

## ★ 我与体育

## 方寸球台的青春回响

■冯彦宁

我的乒乓球记忆，始于初中校园四方水泥砌成的球台。岁月风雨冲刷，台面凹凸斑驳，墨绿色漆面褪去，露出灰白粗糙的水泥底色。老旧钢丝球网已是锈迹不堪，我们便捡拾碎块整齐地垒在台中央，以砖为界，搭起少年时代最简单的乒乓赛场。

西北春日多风沙，老杨树在风中簌簌作响，黄沙扑面迷眼，大家侧身眯眼发球，被风吹得飘忽不定的银球，反而成了一种独有的乐趣。那时球台有限，人多便实行擂台赛制，几球定去留，胜者留台、败者下台。围观同学围立四周，屏息观战，暗自揣摩球路。能守住一轮擂台，便是那时莫大的欢喜与骄傲。

年少岁月清贫简朴，乒乓球却是最平等纯粹的快乐。不必讲究专业球拍、平整场地，一副胶皮开裂的旧拍、一个反复使用的乒乓球，便酣畅了整个课余时间。我们穿着磨破的球鞋，在方寸台前肆意挥拍，直到夕阳西下、校工几番催促，才恋恋不舍离去。归途中，依旧热烈回味刚才的扣杀与救球，简单的热爱足以温暖整个青春。

一身戎装踏入军营后，这份年少热爱有了新的归宿。部队战备训练紧张忙碌，身心时常处于紧绷状态，活动室一方小小的乒乓球台，便成了我们舒缓压力的好去处。挥拍之间既能锻炼身体、锤炼反应，又拉近了战友情谊，在紧张枯燥的训练生活中，觅得一份松弛与惬意。

2015年，我来到乌鲁木齐一处军营，每周闲暇固定的乒乓对垒，是繁重工作之余难得的放松。因小小银球，我结

识老汪、老梁、老胡三位战友，四人志趣相投、常相聚切磋，被大家戏称乒乓“F4”。

老汪年长沉稳，球风如老兵般内敛持重，擅长稳健推挡，攻守有度、以柔克刚，任凭对手强攻猛打，始终从容化解、稳如磐石；老梁性情刚烈，打法凌厉刚猛，正手弧圈爆发力十足，发力一击势如破竹，如同战场上冲锋陷阵的勇士；老胡横板打法娴熟，反手拧拉灵动精巧，接发球善于捕捉破绽，常于被动中出奇翻盘；我身为左撇子，善打中远台弧圈，球风硬朗舒展。四人风格迥异、各有千秋，球台之上，既是球技比拼，更是战友相知相伴的温情时光。

军旅生涯最难忘，是与老胡那场七局鏖战。记得一个周五午后，活动室内几张球台上激战正酣，我二人在一张球台上开始对垒。开局老胡状态不佳，连下三局，但领先后他反倒心态保守、打法拘谨，少了往日锐气。我身处绝境索性放下输赢包袱，一如军人置之死地而后生的拼劲，放手一搏、全力反扑。

心态放开之后，我渐渐找回手感，一分分追赶，一局局逆转。决胜局比分胶着拉锯，战至11平，现场气氛凝重，每一分争夺都格外煎熬。关键时刻，老胡一记逆旋转发球落至我正手小三角，我仓促摆短回球偏高，他即刻侧身蓄力准备暴冲，临出手却骤然收力，轻拉至我反手空位。我本能大步跨步、身形失位，凭手感反手顺势一擦，银球划出一道弧线，刚好擦网落台，幸运地擦边得分。

两人相视一怔，随即开怀大笑。汗水浸透衣衫，所有紧绷与压抑悉数释放，输赢早已淡然，只剩并肩拼搏的畅快与球友间的惺惺相惜。那日黄昏漫步营区，我心中豁然开朗，忽然懂得：乒乓如军旅，亦如人生，胜负倒在其次，过程总比结果重要。一方小小球台，便是渡心轻舟，帮我们排解疲惫，跨过生活的万重山峦。

乒乓球教会我的，不只有胜利的喜悦，更有失利后的自省成长。2020年，我赴国防大学政治学院参训，院校举办“元旦杯”乒乓球双打赛，我与士官学员小孙搭档。二人同为进攻型打法，敢打敢拼，选拔赛一路顺风、未尝败绩。连胜之下我心生骄傲，不免轻敌自大。

半决赛对阵一对打法沉稳的对手，我们先胜一局、次局领先，本以为胜券在握。不料对手及时调整战术，专攻两人结合部与追身球，精准打击短板。我方心态失衡、失误增多，彼此埋怨急躁，打法大乱。第三局我们又一度9比6领先，关键时刻心态浮动、急于求成，被对手连追5分逆转战局。此后士气受挫、状态全无，最终遗憾获得季军。

