

北京卫戍区某部连续举办60届军事体育运动会——

运动强体魄 赛场砺精神

■黄薇薇 李其赫

军体观察

锣鼓喧天，彩旗飘扬。在北京卫戍区某部第60届军事体育运动会上，来自20多支队伍的1000多名官兵在田径、军事体育、团体等项目中展开体能与技能的角逐。

军体运动会的第一个项目，是有着20余年历史的万米连旗接力项目。该项目创办于1998年，每支队伍由1名军官和9名士兵组成，每名队员需扛连旗完成1000米接力跑。

此前，20余支报名参赛的队伍已经进行了激烈的初赛，最终有6支队伍成功晋级决赛。他们正扛着连旗，在环营区的跑道上整装待发。

发令枪响，第一棒选手如离弦之箭冲出起跑线。6支队伍的策略各不相同，有的将实力较强的选手安排在前一位，有的将发挥较稳定的选手放在前面……棒次交替之时，9连、3连和修理连分列前三名，与后面的队伍拉开了不小的差距。

完成最后一次交接后，3连落后9连约20米，排在第二位。3连中士徐荣明扛着连旗开始全力冲刺。他咬紧牙关、握紧旗杆，压低重心，距离前方选手越来越近。5米、4米、3米……几乎在冲线瞬间，他成功完成反超。看着手中高高飘扬的连旗，徐荣明和3连的战友们一起高声庆祝胜利。

为了赢得这场胜利，3连官兵在备战期间苦练硬拼，认真调整每一个细节。与普通接力跑不同，连旗近3米高，重达10斤，奔跑过程中还会受到风的影响，不仅有阻力，还可能因为触碰警戒线影响奔跑节奏。为此，他们专门制订训练计划，重点打磨扛旗稳控、弯道提速、交旗衔接和爆发冲刺等环节。他们通过400米扛旗冲刺提升爆发力、组织弯道折返跑训练节奏，穿插进行5000米负重跑练耐力，还反复磨合交接旗方式。大家日复一日，苦练不辍，为赛场逆转取胜夯实了基础。

操场上，上等兵韦楷赢站在100米跑比赛的起跑线前跃跃欲试。

去年，入伍仅8个月的他第一次



站上100米赛道，以11秒46的成绩居亚军，仅比冠军慢了0.08秒。比赛结束后，他就向班长表态，明年一定赢回来！

从那之后，韦楷赢把每一次训练都当成是超越这0.08秒的冲刺。他反复寻找自己在比赛中的弱点，发现自己的起跑反应较慢。为此，他先对照镜子反复修正自己的起跑姿势，还利用阻力带、斜坡和负重背心增加强度，强化自己的后腿蹬伸力量。

一声枪响。转瞬之间，赛道两旁传来欢呼声——韦楷赢以11秒08的成绩获得冠军，并打破了运动会纪录！

走上领奖台，他把去年的银牌也挂在身上，他说：“这两块奖牌告诉我，只要努力就能有所收获。”

本届军体运动会新增设“追风逐梦向强军”军营半程马拉松比赛。半程马拉松属于长距离耐力项目，既是对官兵体能和意志的双重磨砺，又能精准对接部队长途机动、持续作战的能力要求，吸引了百余名官兵报名参赛。

二级上士张志伟非常喜欢跑步，此前多次参加马拉松比赛，但在军营里跑马拉松，对他来说还是第一次。“站在营区内的赛道上，我不仅代表自己，肩上还

扛着集体荣誉。”为了这次比赛，张志伟认真备赛，反复通过长距离训练提高有氧能力和速度耐力。最终，他以1小时24分钟的成绩获得亚军。

从1967年第一届军事体育运动会鸣枪开赛，到如今千余名官兵参与、竞赛项目拓展到30余个，该部军事体育运动会早已超越了竞技比拼的意义，逐渐成为一茬茬官兵军旅人生的美好记忆。

“那时候，单位刚刚整编，官兵分散驻守在多个点位，条件艰苦、任务繁重。要把官兵凝聚在一起，既要靠思想政治教育，也要靠群众性体育活动。”该团领导说，“举办第一届运动会时，场地受限、物资不足，连跑道都是战士们用受潮的石灰粉铺设的。”那时，总评获胜连队的“奖品”是在观礼台前拍摄一张合影。

别小看这个“奖品”，它可是当年所有连队最珍视的荣誉，也是该部军事体育运动会珍贵的影像资料。岁月流转，合影从黑白到彩色，再到逐渐被奖状奖杯替代，但那份为了集体荣誉而拼搏的劲头代代传承。

