

# 七上赛场六夺冠

■陈剑 赖祥

## 军体达人

站上领奖台,接过“练兵备战先进个人”三级表彰证书,二级上士黄克难掩激动之情,泪水模糊了眼眶。

当兵12年,黄克连续7次参加南部战区陆军某基地的军体运动会,6次夺得冠军。对于领奖台,他已不陌生。但从当年刚入伍的训练“吊车尾”到比武“全能王”,从折戟赛场到成功逆袭,一路走来的种种经历让他刻骨铭心。

时间回到2014年,新兵营组织体能摸底考核,刚入伍的黄克经历了军旅生涯第一次惨败:3000米跑,他拼到嗓子眼冒火,才将将踩上及格线;引体向上,他奋力蹬腿,身体却像坠了块石头,纹丝不动。考核本上,引体向上那一栏,被班长用红笔画了一个醒目的“0”。

那晚,黄克躺在床上辗转反侧。月光透过窗户,他摊开手掌仔细端详——手指修长,掌心柔软,连个茧子都没有。情绪跌落至谷底,他忍不住狠狠地砸了两下墙。

自打那时起,新兵的他便跟自己较上了劲——训练场上,别人轻装3000米,他毅然决定跑5000米;连队要求每人每天做50个俯卧撑,他偏要咬牙突破100个;器械场上,从吊杠10秒到引体向上突破20个,他的一双手不知被磨出了多少个血泡。

厚积而薄发,量变终究会引起质变。新训结业考核那天,黄克成为连队第一个冲过3000米终点的新兵,所有考核课目均达到良好以上,这个曾经在龙虎榜前黯然垂头的列兵终于喜笑颜开。

2019年,基地举办首届军事体育运动会。“全能王”项目的比拼,备受官兵瞩目。这是一个集3000米跑、引体向上、仰卧卷腹、30米×2蛇形跑、通用400米障碍、手榴弹投远、单杠组合练习、定向越野、携枪通过100米障碍、爬



杆爬绳、步枪操作、观察与报知等课目于一体的综合较量。此时的黄克,历经5年淬炼,已是连队无可争议的训练尖子。他主动请缨,征战赛场。

备战的日子,他将训练场当作赛场预演的战壕。障碍场上,他反复揣摩每一个翻越角度、跨越节奏,将动作进行专项分解;射击靶位旁,他在枪管悬挂水壶以淬炼握枪稳定性,骄阳下任由汗水浸透衣服。

3个月的扎实准备,终于迎来了比赛的正式开始。那天,赛场上可谓高手云集,各单位的训练尖子无一缺席。重压之下,黄克拼尽全力,将自己的训练水平全部发挥了出来。最终,在12个参赛课目中,他一举斩获步枪操作、仰卧卷腹、引体向上3个单项课目第一,以总分159分的优异成绩勇夺冠军。

此后4年,从2020年的第二届到2023年的第五届基地军体运动会,黄克将“全能王”桂冠一一揽入怀中。

赛场如战场,没有常胜将军。2024年,基地第六届军体运动会拉开帷幕。一批“00后”战士崭露头角,其中不乏体育特长生、有专业武术基础者。三十而立的黄克,第一次感受到“年龄恐慌”。

比赛中,他因力量组合练习、手榴弹投远成绩不如对手,与冠军有7分之差,以168分的总分位居第二。

黄克对此陷入了沉默,有人劝他:“你已经拿了5次冠军,可以急流勇退了。”黄克低头不语,眼神却异常坚定,他下定决心:要再次向心中那片高地发起冲锋。

随后,他每天坚持完成10余组力量组合练习,把翻轮胎拆解成“起、翻、推”三个环节,哪个环节慢了就单练哪个;扛弹药箱时反复调整呼吸和步频,找到最能保持核心稳定性的节奏;为了让手榴弹投得更远更准,他每天雷打不动进行上肢力量强化训练,直到练得手臂肿胀酸痛才肯罢休。

2025年,黄克再次站上基地军体运动会赛场。作为大龄参赛选手之一,身边战友不禁为他捏了一把汗,这位“老兵”还能找回状态吗?