深夜躺在床上辗转反侧，我静心复盘幡然醒悟：轻敌之心最易消磨定力、打乱本心。我们过分在意球拍配置优劣，执着外在形式，却忽略乒乓之道贵在身心合一、沉稳笃定。这恰似日常练兵备战，一味追求器材精良，却忽视心性打磨与战术积淀。彼时的我们，恰似装备精良却心性浮躁的士兵，空有一腔锐气，缺少沉下心来隐忍与坚守。

2024年盛夏，“军体明星进军营”活动来到我们单位，专业运动员走进军营和官兵交流互动。活动尾声，我怀着敬意鼓起勇气，邀约军运会三金得主、乒乓球名将木子老师切磋两局。全程老师收放有度、并未全力竞技，我拼尽全力奋力应对，整场下来也仅侥幸拿到2分。

昔日只在电视上仰望的体坛明星，如今近距离同台挥拍，让我真切看到专业与业余的差距，也更懂得凡事深耕、低调谦逊的道理。这场特殊的军营切磋，成为我乒乓路上一段珍贵又难忘的记忆。

回望一路走来，从西北校园简陋水泥球台，到边疆军营温暖的乒乓时光，从军校赛场的得失成长，再到世界冠军的同台交流，一枚小小银球，贯穿我的青春与军旅。方寸球桌之上，有少年纯粹的热情，有战友真挚的情谊，有逆境翻盘的坚韧，也有失意落败的反思。

乒乓球于我，早已不只是一项业余爱好，更像一位无言良师，默默指引前行方向。它教我进攻果敢、防守沉稳；顺境谦卑、逆境不屈；单打时自立自强，双打时信任同心；胜不骄、败不馁，得失之间常怀平和之心。

一方小小球台，承载的从来不止输赢胜负。每一次挥拍都是热爱的坚守，每一次起落都是成长的沉淀。方寸球拍，安放过青春喜乐，慰藉过军旅疲惫，承载着一路不变的赤诚与热爱。银球不息，热爱不止，这份相伴多年的乒乓情怀，终将长久温暖我往后的军旅人生路。

## ★ 军体观察

在第83集团军某营训练场的公告栏前，一张《第二季度军体训练分层施训计划表》吸引了不少官兵的目光。大家正对照这张军体训练计划表查找自己的训练任务。

和以往全营军体训练采用“统一内容、统一考核”的模式不同，今年该营按战斗岗位将官兵分成了装甲、步兵、保障3个类别，每个类别又细化出不同层级的训练清单。薄薄几页纸，反映出该营在军事体育训练中从“齐步走”到“精准练”的变化。

不同能力水平的官兵在军体训练时训练内容同质化，不仅效率不高，还存在伤病隐患。今年，按照“基础体能托底+岗位专长强化”的思路，该营围绕不同岗位官兵的实际体能需求，设计差异化军事体育训练内容。装甲岗位侧重抗眩晕、腰腹核心力量训练；步兵岗位侧重负重耐力、携装机动体能训练；保障岗位侧重上肢力量、负重搬运体能训练，改变了过去“一个计划管全营”的问题，训练的针对性大幅提升。

某坦克连驾驶员中士李中超过去一直受到“偏科”困扰，他的上肢力量不错，可核心力量偏弱，抗眩晕能力也有所不足，长时间开车机动后总是要休息一会儿才能缓过来。新的军体训练计划推行后，他的训练清单里减掉了单杠、俯卧撑训练，每周增加3次腰腹核心力量训练、抗眩晕滚轮训练。经过第一季度的训练后，现在完成长距离颠簸路面机动后，他下车就能快速投入战斗状态。

某连步兵班长卢威体能基础弱，刚入伍时跟着大部队一起进行3000米跑训练，他每次都跟不上，越练越没信心。现在在进行分层训练后，军体教员给他设计了包含慢跑、间歇跑等逐步提升的专项计划，搭配下肢力量强化训练，他的3000米跑成绩有了明显提升。

结合上年度的军事体育考核成绩、训练伤病史和岗位能力需求，全营各个连队的军体教员为每名官兵建立了体能档案，给每个人开出了专属的“训练处方”。

以前进行3000米跑训练，有的官兵觉得跑得越多才能有进步，结果跑完膝盖盖疼、脚腕肿，成绩反而提升慢。今年，该营在训练计划里新增了动态热身、心率监测、力量分层训练等科学训练内容，不仅在每节训练课前安排15分钟针对性热身，还为不同训练内容配套不同的放松拉伸方案。

## 从「齐步走」到「精准练」

■于大棋 本报特约通讯员 刘扬

前不久，该营组织武装越野训练。训练前，军体教员先给每名官兵测定心率阈值，训练中借助运动手环监测心率，一旦超出安全区间立即调整训练强度。经过3个多月的训练后，全营官兵的5公里武装越野平均成绩提升了1分40秒。

“现在我们训练不仅要出成绩，更要练得健康、练得长久，为长期服役打牢基础。”军体训练骨干刘昌介绍说。

一张军体训练计划表的变化，带来了训练质效实打实的提升。下一步，该营将继续优化施训模式，建立官兵体能动态分析台账，不断提升军体训练的科学化、精准化水平。

## 一名有线兵的追梦路

■闫涛 本报特约记者 刘芳芳

## ★ 军体达人

“133、134、135……创造纪录！”

