

曾获得六个世界冠军，打破并保持国际军体军事五项三项世界纪录

我的追梦路

■卢焯焯

想的热情，慕名找到了女子组主教练李春梅。

可那时的我，压根不会游泳——障碍游泳却是军事五项的比赛项目之一，这无疑是一道巨大的阻碍。但我不愿放弃，向教练郑重承诺：“给我3个月试训期，我一定能达标！”

那段试训时光，是对意志与体能的双重淬炼。

练游泳，我从零起步，别人游1000米，我咬牙加到2000米。呛水、抽筋成为常态，我却从未想过停下；

练投弹，为强化肌肉记忆，我在中午休息时独自留在训练场反复练习；

练越野跑，我在入队初期仅能跟着跑4公里，然后就只能目送队友们的背影远去。为提升耐力，我在周末主动加练，跟男队员一起完成长距离训练，只为了筑牢耐力基础。

……

凭着这股不服输的韧劲，我顺利攻克了游泳，成功通过了试训，正式成为八一军事五项队的一员。

在欣喜之余，我也深深明白，这项由陆军单兵战斗技能演变而来的军事体育项目，每一点进步都离不开日复一日的刻苦打磨。经过一段时间的训练，我弹跳能力强、灵活性好的特点开始显露出来，这让我在500米障碍跑项目上有着得天独厚的优势。

打破女子500米障碍跑世界纪录——我在心中默默给自己定下了一个目标。

2017年，国际军体第64届军事五项世界锦标赛在厄瓜多尔海边小城萨利纳斯市举行，这是我首次代表队伍踏上国际赛场。

在赛前封闭集训中，教练针对我的技术特点制订了备战策略，从提高300米大口径步枪射击的精准性，到把握50米障碍游泳的节奏，再到打磨500米障碍跑的动作衔接……我在训练中反复拆解每个项目的技术要领，晚上复盘白天训练中的问题，研究国外选手的技术特点，常常忙碌到深夜。这是我第一次向女子500米障碍跑世界纪录发起冲击。

为了完成这个目标，我在训练中借鉴男运动员的越障动作，成绩多次逼近世界纪录。

赛场上，面对来自18个国家的顶尖选手，我满脑子都是“破纪录”的念头，心态愈发急切。500米障碍跑的16个障碍物个个都是“拦路虎”——2米高栏、爱尔兰高板、矮墙……没有一个会因为你是女兵就降低标准。

徒涉场是前半程的关键障碍，本需要脚掌稳稳贴合桩木、稳步通过，可我急于提高速度、冲击纪录，脚下节奏明显加快，完全偏离了训练中的标准动作。就在踏上徒涉场中间桩木时，我因为重心失衡导致脚掌踩脱，身体踉跄数步才勉强稳住。裁判当场示意违规，一次性扣掉50分——这致命的扣分，让我冲击世界纪录的希望彻底破灭。

那一刻，我的脑子里一片空白，耳边的呐喊声仿佛都消失了，只剩下心头的慌乱与不甘。但军人的本能让我瞬间清醒——比赛还在继续，我绝不能因一次失误就放弃！

我迅速调整呼吸，压下失落情绪，将后半程的比赛当作自己首次亮相国际赛场的历练，咬牙继续向前冲刺。尽管没能打破世界纪录，但我沉下心来顺利完赛，获得个人第五名和新人奖。

站在赛场旁，我深刻意识到：急于求成只会适得其反，破纪录需要实力，更需要沉下心来的定力，任何一个细节的疏忽都可能导致满盘皆输。

时光匆匆，一年转瞬即逝。

2018年国际军体第65届军事五项



世界锦标赛在奥地利举行，我带着一年的沉淀再次出征，破纪录的念头比上届比赛更加强烈，甚至成了一种执念。

为了避免重蹈覆辙，我在训练场上对徒涉场、异向平衡木等易失误的障碍进行专项攻坚，每天反复练习上百次踩踏、跨越动作。教练用摄像机帮我记录下每一个细节，再逐帧分析去调整步幅、重心与落地角度，模拟各种复杂场景，锤炼应变能力。经过多轮集训，我在技术细节和心态把控上都有了明显进步。

