

冲天壮志付飞鹏

——朱德同志的体育情怀与实践

■范江怀

追寻红色体育足迹

四川仪陇的山野间,有一个普通的农家三合院。这个农家院与寻常农家院并无二致,唯有院子一侧横着一根自制的简易单杠,架在两株柏树之间。

当年每日拂晓,晨雾尚未散尽,就会有一个少年,在挑完水、跑完步之后,在单杠上翻飞着,他叫朱代珍。

1906年的秋天来得有点早,坚持健身的农家小伙子朱代珍,收获了人生里第一枚学业硕果——考入顺庆府中学堂。

担任顺庆府中学堂校长的张澜和教师刘寿川,都有国外留学经历,给这个学堂带来许多新知识和先进的思想。在这个学堂里,朱代珍不仅把自己的身体练得更加强健,也打开了认识体育的新视界,学到了“强身卫国”的道理,还接受了“读书不忘救国”的进步思想。

结束了在顺庆府中学堂的学习,朱代珍怀揣“科学救国”“教育救国”“强身卫国”进步思想,从仪陇来到成都求学。为了鞭策自己在学业和品德上有所建树,他毅然将名字改为朱建德,并用这个姓名在1907年春天考入四川通省师范学堂附设的体育学堂。

“祖国安危人有责,冲天壮志付飞鹏。”考上了专门为培养体育教师而开设的学堂,酷爱体育的朱建德如鱼得水。他对每一门功课都兴趣盎然,刻苦钻研。

一分耕耘一分收获。在毕业考试中,他12门功课的平均成绩为82.3分,达到“优良”标准,并在器械、教练和心理等科目上优势突出。特别是器械考试,他得了100分,成为全班仅有的两个满分之一。

从体育学堂毕业之后,朱建德回到了仪陇县,在仪陇高小担任体育教育(教师)兼庶务。学成归来的朱建德,决心在家乡一展自己的才干,积极推行新式体育教育。

上体育课时,他要求学生脱长衫、穿短衣短靴,“以洗文弱之气”,强健体魄;为了解决高小学堂体育器材缺乏的窘境,他自己动手制作木枪、哑铃、棒槌、弹子等体操器械供教学使用;策划并成功举办了仪陇县第一届体育运动会,让乡亲们第一次领略了体育运动的精彩和魅力……

然而,朱建德的努力遭到了封建守旧势力的阻挠,被斥之为“有伤风化”和“下流”。血气方刚的朱建德不肯屈服,联合进步人士与那些所谓的绅士对簿公堂,为新式体育教育据理力争。最终,县官给新旧对立的双方各打五十大板:体育课可以上,但不能露胳膊露腿,有伤大雅。

“我希望通过体育锻炼,让中华民族的后代强身健体。有体魄有力气有健美的外形,不再被洋人欺负,这有什么错?不过通过这件事,我也认清了封建王朝的腐败和没落,光靠强身健体根本无法改变中国的命运,只有武装救国……”这段憋屈的经历,让他幡然醒悟,深刻认识到“教书不是一条生路”,必须去寻找一条可以拯救中国于水火的正确道路。

1909年,朱建德告别家乡,和几位好友奔赴云南昆明,投笔从戎,报考云

南陆军讲武堂。当时的陆军讲武堂是由云南人创办的军事院校,校方明确规定只招收云南籍的学生。作为四川人的朱建德,为了求学,只好暂时隐瞒真实的籍贯,谎称自己是云南临安府蒙自县人,并将名字改为朱德。11月,他顺利考入云南陆军讲武堂,成为丙班步兵科的学员,开启了军旅生涯。

在云南陆军讲武堂,朱德不仅打下了扎实过硬的军事基础,更完成了“从迷茫寻路到确立人生信仰”的关键转变,实现了从一个普通青年到革命者的蜕变,为他日后成长为人民军队的总司令奠定了坚实的基础。

满山的翠竹和青松,把罗霄山脉染成一片绿色。在蜿蜒崎岖的山路上,一个身背斗笠的中年男子,急匆匆地往前赶……

这个赶路人,就是工农红军的总司令朱德。

从云南陆军讲武堂,到响应辛亥革命“重九起义”;从在德国柏林加入中国共产党,到前往莫斯科求学;从南昌起义,到井冈山会师……一路走来,一个温文尔雅的体育教师,成长为坚定孔武、足智多谋的红军将领。

