参加过两届世乒赛的“佼佼者”到二队的“留学生”，这种落差让我羞于走进训练馆。

训练馆内，十四五岁的小队员们举着摄像机，兴奋地讨论着“电视里见过的偶像”，可在我的眼里，那些闪光灯亮起的时候代表的不是崇拜，而是一种无形的压力。

在二队的日子里，我内心经历了很长一段时间的挣扎，一边觉得当时的状态太煎熬了，一边又鼓励自己不能放弃。这时，我想起了教练的叹息：“你连运动员最基本的练好都做不到。”那些年被当作耳旁风的忠告，此刻化作利刃，剖开虚荣的茧房。命运馈赠的这记“耳光”，终于打醒了沉睡的灵魂。我告诉自己不能这么懦弱，退一步并不是海阔天空，而是万丈深渊。

此前，我从不看技术录像，不写训练日记，总觉得记在脑子里就够了。但在二队期间，无论多晚多累，我都坚持每天用心记下整个训练过程，同时还给八一队教练发短信汇报训练情况。我全身心地投入训练，终于用了一年的时间打回国乒一队，又在很短的时间里争取到主力位置。

12个月的苦练，让我懂得珍视每一次训练。在训练场上强撑着完成最后一组动作，在无数个日夜独自加练，都是因为珍惜，因为热爱。

2015年，我在国乒队内选拔赛上获得单打冠军，拿到了苏州世乒赛的单打资格。对我来说，这个机会来之不易——作为采用反手生胶特殊打法的选手，在人才济济的国乒队，这张“门票”是我用无数个加练的夜晚换来的。

比赛前，我们在成都进行封闭训练——参赛队员的训练强度远超想

我的乒乓故事

■木子

息，面对教练组的鼓励和对于八一队荣誉的坚守，我决定不管面临什么困难，都要坚持打完军运会，充分发挥自己作为老队员的传帮带作用。

理想很美好，现实很骨感。此次战役，于我而言早已不是单纯的竞技较量，而是一场必须背负一战的使命之战。年龄增大带来的体力、精力双下降，以往的旧伤还在训练量加大时隐隐作痛。同时，乒乓球材质的改变更对我的打法产生了巨大冲击，原来我引以为傲的发、接、抢的技战术，在反手拧等强转换技术面前逐渐不占优势。比赛变得越来越难打，技术瓶颈愈发难以突破。

同时，乒乓球作为中国的国球，承载着亿万人的殷切期盼，每一次的挥拍，都牵动着无数目光。我深知，唯有拼尽全力、背水一战，才能不负“八一”二字的荣光。为此，我每天告诉自己“坚持、坚持，再坚持，要尽最大努力，要对得起这身军装！”每当累得只想休息时，我就看看挂在房间里的那身军装，坚定自己的信念再出发——复盘训练的问题、与教练讨论下一步的训练计划，观看主要对手的比赛视频，充分做好比赛准备。

就这样，我又坚持了两年。军运会开始后，我和队友一起先后夺得双打、混双冠军。在最后一项单打比赛开始前，我的精力、体力已经明显出现透支的现象，身体也出现多处拉伤，就这样磕磕绊绊、一场一场拼到了决赛。

女子单打决赛是最艰苦的一场，对手是2016年里约奥运会女单铜牌得主、朝鲜运动员金宋依。她意志顽强，敢打敢拼，而且她的削球打法，极大程度地克制了我反手生胶的发挥。可以说，她当时的竞技水平远在我之上。四分之一决赛和半决赛她分别战胜了我们队里的另外两名队员。

说实话，我在赛前非常紧张。虽然我从小到大每天都跟输赢打交道，可是面对强大对手的时候，还是会忍不住有思想上的包袱和杂念。当我走进决赛场地，看到有很多战友在现场为我加油助威，那一刻我放下了包袱。经过6局的苦战，耗时近70分钟，我最终以4比2险胜对手。

对我来说，这不仅是战胜了对手，更是战胜了自己。腰肌劳损、膝关节积液、肩袖损伤……但这些疼痛在听到国歌奏响那一刻仿佛都消失了。

夺冠后，我内心最真实的感受就是要感谢身后强大的祖国以及当初因为梦想选择了这身带给我无限荣誉感的军装。正是因为这些才成就了今天的我。那个在领奖台上行军礼的瞬间，被永远铭刻。这不仅是我个人的胜利，更是中国军人的荣耀。

军运会结束后，我转型成为教练，留在了部队，继续为我心爱的军体事业作贡献。未来，我将继续在军营里推广乒乓球运动，为军体训练助推战斗力生成而添砖加瓦。

下图：木子在第七届世界军人运动会上庆祝胜利。 新华社发



时光不负追梦人

■姜士龙 马 鸿

短评

不管是颇具天赋的运动员，还是普通官兵，只要心中有梦，敢于追梦，梦想终会照进现实。

时光不负追梦人。每一个冠军的背后，都经历了长年累月的苦练。从来没有一名运动员一路走来是一帆风顺的，往往是有失败才会有进步，有挫折才会更努力。

我军乒乓球运动员木子，青少年时期在国内外赛场上一帆风顺。当她想躺在荣誉簿上，靠着天资混日子的时候，中国乒乓球队内选拔赛的结果给了她一记重击。

在23岁的年纪，她被退回了国乒

二队，与一群十四五岁的小队员一起训练、一起生活。当时，很多人认为她可能会就此退出了国乒主力的竞争，很难再回巅峰。不过，恍然醒悟的木子，通过自己的苦练和执着，又重新站到了世界大赛的领奖台上。

运动员在赛场上所取得的每一次进步，背后都付出了无数的努力和汗水，奖牌和鲜花的背后更有我们看不见的艰辛付出。为了能在赛场上创造佳绩，运动员常常需要一天进行七八个小时的专项训练，坚持完成各种高强度且枯燥的训练。竞技赛场上的成功，从来没有捷径可走，唯有持之以恒的训练和付出，以及永不放弃的坚守、拼搏，才有可能实现心中的梦想。

梦想源于热爱，更源于使命。木子曾一次次告诉自己，唯有拼尽全力，才能

不负“八一”二字的荣光。对于军人来说，代表祖国和军队参加国际大赛，总有一种特殊的使命感和荣誉感。

“作为一名军人运动员，不论在赛场上取得什么成绩，都要把解放军顽强拼搏的精神展现出来，拼尽全力就无怨无悔！”很多军队选手都为自己是一名军人感到自豪，坦言责任重大、使命光荣，在平时的训练中也会更努力、更投入、更专注。

体育的魅力，不仅在于勇于夺冠的时刻，更在于运动员们日复一日的坚持、无数次跌倒又爬起的勇气以及挑战自我、超越极限的执着。

在追梦的道路上，每一名官兵都会遇到各种各样的困难和挑战，只要拼搏进取，笃行不怠，就一定能在青春的舞台上留下奋斗的足迹，用拼搏成就自己的梦想。