决赛当天，我在前半程节奏飞快，顺利通过了上次出现失误的徒涉场。可就在通过异向平衡木时，急于求成的心态再次影响了我的动作——本想借着前半程的势头进一步提升速度，却忽略了异向平衡木需要“稳”才能通过。我脚下的步幅过大、重心前倾，重重摔倒在赛道上，膝盖钻心的疼痛瞬间蔓延开来。虽然下意识蜷缩了一下，我却未敢有丝毫停留，双手撑地猛地爬起来，不顾膝盖的刺痛，继续向前冲刺。直到冲过终点线，在教练和队员的提醒下我才发现膝盖已红肿淤青。

忍着伤痛完成后续比赛，我与队友默契配合，拿到女子团体、女子障碍接力两枚金牌，收获女子个人全能铜牌。

颁奖后，我坐在赛道边，抚摸着膝盖上的伤，心中满是不甘与自责：两次比赛都出现同一个问题，过于迫切的渴望反而成了最大的绊脚石。破纪录的路没有捷径，唯有摒弃杂念、脚踏实地，才能抵达目标。

2019年在武汉举行的第七届世界军人运动会，是我第三次向世界纪录发起冲击。带着前两次教训，我终于将“必须破纪录”的执念，转化为“把每个动作做好”的专注。

赛前备战训练进入“魔鬼”模式，我每天提前抵达训练场，从起跑发力、越障手脚配合到落地动作衔接，每个细节都反复打磨。

主教练李春梅不仅帮我补齐技术短板，还通过极限体能挑战、连续模拟比赛等方式，锤炼我的耐力与抗压能力。完成规定训练量后，我主动加练，晚上再看回训练录像，分析每个动作的毫厘差距。

终于到了女子500米障碍跑比赛的日子。主场观众的呐喊声震耳欲聋，我站在起跑线上却出奇平静，脑海中只有在训练中千锤百炼的连贯动作。

“砰”，一声枪响。我从起跑就开始加速，顺利跨越2米高栏，踏上徒涉场，脚掌稳稳贴合桩木，通过异向平衡木动作流畅从容——每一个环节都精准复刻了训练中的最佳状态，每一次跨越都拼尽全力。

“2分10秒09。”

冲过终点线后，李春梅教练激动地抱着我说：“破纪录啦，焯焯你太棒了，你打破了尘封12年的女子500米障碍跑世界纪录。”

我不仅破了世界纪录，还一下子将

世界纪录提高了2秒多。我太兴奋了，泪水瞬间夺眶而出，1600多个日日夜夜，所有的艰辛与付出在此刻都有了圆满的答案。我想，这也许就是幸福的具象化吧。

在后续比赛中，我稳扎稳打，不仅获得女子个人全能金牌，还与队友携手拿下女子团体、女子障碍接力金牌。这一次，我不仅破了女子500米障碍跑世界纪录，还以5627.2分的总成绩打破女子个人全能世界纪录，成为军事五项运动中首位突破5600分大关的女军人，并且与队友管超楠、王堂林携手，以16701.1分的总成绩打破女子团体世界纪录。

比赛结束的这一天，恰逢我的23岁生日——我被世界各国军人运动员两次高高抛向空中。颁奖台上，我昂首挺立，望着冉冉升起的五星红旗，听着雄壮的国歌，庄严敬礼。

这3枚金牌，这3项世界纪录，是送给自己的生日礼物，也是对前两次失利的有力回应，更是献给祖国和军队的赤诚答卷，我终于实现了“拼倒争第一，站着升国旗”的誓言。

军运会结束后，随着军体队伍职能转型，我先是成为服务部队军体训练的专家组成员，后来又站上国防科技大学的讲台，成为一名教员。站在三尺讲台上，我把多年训练积累的经验与赛场上的感悟，尤其是三次冲击世界纪录的波折与教训，毫无保留地传授给学员们。

“军事五项比的不仅是体能、技能，更是军人的血性胆气和战场制胜能力。破纪录、夺第一的道路非坦途，进步藏在千百次枯燥的重复训练中。”看着学员们在训练场上拼搏的身影，我仿佛看到了当年的自己，希望我的经历能对他们的军旅之路有所激励，“过于急切的渴望易成羁绊，任何细节的疏忽都可能前功尽弃，唯有脚踏实地、筑牢根基，方能抵达梦想彼岸。”