发令枪响,他用行动作答。爬绳项目,他手脚并用,节奏精准,率先拍响顶铃;通用400米障碍,他跨越翻滚,行云流水,优势明显。最终,黄克斩获通用400米障碍、携枪通过100米障碍、爬杆爬绳3个单项课目第一。

“黄克总分221分,第一名……”成绩公布那一刻,赛场上发出阵阵欢呼,黄克以领先第二名2分的成绩再次夺得桂冠。

走下领奖台,黄克和战友深情相拥。展望未来,他坚定地说:“比赛过程中,还有很多细节需要改进,回去之后我要继续钻研训练的细节,下次争取发挥得更好。”

上图:黄克进行游泳训练。 陈剑摄

## 一场别开生面的接力赛

■张洋 周磊

## 军体擂台

新春伊始,瑞雪映营。

农历大年初九,油城大庆寒气逼人,室外气温低至零下23摄氏度,凛冽寒风如刀,地面白雪皑皑。

在武警黑龙江总队大庆支队营区内,一场别开生面的“同心接力跑赛道,骏马迎春启华章”迎新接力跑比赛火热展开。

为什么要举行这场接力跑比赛呢?

比赛的发起人武警大庆支队支队长介绍,不少官兵都喜欢跑步,此前支队也曾组织过军营半程马拉松比赛,当时官兵的参与热情非常高,因此就想再组织一场比赛。以一场总长20.26公里的接力奔跑,寓意官兵在2026年奋勇向前、逐梦强军。

一场别开生面的接力赛,不仅可以锤炼官兵体能,还能将竞技比拼和团队协作融合起来。官兵在冰天雪地中以接力跑的形式强体能、砺斗志、凝士气,在奔跑中开启新年度的军事体育训练。

通过层层筛选,最终有35名官兵参加迎新接力跑,分成5支队伍,每队7名选手。官兵还给自己的队伍取了名字,分别为“奋进队”“亮剑队”“铁人队”“卫士队”“超越队”。竞赛规则规定:前6棒每人跑3000米,最后一棒跑剩下的2260米,最终完成20.26公里的比拼。

这不仅是一场比赛,更是一场荣誉之争。上午9时,参赛官兵在起跑线上整装待发。随着一声哨响,王宏达、董天琪、骆小飞、潮天佑和于雷同时出发,大家互不相让,比赛直接进入白热化的争夺。“奋进队”的王宏达凭借过硬的实力,一马当先冲到了交接区。

“奋进队”的第二棒选手下潘云龙全程高速奔跑,将第一名的领先优势稳守守住,但在交接棒过程中因太过紧张,没能在第一时间将交接棒交到队友华成志手上。“卫士队”交接顺利,第二棒选手孙登山成功完成超越。华成志跑出去没几米,“亮剑队”和“铁人队”也快速追了上来。

这时候,比赛陷入胶着状态,几位选手配速都差不多,混战在一起,没能拉开差距。距离交接区还剩下1000米,华成志开始发力,将配速提升到了3分10秒左右,拼尽全力往前冲,目标就是超越前面的“卫士队”,在最后一个弯道时,他终于实现了反超,第一个将交接棒送到队友手中。

在后半程的比赛中,“奋进队”凭借前面的优势一直处于领跑位置。不过,每支队伍之间的差距并不大,大家都有冲击冠军的希望。

第六棒的争夺,可谓十分精彩。“卫士队”冯佳航和“超越队”兰超,两人同为同年兵。借助本队的领先优势,兰超先一步出发,冯佳航紧随其后追赶。不过,两人共同追逐的目标是“奋进队”的张庆业。

二级上士张庆业是支队公认的“体能尖子”,平时就是3000米跑的高手。虽然交接棒有点小瑕疵,但并未影响他

的奔跑速度,他依然在前面领跑。身后有两个强悍的“追兵”,让张庆业显得有些亢奋,很快就进入到高速奔跑的状态。寒风迎面吹来,他不禁打了个寒战,下意识地紧了紧手套,但速度没有丝毫减弱,继续向着交接区飞奔而去,并顺利完成交接。