繁重艰苦的革命生涯,没有拖垮朱德的身体,反而使他更加坚信并践行着“身体是革命的本钱,体能是胜利的基础”的理念。

他与毛泽东在井冈山会师后,以“朱毛”的名义联名发布红四军司令部第八号训令《加强体力与提高射击技术的训令》,强调“锻炼身体增进体力,熟习瞄准增进射击效能,是现在红军军事训练中的第一要着”,明确要求部队利用闲暇时间开展竞走、踢球、叠罗汉等文体活动,长期休整时搭建单杠、吊绳、爬城索等器械,训练战士跨越障碍的实战能力。

为了赢得在山地丛林与国民党军队作战的主动权,帮助红军官兵练就强健的体魄和过硬的军事技能,朱德把在体育学堂与讲武堂学到的近代体育、军事教育知识结合起来,有的放矢地开展山地战和游击战的训练,有效提高了部队机动性、灵活性和战斗力,为赢得胜利打下了坚实的基础。

第一次反“围剿”胜利后,红军马上迎来国民党军队更加疯狂的第二次“围剿”。为了粉碎敌军的“围剿”,朱德率领红军在宁都黄陂开展了大练兵的整训运动,重点是练习“抢山头、追击、迅速集合”的机动能力和强化刺杀、枪术、射击、投手榴弹以及翻越障碍等单兵战斗技能。

为了检查指导部队整训,朱德常常身背斗笠,穿行在各个连队之间。数十年之后,老红军严德胜回忆说,朱德总司令经常会悄悄走到训练场,伏在地上仔细观察战士们瞄准动作,一旦发现不对的地方,就会立刻上前手把手地纠正。

一次,在练习撑竿跳高时,不少战士要么撑不起身体,要么跃不过横杆。正在大家一筹莫展之际,朱德笑着走了过来。他不仅耐心地把执竿、起跑、撑竿点地、爬竿、跃身跳下的全套动作要领讲解了一遍,还亲自作示范。当时年届45岁的朱德,依然身轻如燕,仿佛当年那个在器械考试中得到满分的小伙子又回来了,一套连贯动作如行云流水,轻松越过八尺多高的横杆,引得全

场掌声雷动。

在井冈山革命根据地,训练场地匮乏,体育器材奇缺,朱德常常会结合作战的刚性需要,因地制宜地创造性开展体育活动。他设计指导红军官兵开展不需要器材和正规场地的背人赛跑,极大地调动了大家的练兵积极性。兼具竞争性与趣味性的背人赛跑,紧密契合作战需求,既有效增强官兵体能,又锤炼了战场上驮运伤员、背送枪弹等实用战斗技能。

在长期的战火岁月里,朱德运筹帷幄、带兵打仗,也不忘抽出时间,率先垂范、身体力行地与红军官兵一道跑步、爬山、打球、游泳……为了调动大家体育锻炼的积极性,他特别重视体育运动大会的举办。

1941年,日军疯狂“扫荡”、国民党顽固派加緊封锁,延安抗日根据地物资极度匮乏,生存与斗争环境格外恶劣。为此,朱德力主在延安举办一次声势浩大的体育盛会。

1942年9月1日,“九一”扩大运动会在延安大砭沟青年体育场隆重开幕,号召“广泛开展国民体育运动,使每一个国民应该有强壮的体魄,方能担负起繁重的抗战救国工作,建立自由幸福的新中国”,来自陕甘宁、晋绥各抗日根据地的1000多名运动员参加。朱德在开幕式上发表了慷慨激昂的讲话:“运动会要向军事化方向发展,把大家锻炼成坚强的人,健全体魄,勇挑革命重担!”

朱德是“九一”扩大运动会的主要发起者、组织者并担任大会会长,为盛会的筹备、举办倾注了大量心血。同时,他又是运动会的积极参与者。在赛会期间,他与大家同吃同住,并参加了篮球、田径、游泳等项目的比赛。参赛之余,他还亲自担任赛事裁判,秉公执法、一视同仁,深受全体运动员与军民的爱戴。

为期7天的“九一”扩大运动会,是抗日战争时期敌后根据地举办的规模最大、影响最深远的综合性体育盛会。赛会设置的负重爬山、超越障碍、掷手榴弹、刺杀、武装渡河等项目,紧紧围绕作战需求,兼具体育竞技与实战练兵属性,进一步强化和落实了“体育军事化和经常化”的发展理念,有效提高了部队战斗力,积累了军事体育发展的宝贵经验,为新中国体育事业发展提供了借鉴。