那些定格在岁月里的精彩瞬间，总能让官兵心潮涌动。从最初的径赛、球

类比赛和基础体能项目，到逐步增设手榴弹投掷、战场力量组合、战场机动组合和刺杀对抗等贴合战场需要的项目，军事体育运动会的战味越来越浓。第48届军事体育运动会上，男女兵同台比拼救护组合课目，男兵速度占优，女兵在救治效果上胜出，赛后男女兵互学技能、补齐短板；第55届军事体育运动会首次推出“擂台赛”，不再“一场定胜负”，单杠引体向上项目设立“英雄榜”，不设门槛、全员可随时发起挑战，官兵在你追我赶的比拼中不断突破极限，展现出见红旗就扛、见第一就争的血性胆气……

近年来，根据新版《军事体育训练大纲》要求，该部军体运动会新增了战斗体能项目。“赛场也是‘战场’，竞争对抗条件下的训练与平时训练不同，更能暴露薄弱环节。”军体运动会裁判长曾鹏说。前年，军体运动会设置了低姿匍匐项目，战士王明阳是连队战术基础动作的训练尖子，平日训练时动作行云流水。可在赛场上，他却接连出现失误——匍匐前进时频繁卡顿，最终与决赛失之交臂。

赛后复盘，失败的原因发人深省。日常训练前，大家习惯先平整场地，清理凸起的石块，把影响匍匐前进的障碍通通清除，单纯地训练爬行动作，忽视了实战化场景对人的挑战。

王明阳习惯了预设的良好训练条件，脱离熟悉的场景后，心理上和动作上都产生了偏差。这给官兵敲响了警钟。以此为契机，该部不再刻意优化场地、预设理想条件，而是主动设置复杂地形和突发状况，倒逼官兵在多变复杂的环境中锤炼本领。

赛场上暴露的短板，正不断校准团队备战训练导向。如今大家深刻领悟到，练兵备战来不得半点花架子，只有训练实打实，打仗才能硬碰硬。求真务实、向战实训已逐步内化为官兵的行动自觉。

历经60届薪火相传，站在新起点上，本届军事体育运动会持续迭代升级，融入班组协同、连贯作业等贴合实战的课目。火热的赛场成为磨砺精兵的前沿阵地，官兵奋勇争先、敢打敢拼，持续为练兵备战注入不竭动力。

左上图：官兵在半程马拉松比赛中。

周家兴摄

对 刺

近日，武警新疆总队某支队举办“砺剑-2026”军体运动会。图为官兵进行刺杀对抗比拼。

向青青摄

流程。日复一日坚持下来，整条赛道上的关键点、难点，他都熟记于心。

通过两年不间断的打磨，2018年余柯在上级组织的“劲旅杯”军事体育比武中赢得实装通过200米障碍课目第一名。夺冠并未让他产生骄傲心态，走下赛场后，他回看比武视频逐帧查找动作瑕疵，主动向军体训练骨干请教，补强短板，针对性强化核心力量。此后，他不仅数次夺冠，还频频刷新比武纪录。

在余柯眼里，障碍赛道有明确终点，但练兵备战之路永无止境，每一次突破纪录，都是新一轮自我提升的起点。日常训练之余，他主动扛起传帮带重任，把自己在训练中总结的经验和教训悉数传授。

戈壁风沙吹拂障碍训练场，余柯迎着风沙俯身腾跃，一遍遍打磨着过障技巧。这名在磨砺中成长起来的军体尖兵，始终怀揣不服输的韧劲，将每一次跨越视作实战淬炼。夕阳漫过戈壁，赛道之上，那个矫健的身影依然在全力奔跑。

体 谈

又是一个四年，亚运会移师日本名古屋举行。赛场上，中国体育健儿表现不俗、摘金夺银；赛场外，热爱体育的我军官兵看得兴高采烈、热血沸腾。

亚运会、奥运会均为四年一届。在时间点上，亚运会处于两届奥运会之间，所以通常被称作奥运会前的“中考”。作为亚洲体坛的领头羊，中国体育代表团一直都把亚运会作为练兵的舞台，以锻炼队伍、发现人才、检验备战成效，终极目标自然是剑指奥运会。

169金89银83铜，共341枚奖牌，中国队在奖牌榜上一枝独秀。

随着2026爱知·名古屋亚运会圆满落幕，中国体育代表团在洛杉矶奥运周期的“中考”也交出了一份让人满意的答卷。

看成绩，多点开花，收获颇丰；看表现，精彩纷呈，亮点频现。亚运赛场上，让人印象深刻的不仅有老将的老而弥坚，更有年轻小将的星光闪耀。

年轻，是本届亚运会中国体育代表团的一个关键词。815位运动员，平均年龄仅24岁，其中“05后”小将占了近三成。他们为中国体育发展写下“新刻度”，也让人们对他们的未来愈发期待。

