

冰雪赛场也是练兵场

■梁 铎 周程程

军体擂台

清晨的北疆大地，寒风凛冽，呵气成霜。在一阵热烈的掌声和欢呼声中，第78集团军某旅第三届“冰雪同心·砺剑北疆”冰雪文化节拉开帷幕。

急促的哨声划破寒风，战鼓敲响战鼓，“咚——咚——咚！”的节奏与队员的呐喊声交织在一起，冰上龙舟比赛开始了。

冰上龙舟是此次冰雪文化节最具特色的项目，共有9支队伍参赛，每支队伍12人，包含1名舵手、1名鼓手和10名操作手。比赛采取分组淘汰赛制，3支队伍为1组，每组第1名晋级决赛。

与水上龙舟不同，冰上龙舟没有水波助力，全靠队员用冰钎戳刺冰面推动船身前进。冰面湿滑、受力不均，每一次前进都考验着团队的划行节奏与力量配合，也锤炼着官兵在严寒环境下的耐力与协作意识。

经过3场小组赛的角逐，晋级决赛的3艘龙舟整齐列阵。发令枪响，队员们俯身挥钎，猛地将手中的冰钎狠狠扎进冰面，溅起细碎冰花。

第一次参加比赛的列兵李振东稍显紧张，掌心的汗水在寒风中凝结成薄霜，握钎的手微微发抖。他所在的“猛虎队”从出发就占据了领先的位置。可刚过赛程中段，李振东用力过猛，导致身体晃动，打乱了全队节奏，龙舟瞬间偏出航道，与身后队伍的距离不断被拉近。“稳住！重心压低，同步发力！”担任舵手的一级上士许蛟龙高声提醒。李振东迅速调整姿态，咬紧牙关跟上鼓点，冰钎一次次扎进冰面，与队友们的动作逐渐合拍。最后100米，“猛虎队”的节奏愈发稳健，战鼓声的力度越来越沉，队员们的呐喊声越来越响，冰钎戳刺冰面的声响整齐划一。最终，他们以1分18秒的成绩率先冲过终点，夺得冰上龙舟冠军。夺冠后，队员们的脸上挂着冰屑与汗珠，在冰面上拥抱庆祝。

如果说冰上龙舟是团队力量的较量，那速度滑冰考验的就是官兵的体能与技术。本次冰雪文化节速度滑冰比赛，设置400米个人竞速与4×400米团体接力两个项目。

在速度滑冰400米个人竞速决赛中，中士王浩宇是全场的焦点——作为此前两届比赛的冠军，他的滑行技术早已成为旅里的“范本”。发令哨响，王浩宇和大家一起冲出起点，冰刀与冰面摩擦出清脆声响，冰屑随着蹬冰动作四处飞溅。前200米，他与两名战友王明杨和段瑞康并驾齐驱。进入弯道后，他有意放慢节奏，调整呼吸，为最后的冲刺储备体能。直道阶段，他突然压低身体，猛蹬冰面，凭借娴熟的滑行技术拉开差距，最终以47秒13的成绩率先冲线，实现3连冠。

冲线后，王浩宇主动扶起了在冲线后摔倒的战友，指着冰面分享道：“刚才



过弯时，你的重心太靠外了，再压低点就更稳了。”在他看来，战友们都能熟练掌握握冰技术，比夺冠更有意义。

首轮淘汰赛中，上等兵张寿帅所在某代表队的对手平均身高更高、体重更重，不少人都觉得他们胜算更大。站在绳子两侧，队员们双脚外八字贴住冰面，麻绳紧紧勒在肩窝，每个人的脸都涨得通红。“预备——拉！”裁判哨声刚落，两股力量瞬间绷紧麻绳，对方凭借体重优势猛拉，麻绳一点点向对面挪去，队里两名新兵脚下一滑，身体瞬间向前倾，眼看就要被拉过中线。

“别慌！重心压低！脚贴冰！”张寿帅站在队尾，是全队的“定盘星”，他把麻绳在腰上绕了半圈，双脚死死蹬住冰面，嘶吼着喊出节奏：“一、二！一、二！”队员们立刻调整姿态，跟着他的口号同步发力：每一次喊“一”就沉腰蹬冰，每一次喊“二”就合力后拽，麻绳在中间来回拉锯。有人的手套磨破了，手指冻得发紫也不松手；有人的脚下打滑，膝盖跪在冰面上也死死攥着麻绳，硬是把劣势一点点扳了回来。