如今，我走进海军工程大学的校园，成为一名研究生，得到了系统学习军事理论知识的机会。课堂上，我专注钻研军事训练学等专业课程，努力将实践经验与现代军事理论深度融合，思考如何将所学知识切实运用到部队训练中，为战斗力生成添砖加瓦。

从2015年的试训新兵，到国际赛场的世界冠军，再到如今的军校教员与研究生，我的人生赛道不断延伸，但初心从未改变。

军事五项教会我的，不仅是突破自我的勇气，更是军人的使命担当与“稳扎稳打方能行远”的人生哲理。那些曾经的失利与伤痛，早已化作成长路上的宝贵养分，让我在追梦途中愈发坚定从容。

图①：卢焯焯（左）、管超楠（中）和王堂林（右）在赛后庆祝。

图②：卢焯焯在比赛中翻越障碍。

图③：卢焯焯在比赛中冲向终点。

新华社发
版式设计：孙鑫

特色军体秀

隆冬时节，帕米尔高原深处，寒风如刀，雪粉飞扬。

驻守于此的新疆克孜勒苏军分区座座边防营区，却将这里漫长的冬季变成了热力四射的“冰雪练兵场”——雪地足球赛激战正酣，雪地山地拉力赛你追我赶，自制冰壶碰撞有声。这些因地制宜开展的冰雪体育运动，不仅点燃了寒冬里的训练激情，更成为锤炼官兵体能、砥砺戍边意志的独特平台。

雪地足球，可谓冰天雪地里的“体能加速器”。

冬日午后，海拔3200米的玉其塔什边防连营区旁，一场雪地足球赛激战正酣。下土隆庆在积雪深及脚踝的场地上灵活带球突进，只见他突然一脚斜传，跟进的队友接球劲射，足球应声入网！

场边观战的官兵爆发出阵阵喝彩。在这片冰雪覆盖的高原上，足球不仅是体育活动，更是官兵挑战自我、强健体魄的军体训练。

“一开始在雪里跑不动，摔跟头是常事。”来自南方的隆庆坦言，高原雪季曾让他有点胆怯。班长鼓励他：“别怕，跟着大家一起多踢球，能提升协调能力和爆发力，慢慢就适应雪地了。”如今，隆庆已是足球队的主力，在雪地里奔跑如飞。“感觉浑身是劲，连冬天巡逻爬山都不那么喘了！”他笑着说。

像隆庆一样受益的官兵不在少数。连队干部介绍，雪地足球运动开展以来，官兵的耐力、速度和平衡能力普遍增强，冬季训练伤也明显减少。雪地里的一次次奔跑、配合，练强了体魄，也踢出了乐观与坚韧。

雪地山地拉力赛，堪称极限跋涉中的“意志试金石”。

午后，室外气温零下12摄氏度，苏约克边防连的雪地山地拉力赛在哨音中开始。10公里赛道，官兵要从海拔3200多米一路攀升至海拔3700米左右的雪山终点，途中还要翻越2处陡峭达坂，途经冰河、陡坡和乱石滩。随着海拔越来越高，空气越来越稀薄，体力消耗越来越大。这400多米的海拔落差，对官兵的体能和意志是不小的考验。

上等兵李梦佳在最后几公里感到极度疲惫。“班长，我真跑不动了……”他气喘吁吁。

“想想我们巡逻时的路！”身旁传来班长的声音。李梦佳脑海中浮现出与战友们踏雪巡逻的画面，界碑就在前方。他深吸一口气凛冽的空气，再次迈开脚步。

冲过终点线时，他用时1小时21分，刷新了个人最好成绩。脸上汗水与冰霜交织，他的笑容却格外灿烂。

这条模拟巡逻路况的赛道，是连队锻造官兵体能和毅力的“熔炉”。在极限跋涉中，官兵不仅熟悉了雪地进行技巧，更锤炼了“一步不能退”的顽强意志。战友之间相互鼓劲、携手冲线的情谊，也让连队的凝聚力愈发坚实。