自古英雄出少年。当地时间9月27日晚，在女子标枪决赛中，18岁的严子怡第一次出手就投出70米46，刷新亚运会纪录，夺得金牌。

一投定乾坤，中国小将将自己的名字郑重地写在了亚运纪录榜单上。

“三金一银，我真牛啊！”这是17岁的“小孩姐”陈好颖对自己亚运首秀的总结。

在女子100米决赛中跑出11秒06，成为亚洲最年轻的女子百米飞人。当地时间9月29日晚，在男女混合4×100米接力决赛中，跑最后一棒的陈好颖完成了极限逆转，帮助中国队获得这枚宝贵的金牌，也拿到了她个人在本届亚运会上的第三金。此外，她还获得了女子200米银牌。

陈好颖决赛前盖着小花被子在训练场地睡觉的视频火了，网友夸她的“超绝松弛感”，她却吐露“慌到极致了”。当被记者问“跑这么快，回学校怎么办”时，她颇为调皮地说：“希望在我没写完作业的时候，班主任追不上我吧。”

19岁的张展硕在亚运会游泳比赛的6天赛程里，参加8项比赛，预赛、半决赛加上决赛，他至少要在出发台上听十几次发令枪响，这是妥妥的泳池“劳模”节奏。

男子400米自由泳决赛结束后，19岁的张展硕坐在泳道线上，舒展双臂。面对观众，他从容细致，“1、2、3、4、5”，右手数完了，又换左手，最后右手高高扬起，定格数字“7”。这一幕点燃全场热情。亚运赛场，8项比赛，勇夺7金，张展硕也由此成为中国亚运史上单届夺金最多的运动员。连国外的解说员都在感叹：“他的上限到底在哪里？”

“我不是想赢，我只是不想输。”赛后，张展硕的话铿锵有力。

很多人习惯性羡慕运动员的光鲜，将他们的成功归结为天赋、运气、条件优越，却忽略了光环背后日复一日的坚守与付出。

教练柳子谦曾用三个“特别”精准评价他：特别听话、特别沉稳、特别能吃苦。训练计划从不打折扣，高强度训练始终咬牙坚持；遭遇失利从不抱怨内耗，独自消化情绪、默默精进；爆红之后依旧清醒淡然，不迷恋荣誉，始终以平常心对待每一场比赛。张展硕身上，藏着当代青

奋斗，以青春之名

——观亚运会有感

■马晶

少年最珍贵的成长底色。

此外，还有13岁的于子迪、16岁的杜雨宸、19岁的石升吉等新秀同样在亚运舞台上崭露头角。

这些小将们在赛场内外表现出来的率真、坦诚、自信，让人印象深刻。

他们也会紧张，但更要强，怕归怕，更敢闯。他们带着热爱上场，无论输赢，都依然敢哭敢笑。有评论说，这份做自己的从容，正是这个时代中国体育最美的样子。

载誉归来，张展硕给自己的“亚运首秀”只打了85分，因为他觉得技术和能力仍有差距。“七金对我而言是荣誉，也是新的起点。”他透露短期目标是备战不久后的世界短池游泳锦标赛，长远目标则是2028年洛杉矶奥运会。

诚然，小将们也会有状态起伏，也会面临种种“成长的烦恼”。但凭着这份积极向上的劲头，人们有理由相信，他们未来可期。

年轻小将们的逆袭还印证一个道理：所有惊艳世人的高光时刻，都是熬过无人问津的岁月，拼尽全力换来的终极答卷。

一场场精彩赛事让官兵看得心潮激荡。观赛所感，不止于竞技场上的胜负，更在于感受这火热的青春与拼搏的勇气。有刚入伍的新兵看到同龄亚运健儿精彩表现，感慨地说，唯有勇敢拼搏，方能不负青春。运动员在训练场上千锤百炼，才得以从容站上赛场；官兵的体魄与血性，也来自演训场上的刻苦磨砺。同样的青春韶华，不一样的奋斗赛道。年轻官兵当以亚运健儿为榜样，把青春的梦想化作脚下的力量，在摔打磨练中锤炼体魄、淬炼血性，在军旅“赛道”上奋力奔跑，书写好属于自己的青春答卷。



空军某部组织官兵开展应用攀登训练，锤炼顽强战斗作风。图为二级上士卢大鹏向上攀登。本报特约记者 朱海涛摄