僵持近两分钟后，对方的节奏开始混乱，有人重心前倾、有人脚下打滑。张寿帅抓住机会，突然提高音量：“最后一把，拼了！”全队同步发力，麻绳猛地向日

方移动，随着裁判一声哨响，他们成功逆转晋级。

半决赛中，他们在比赛一开始就突然发力，打了对手一个立足未稳，快速获胜。

决赛中，他们改变战术，以“稳守”消耗对方体力——在对方猛拉时顺着力道微微松动，让对方喝时再小步后拽。比赛后半段，看到对方一名队员脚下打滑，张寿帅立刻喊出“发力”，全队同步后倾，最终将对方拉过中线，夺得冰上拔河赛冠军。

赛后，队员们瘫坐在冰面上，有人肩膀被麻绳勒出红印，有人手套磨出了洞，却都笑得格外灿烂。张寿帅揉着冻僵的手说：“我们不是赢在力气大，是赢在没人松劲。冰上再滑，只要大家劲往一处使，就没人能把我们拉走。”

划动冰钎、脚踏冰刀、攥紧麻绳……在冰雪天地间，官兵展开一场场紧贴实战的较量，冰雪赛场也成为官兵锤炼体能、磨砺意志、凝聚战力的练兵场。

图①：某部一级上士曹维安在速度滑冰400米个人竞速比赛中。

图②：官兵进行冰上龙舟决赛比赛。

图③：官兵在冰上拔河比赛中。

张义博摄

我与体育

清晨，营区操场一角，我沉着坠肘，起势云手，练起了太极拳。

从孩童时代，二十四式太极拳的招法就伴我成长。然而，直到从军校毕业后来到连队担任排长后，我对太极拳才有了更深刻的理解。师傅曾说，“拳理通世事”。我当时只是记下了，如今才算理解了。

初到连队，我一心想尽快接手工作。可第一次带队出差，因为我对人员情况掌握不准，任务分工也没考虑周全，结果进度迟缓，还出了岔子。连务会上，连长严肃地指出：“安排工作要结合实际，情况要摸透！”我脸上发烫，心里却憋着一股劲，想着下次一定要准备周全，把这口气争回来。

这口气还没顺，体能考核又给我当头浇了一盆冷水——几个老兵成绩下滑。我连夜做出训练计划表，贴在公告栏最显眼的地方。可第二天在食堂，那句飘进耳朵的“新官的火，烧得人冒烟”，让我食不下咽。

公差安排的失误犹在眼前，如今又因急切冒进招来议论，接连的碰壁让我对自己产生了怀疑，工作思路也陷入迷茫。

午休时，我独自走到训练场上，不自觉地摆开架势。云手，单鞭，白鹤亮翅……当身体进入那种熟悉的节奏时，师傅多年前的声音忽然在耳边响起：“棚劲，不是让你去顶，是让你自己先‘立’住。自己稳了，才看得清对方的虚实。”

我停在“揽雀尾”的定势里，浑身一震。

问题或许不在我用了多大力，而在于我的“重心”飘着。我太想证明自己，太想立刻改变什么，这份急躁让我失去了判断的基准。真正的“棚”，是先找回自己的中心线。

心态一变，世界的声音都清晰了。训练间隙、饭后散步，我主动凑到战士们中间，听他们聊家常、提建议；工作安排前，先找班长骨干逐一沟通，了解大家的困难和想法。这就像太极拳中的“捋劲”——不去硬碰，而是顺着对方的助力去感知和引导。

我努力感知着排里的“动力脉络”：大家在训练中的瓶颈在哪里？思想“疙瘩”是什么？内部关系如何？特别是对一些努力却成效不彰的战士，他们的“劲”卡在了什么地方，更需要细心体察。

下士董佳璇是我成功帮带的第一个对象。他经常自己加练引体向上，但成绩始终徘徊在合格线边缘。通过几天的观察，我发现他握杠很紧，但拉杠时含胸耸肩，腰腿软绵绵的，核心没收紧，力量无法传导。

看清了问题所在，就要精准发力。这正合了“捋劲”的要义——找准焦点，逐步突破。我告诉董佳璇：“你手臂力量不差，但发力顺序错了。我们现在不急拉数量，先练‘稳’和‘顺’。”

从“三连亚”到“全能王”