三

日出延安,给宝塔山下的黄土高坡抹上了一层金灿灿的光泽。太阳每一天都是新的,八路军官兵的脸上洋溢着青春的朝气。在延安,每天傍晚最热闹的地方就是篮球场。

在朱德的体育生涯中,他最喜爱的项目就是篮球。在井冈山时期,他常常与官兵一道打篮球。从罗霄山脉到宝塔山下,朱德打篮球的爱好从未间断过。

当年在延安跟朱德打过球的人都知道,朱德球风特别强硬,3分球投得很准。身居高位的朱德,经常和抗大学员、机关干部、基层战士一同打篮球,从不摆官架子,不抢风头,严格服从裁判判罚,被大家亲切地称为“篮球总司令”。打球时,有的官兵不敢与他抢球,朱德常常告诫说:“打球不拼不抢,还有什么意思?打仗我是总司令,打球我是运动员呀!”

每次打完球后,无论输赢,朱德都

会主动与对手握手致意,真诚肯定大家的球技和拼搏精神。他常对大家说:“打球不仅能锻炼身体,更能锤炼团结协作的精神、坚忍不拔的意志和优良务实的作风。”

1938年的一天,八路军总部驻地。和往常一样,朱德处理完繁重的军务,脱掉外衣、挽起衣袖,和时任总政治部主任任弼时一同走进球场,和大家打起了篮球。没过多久,朱德就察觉到赛场上处处都是刻意的谦让,缺少该有的激烈竞技氛围。

比赛中场休息,任弼时悄悄地和朱德说:“我们俩不能在一起,你看见没有?战士们有点畏首畏尾哩!”朱德对此深以为然,二人一番商议,决定各自牵头组建一支队伍。于是,“朱德篮球队”和“任弼时篮球队”由此诞生。

这两支球队交锋前,朱德就开诚布公地叮嘱自己的队友:“你们不能讲客气啊!要是任主任得了球,你们不要怕,只管去抢回来。”

任弼时也毫不客气,给自己的球队打气说:“哪个轻易放过了总司令,哪个负责!”

一时间,一场对抗激烈、真刀真枪的比赛在篮球场上演。两支“冠名”球队,给大家奉献了精彩瞬间,在抗日根据地传为佳话。

在朱德的眼中,赛场如战场,打篮球“不但能健壮人们的身体,还能磨炼人们坚强的意志。打篮球也像打仗一样,有攻防战略、拦截战术,分秒必争,寸土不让”。

一次打球时,朱德不慎被对方球员撞倒在地。他迅速地站了起来,拍了拍身上的尘土,对撞倒他感到不知所措的球员笑着说:“没什么,比赛嘛,就得有一股勇猛顽强的劲儿。今天我们在球场上敢打敢拼,明天我们在战场上敢打必胜。”

1941年夏天,八路军第120师“战斗篮球队”赴延安打巡回表演赛,与边区各部队轮番过招,展示了精湛的球技、良好的作风、勇猛的斗志,赢得抗日根据地军民的一致好评。临别延安时,朱德赠送给球队一面锦旗,上面题写8个大字:“球场健儿,沙场勇士”。

“战斗篮球队”回到部队后,许多球员走上抗日的战场,英勇杀敌。他们用热血和生命,践行着朱德总司令“赛场是冠军、战场是英雄”的殷切期望,成为我军体育史上的一段传奇。

四

健康生活工作了90个春秋的朱德,在晚年总结道:“我就是因为从小锻炼身体,所以打了那么多年仗,没有掉过一次病,一点病也不生。”他还常常对身边的工作人员说:“锻炼身体,不容易得病,才能为革命多做些工作。”

1952年8月,第一届全军体育运动大会在北京隆重开幕。朱德欣笔为大会题词:“锻炼自己成为铁的体质,保卫我们最可爱的国家”。

在数十年的革命生涯中,朱德始终强调体育与国防建设的密切关系,认为强健的体魄是保卫国家的基础,强调体育运动对提高部队战斗力的重要性。他是我军体育事业的开拓者,也是中国红色体育事业的奠基者与践行者,其崇高的体育风范与宝贵的精神财富,值得我们敬仰与学习、传承与弘扬。

学术支持:褚 银

长镜头

从“五卅”赤色体育运动会的火种初燃,到二万五千里长征的壮阔征程……江西瑞金,这片红土地始终镌刻着中国红色体育的初心印记。

今年恰逢中国共产党成立105周年、红军长征胜利90周年。6月23日至24日,由国家体育总局体育文化发展中心、江西省体育局等联合主办的2026年红色体育大会在瑞金举行。来自江西省11个地市及湖北、福建等6个长征沿线省份的163名运动员和教练员齐聚一堂。他们不只是来参加一场红色体育运动会,更是循着革命先辈的奋斗足迹,触摸一段滚烫的红色体育记忆,传承生生不息的中华体育精神。