自制冰壶，成为雪野上的“凝心聚力场”。

在吐尔孜边防连，一场别开生面的冰壶比赛引人注目。官兵把旧机油桶打磨成“冰壶”，改装扫帚当作“冰壶刷”，在自制的冰道上玩得亦乐乎。

“注意弧线！刷冰！刷冰！”排长苏洪毅推出“冰壶”，两名战友奋力刷冰调整轨迹。壶体缓缓滑行，最终稳稳贴近营垒中心，周围响起一片叫好声。

“这项运动太锻炼心态了，必须沉得住气、看得准、配合好。”二级上士王权说。为了增加挑战性，他们还会在比赛中模拟突发干扰，锻炼官兵在压力下的专注与冷静。

当青春热血邂逅高原冰雪

■刘南松

本报特约通讯员 陈斌

列兵张肖帆以前性子急，经过几个月冰壶训练，做事沉稳了许多。“它教会我，越是重要时刻，越要心静，信任队友。”他感慨地说。冰壶划过冰面的清脆声响，与官兵的欢声笑语交织在一起，成为寒冬里温暖而有力的节奏。

黄昏时分，训练归来的官兵在温暖的阳光房内放松修整。窗外雪花静谧，室内笑声朗朗。

运动场上的快乐与活力，驱散了边关的孤寂与苦寒。“以前总觉得冬天漫长难熬，现在不一样了。”来自四川的战士杜李陈说，“足球、拉力、冰壶……这些活动让冬天充满了活力。和大家一起训练、流汗、欢呼，感情更深了，守在这儿的的心也更踏实了。”

下土尼加提·伊德日斯弹起都塔尔，唱起古老的柯尔克孜族歌谣。歌声悠扬，诉说着对家园和边关的深情。歌声中，一张张被高原阳光和风雪雕刻的脸上，写满了自豪与乐观。

一场场因地制宜的冰雪运动，如同纽带，将官兵紧紧联结在一起，在强化体能、磨练意志的同时，更滋养了乐观主义精神，凝聚起深厚的战友深情。

荣誉室里，一面“雪域练兵热 热血铸边关”的锦旗格外醒目——那是官兵心声的凝聚。当体育运动融入边关生活，当青春热血邂逅高原冰雪，便产生了奇妙的“热血”效应——冰雪严寒化为锻炼舞台，漫长冬季成为练兵课堂。

年轻士兵们不仅守护着山河，也在冰雪中锻炼着更加昂扬的生命力量。



沈阳联勤保障中心某部开展雪地徒步拉练。图为官兵携手翻越山丘。

魏然摄

破纪录的背后

■马晶

界军人运动会的赛场上——

打破3项世界纪录，成为第一位总分超过5600分的女运动员。全速冲过终点后，她大喊了一声，没有像很多选手一样倒在海绵垫上休息，而是和教练紧紧地拥抱着在一起。

破纪录，一直是卢焯焯的梦想。“焯焯这孩子，从2015年入队到2017年第一次参加世界大赛，打破障碍跑世界纪录一直是她的梦想。”作为教练，李春梅对于弟子的追梦记忆犹新。

想要破世界纪录，除了天赋，更需要努力和坚持，没有任何捷径可走。

军事五项是衡量各国军队战斗力的一种标志，而障碍跑又是军事五项中难度最大、最考验军人综合素质的一项比拼。

进入军事五项队的第一课，就是观摩老队员进行障碍跑训练。只要看一次训练，就能明白这支队伍“英雄军事五项队”荣誉称号从何而来——

3米远的投弹助跑线缩短到2米，越野跑场地的坡度从20%增加到50%，50厘米的低桩铁丝网降低到45厘米……把比赛场地长的压短、短的拉长、高的变低、低的变高、小的放大、大的变小的做法，大大提升了训练难度，也正是通过这样的主动加压、上难度，才让队员们在国际赛场上脱颖而出。

“敢想，才能成功。”针对自己的不足，卢焯焯一直在进行针对性训练，中午吃了饭，就去投弹场上练投弹，强化肌肉记忆；晚上也加练自己的弱项，改

编辑手记

初识卢焯焯，是在第七届世界军人运动会前的一次探营。

一场突如其来的暴雨过后，北京西郊湿透难耐。就在这样的一个夏日午后，卢焯焯和队友们接连进行了10多组的2000米跑、射击和500米障碍接力训练。

“最难的就是障碍跑了。”训练结束后，还在拉伸的卢焯焯说，“障碍的高度和男队员的一样，还要钻铁丝网、跨铁杆、跳洞穴。你看，每次练完之后腿上都青一块紫一块的。”

再次见到她，是在不久后第七届世