■本报特约记者 郑重语

军体达人

冲过5公里武装越野的终点线，中士朱英豪扶着膝盖大口喘息，汗水顺着额头滴落到跑道上，在地面晕开了一小片湿痕。

当“总评第一”的消息传来，这个曾三度在比武中屈居亚军的班长缓了缓呼吸，紧绷的肩膀骤然一松，嘴角忍不住向上扬起。

领奖台上，掌心厚实的老茧轻轻摩挲着略带着凉意的奖牌，金属的触感与掌心的温度交织，泪水瞬间湿润了他的眼眶。他过往的汗水与坚持，在这一刻有了令人欣慰的回响。

朱英豪的比武成绩单上，充满了“遗憾”——3次站上领奖台，3次与冠军擦肩而过，每次都只差“一点点”。

第一次参加旅“铁骑杯”军体运动会，是他迈进军营的第二年。5000米跑的发令枪响后，他跟着人群冲出去，一路咬牙坚持到最后——全旅第二名。回到连队复盘时，他诚恳地说“技不如人，那就好好练”。他清楚，那时的自己，实力确实不及对手。

第二次，他转战万米长跑比赛。这一次，他与第一名的差距缩小到2秒。“他以前一直都是这个项目的冠军，比赛前我就想着自己赢他的机会很小。”朱英豪坦言，这个“未战先怯”的念头，像一根无形的绳子，在冲刺阶段拖慢了他的脚步，让他在心态上先输一筹。

第三次参赛，旅队首次设立涵盖多个课目的“全能王”比武。铆足劲备战的朱英豪本以为自己能圆梦冠军，却在手榴弹投掷环节遭遇意外。比赛中，他没能找准助跑节奏，第一次仓促出手被

从拳法中悟出「带兵秘籍」

■韩腾飞

我和他一起商量的训练计划：第一周，重点练习悬垂姿势下的肩胛稳定和核心收紧；第二周，在稳定姿态下尝试慢速上拉，体会连贯发力；第三周，巩固动作模式。同时，安排训练骨干带他进行针对性辅助练习。一个月后，董佳璇的引体向上成绩达到了良好。

问题解决了，劲不能松。就像“按劲”，要将突破的成果向下压实，成为新的稳定基础。我把董佳璇体验到的“核心发力”要领，固化为全排器械训练前必做的热身练习。其他工作也一样，内务规范、装备维护、解决一个问题，就总结一条可重复、可检查的标准，并定期“回头看”。但我渐渐明白，“捋捋捋”绝非机械的四步循环。在“按”的同时，还需持续“捋”顺引导；在“捋”的时候，更要保持“捋”的自身稳定。这四种劲法在实践中总是交织往复、同时并存的。

一套拳毕，收势静立。回头看，太极拳教会我的，并非刻板的招法，而是一种智慧：捋以定己，捋以知人，捋以破局，按以固本。这套从拳法中悟出的“带兵秘籍”，让我作为一名新排长，与战士们共同成长。

判定为成绩无效；第二次尝试原地投，只投出30多米。因为这个失误，他再次与冠军失之交臂。

回来后，他静下心来分析这几比武屡次“差一点”，主要是因为实力不足，也与对细节打磨不够有关。

又一年的“铁骑杯”军体运动会近在眼前，他郑重地在“全能王”的报名表上写下自己的名字。

备战开始，朱英豪对着自己此前比武中的短板，逐一突破。一遍、两遍、十遍……他请战友当裁判，反复演练比武流程，克服内心的胆怯；每一个课目都拆解动作、精益求精，杜绝任何细节失误，一点点筑牢夺冠的根基。