初夏的训练场上，在战友们的呼喊中，上等兵熊苗成用尽全身力气拉完最后一个单杠卷身上，然后重重落地。虽然两只胳膊在不住地颤抖，汗水顺着发梢直往下淌，但他的脸上露出了灿烂而自豪的笑容。

晚上躺在床上，10个月来的训练情景像放电影一样浮现在他的脑海——刚开始练习单杠卷身上时，他只能勉强完成个数，看着并不强壮的双臂和惨不忍睹的成绩，熊苗成心中很是沮丧。

不久后，随着专业训练展开，作为一名有线兵，他全身心投入到列兵的“拦路虎”——爬杆训练上。为尽快提升训练水平，班长吴志强要求他进行“不落地”训练：从地面起跳、蹬杆、发力、上攀到4米高的杆顶，往下落2米，再继续往上爬，常常练到掌心发烫刺痛，双臂酸胀、双腿发软，还得咬牙硬撑。让人欣慰的是，6个月后，他的训练成绩跨入同年兵前三名。

“过段时间，营里将组织群众性练兵比武，报个名吧？”一天，爬杆训练结束后，吴志强提议。

“我没什么优势课目，还是算了？”听闻此言，吴志强眉头一皱：“你专业训练成绩突出，为啥不能挑战一把单杠卷身上？”

见熊苗成面露难色，吴志强把他拉到训练场，从握杠方式教起，先进行大腿根部触杠练习，再进行绕杠训练。起初，由于找不准接触点，他大腿根部经常碰得青一块、紫一块，但在半个月后的测试中，他竟然拉了10个，顾虑随之烟消云散。

随着单杠卷身上和爬杆训练频繁交替，熊苗成觉察到专业训练似乎与单杠训练有相通之处：爬杆时双手紧握杆体的发力动作，与单杠卷身上的抓握发力很契合；上攀过程中，身体悬空时需持续收紧核心、保持身体平衡，这恰是单杠卷身上“卷腹发力、身体衔接”的关键。

杠上起落磨筋骨，杆上登高砺意志。从10个到20个，再突破30个，熊苗成愈加确信这种内在关联，并持续加

以强化。2025年初，营里组织群众性练兵比武。随着考官一声令下，握杠、卷腹、绕杠等动作一气呵成，虽然略有眩晕，但爬杆打磨的核心控制力和上肢力量，让他坚持到了46个，打破了全营纪录。

“这个列兵不简单！”看到熊苗成的表现，战友们发出了赞叹声。下杠后，大家才发现他手掌上的水泡早已磨破，斑斑血迹隐约可见。班长吴志强一边拿碘伏为他消毒，一边心疼地说：“熊苗成，别咧嘴一笑，‘破纪录了，再苦也值！’”

这份意外收获，让熊苗成信心倍增，他将目标投向了旅军事体育运动会。得知去年单杠卷身上项目的最好成绩是118个，他主动向冠军黄鹏毅请教。“不执着于反复转圈，针对性训练腕弯举、垂直弯举和悬垂举腿以及臂力……”黄鹏毅知无不言。

回到训练场，熊苗成开启了专项训练模式，他以负重5公斤的屈臂悬垂举腿锤炼核心力量，用20组哑铃卷举和腕弯举强化前臂肌群，甚至在晚上下岗后还要加练几组俯卧撑。1个月后，他的成绩突破60个，可距离目标还有不小差距。

通过查阅专业资料和视频，他增加了新的训练内容：按照宽臂、窄臂、正常臂的方式做俯卧撑，每种做20个，每天做10组，同时在腿上绑沙袋练悬垂。

“此后每个小进步，都是一次全新挑战！”回忆起从80个到100个的突破时，熊苗成感慨万分。

“在腰间绑上一块哑铃进行杠上举腿训练，可以提升手臂耐力和腰腹耐力。”一次，刷到一个健身博主的视频后，熊苗成兴奋不已，他立即找出背包装上哑铃片，背在身上开始训练。一段时间后，他单杠卷身上突破了112个，爬杆成绩也跃居全营第一。

训练场上的每一滴汗，都是通往极致的铺路石。为继续提高成绩，熊苗成把眼光投向了业内更专业的训练方法，请教教练为自己纠正动作。经过修正，他的举腿和仰头动作更加协调，拉杠时更加省力了。2个月后，他终于实现了超越，拉到了135个，便有了开头一幕。

所有默默付出，终会化作突破自我的底气。如今，熊苗成已成为连队训练骨干，带动更多战友立足岗位强本领。



## ★ 军营运动场

上图：近日，第77集团军某旅组织开展军事体育运动会，强健官兵体魄。图为武装五公里越野比赛的起跑瞬间。

韩旭彪摄

左图：日前，武警烟台支队组织2026年度群众性练兵比武暨创（破）纪录活动。图为列兵袁泽坤在比赛中撞线夺冠。

宋建霖摄