瑞金被誉为“共和国的摇篮”,是中国共产党领导红色体育事业的起点。1933年,中华苏维埃共和国在叶坪红军广场举办首届“五卅”赤色体育运动会,毛泽东同志为运动会题词:“锻炼工农阶级铁的筋骨,战胜一切敌人”,为红色体育定下强军备战、强健军民的基调。

彼时,没有标准化赛场,战士们以石灰勾勒跑道、削竹制成标枪、用稻草缝制皮球;160余名红军官兵与苏区群众同台比拼田径、篮球、足球、排球、网球、乒乓球、军事障碍等18个项目。这场运动会意义非凡。它是对红军军事体育训练成效的公开检验,促进官兵把体能素质、协同配合、突击冲刺等作战能力融入竞技比拼,让体育练兵常态化、群众化……

在战火纷飞的革命战争年代,这是中国共产党领导下举行的第一次大规模综合性运动会,被誉为新中国全运会的雏形。这场运动会表明,即便在最艰难的岁月里,中国共产党人依然保持着昂扬的斗志和乐观的精神。

93年后,同一片红土地上,百余名运动员同台竞技。本次大会采用“一会多活动”模式,火炬传递、红色体育文化展、红色体育文化座谈会和奥运冠军进校园活动等同步展开。

本届红色体育大会,特别设计了“重走长征路”情景式赛场。青年选手们不仅要越障碍、拼体能,还要通过解密、协作才能闯关。用体育的方式讲述历史,让青年一代在汗水中理解长征的艰辛,在协作中感悟精神的力量,这是一种生动的传承。

此外,本届红色体育大会还精心设计了“红土地上收南瓜”“军民同心挑粮”等项目,复刻了当年红军后勤运输、战地劳作、长途行军场景,让参赛选手实景体悟红色体育内涵。

在“军民同心挑粮”项目中,瑞金市代表队运动员李江不慎摔倒,却毅然咬牙起身、全力冲刺,坚持拼完全程。提及冲过终点的那一刻,他感慨道:“是当年革命先辈的那种艰苦奋斗、不怕牺牲的精神激励着我永不放弃。”

在瑞金中央革命根据地历史博物馆,名为“红色血脉体育之光”的文化展吸引了不少群众的目光。

56件中国体育博物馆馆藏文物,静静诉说着从战火硝烟到盛世华章的体育故事——“九一”扩大运动会的照片、新

从赛场竞技到精神接力

■本报记者 马晶

中国第一套广播体操挂图、米兰2026年冬奥会冠军签名成绩单……一件件展品串联起从革命年代到新时代的中国体育荣耀征程。

93年前,中华苏维埃共和国“五卅”赤色体育运动会在叶坪鸣枪,为中华体育引燃红色火种;如今,红色体育大会在长征出发地隆重举办。这不仅是单纯的赛场竞技,更是一场跨越时空的精神接力。

回望90多年风雨征程,红色体育始终是我军在战场上攻坚克难、英勇冲锋的有力支撑。立足当下,红色体育精神赓续传承、历久弥新,在青春沃土上绽放新的光彩。

下图:“军民同心挑粮”沉浸式体验项目现场。

秋 锦报



动作。每次训练可进行5组,每组硬拉10~15次,组间休息1分钟左右。受训者视个人身体素质,可增加每组硬拉的次数和杠铃重量。

在完成基础的六角杠铃硬拉后,还可尝试农夫行走、跳蹲、站姿划船等进阶训练。

需要注意的是,六角杠铃硬拉训练须全程保持核心收紧。提拉时要匀速,避免惯性冲击。将六角杠铃拉至最高点时,髋部完全伸展,肩胛后下沉,避免过度后仰或翘臀。下放时,模拟“坐凳”动作缓慢进行,禁止自由落体。

总之,六角杠铃硬拉能够模拟实战负重状态,全面激活核心肌群,强化上肢、下肢和核心肌肉力量,并降低动作变形带来的急性腰伤、肌肉拉伤风险,是一个非常高效的军事体育训练课目。



请扫描更多二维码



空军某旅组织官兵开展军事体育训练。图为官兵跨越障碍。

杨洁林摄