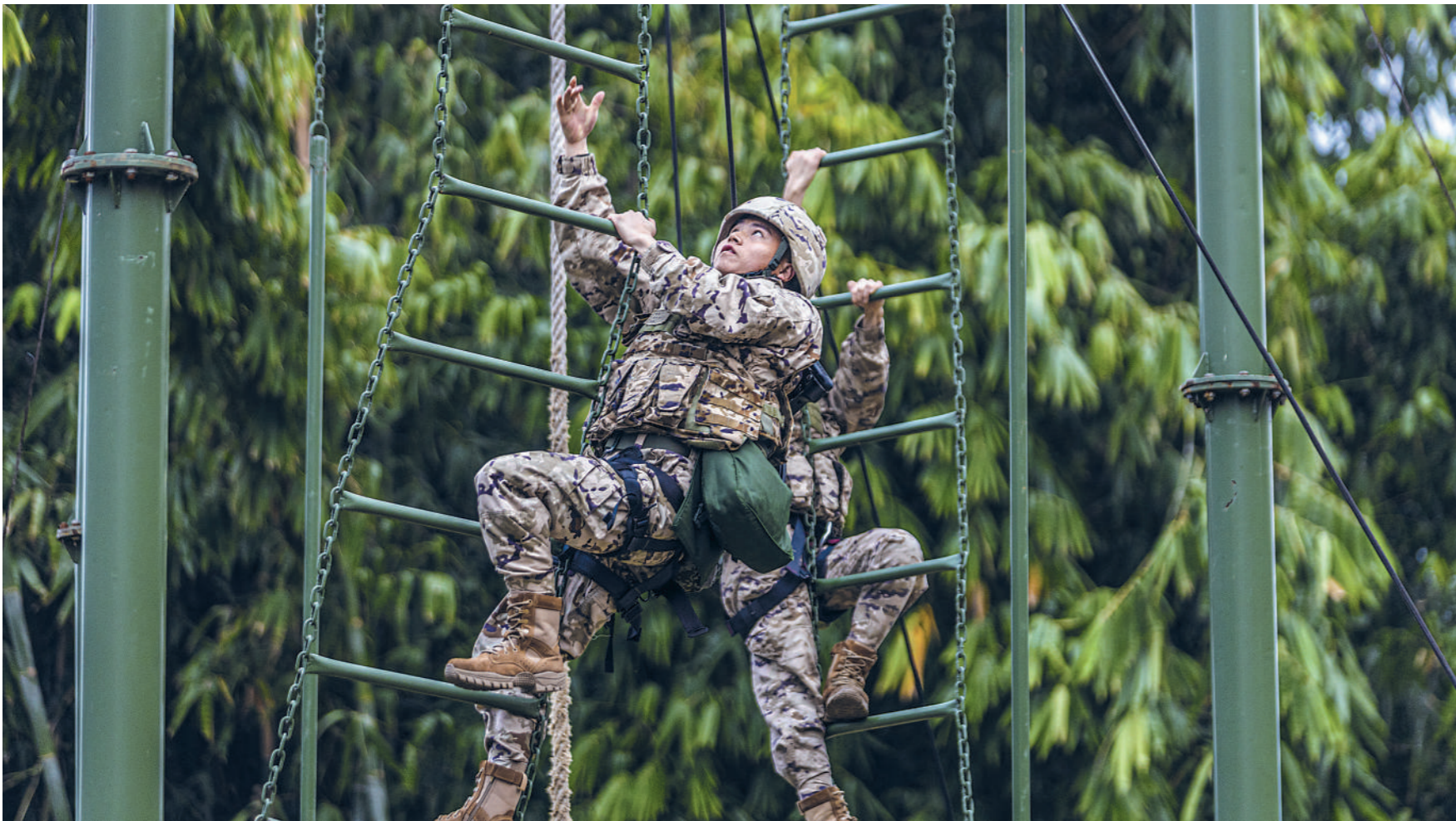
比武日到来，起点线前，朱英豪的眼神异常坚定。战术基础动作，他动作干净利落，没有一丝拖沓；障碍赛场，他一口气翻过去，没多停一秒……稳扎稳打，在比赛中一步步建立起优势。

真正的考验，落在了最后一项——5公里武装越野。背负20多斤重的装备，刚起跑没多久，朱英豪就感到体能在快速消耗。这条熟悉的赛道，曾是他三度折戟的地方。这一次，他稳住节奏，调整呼吸，心中也愈发坚定：我要把训练中最好的水平展现出来！

冲线的那一刻，看台上的战友们把连旗举过头顶，齐声高喊：“朱英豪，好样的！”最终，他以3个单项第一的绝对优势夺冠，将“全能王”稳稳收入囊中。

谈起成功秘诀，朱英豪说：“把每一次挑战当做成长进步的阶梯，把每一次失利当做超越自我的契机。当兵的人，字典里就没有‘放弃’两个字！”

从“三连亚”到“全能王”，他超越的不仅是赛场上的成绩，更是内心的自我设限和恐惧。这份用汗水与毅力铸就的胜利，属于永不言弃的战士。



武警广西总队百色支队组织官兵开展综合体能强化训练。图为攀登训练。 唐明洋摄

军营运动场