2000米后,冯佳航与兰超之间的距离不到1米,反超触手可及。赛场外直接沸腾。听到战友的加油助威声,冯佳航脚干劲,大步往前狂奔,就这样两人几乎同时将接力棒传递给下一位队员。

同时,一级上士史士亨也圆满完成了自己的比赛。作为一名服役超过15年的老兵,这是他人入伍后第一次参加接力跑比赛。起跑前,他心里既紧张又期待,反复叮嘱自己:“老兵不老,不能给队伍拖后腿。”天气寒冷,路面湿滑,都没能阻挡他前进的脚步,最终以11分42秒的成绩跑完自己的这一棒,交到队友张龙勇的手上。

最终,“奋进队”以1小时10分45秒的成绩赢得此次接力跑的冠军,“卫士队”获得亚军,“超越队”获得季军。

赛后,史士亨感慨万千:“在这么寒冷的天气里,与战友们同场竞技,我想这就是支队开展‘身在大庆学大庆,铁人身边做铁人’活动最生动的体现。我们当兵的人,更要有这股拼劲、韧劲、闯劲!”

## 外科医生要有副“好身板”

■马志国

## 我与体育

我今年59岁,是联勤保障部队第942医院一名神经外科医生。

不久前,我成功完成了一台8小时的高难度脑血管介入手术。手术结束后,脱下20多斤的铅衣防护服,汗水已经浸透了我的手术衣,虽然辛苦,但在望向家属等候区的那一刻,我感觉自己的努力是值得的。

神经外科手术难度大、时间长。对于医生来说,一场手术不仅考验技术,更是对体力和意志的挑战。尤其是脑血管介入手术,我们还需要穿着铅衣防护服完成手术,手术时长平均需3至4个小时。我们常说,要想成为一名好的神经外科医生,既要有丰富的临床经验,体能也得跟得上。现在我能精力充沛地奋斗在临床一线,正是得益于多年来坚持体能训练和体育运动。

热爱上运动,还要从20多年前说起。2004年,我在一所军医大学攻读临床神经外科博士,在一次观摩学习时,我亲眼见到有名医生在手术台上连续“战斗”了6个多小时,体力严重透支,几近虚脱,最终勉强完成了手术。

事后,我的导师杨辉教授告诉我,一名好的神经外科医生,必须具备充沛的体能和强大的心理素质。博士毕业后,我来到医院工作,开始为兵服务,并在业余时间尝试游泳、骑行、健身……无论日常工作多么繁忙,我都要抽出时间在晚上和周末进行运动。其中,我最喜欢的是游泳,每当身体漂浮在水中,我能感觉到生活、工作上的压力离我而去。

运动给我带来的好处,不仅体现在手术台上,还在工作的方方面面。2021年3月,已经54岁的我主动报名,奔赴高原参加为期近一年的卫勤保障任务。出发前,家人和战友都关心我的身体状况:你年纪这么大,会有危险吗?

我当然清楚,年龄越大,出现高原肺水肿、高原脑水肿等高原病的风险越高,但我对于自己的身体有信心,并向大家承诺:你们放心,年轻人干什么我就能干什么。到高原之后,我没有因为自己年纪大而要求特殊照顾,体力活都抢着上,跟着大家一起搬运几十公斤的物资、一起搭帐篷进行卫勤训练,和战友们一起圆满完成了高原卫勤保障任务。

坚持运动还赋予我充沛的精力,让我能够保持高效的学习能力。我的专业虽然是神经外科,但是我深知,要做一名合格军医必须具备一专多能的能力。为了更好地完成高原卫勤保障任务,我提前学习超声、放射,以及高原外科常见病诊断与治疗知识。在一次执行高原边防卫勤保障任务时,一名边防战士腹痛伴着发热,当时我们的团队里没有普外科医生,且送医路途遥远,我凭借多年的诊疗经验和多学科知识,通过检验和超声检查,排除了腹部急性疾病,对症下药,这名战士很快恢复健康并返回部队。



## 军营运动场

上图:新疆军区某团官兵进行登山巡逻训练。 靳开来摄

左图:武警贵州总队黔西南支队组织新兵开展格斗训练。 李梓良摄