

追寻红色体育足迹

“体育出战斗力”

——贺龙元帅与体育二三事

■ 范江怀

列为军事训练的重要课目。

红四军开展体育锻炼的项目非常广泛，既有直接能提高部队战斗力的武术、射击、游泳、骑马、登山等运动项目，还有娱乐性较强的篮球、足球等球类项目。革命根据地物资匮乏，既缺体育器材，又少运动场地，贺龙指导红军官兵开展体育锻炼时，格外注重因地制宜，结合驻地与部队实际，推行简便易行的体育活动。晴天，红军官兵在室外练习徒手操、持枪操、“打野外”；雨天，就在室内跳板凳、“打响板”（自制的练习拳击的木板）、“打抱腰”（摔跤）。

一次，贺龙在田间地头看到当地群众在劳动之余，用扁担“扭劲”。他觉得这是一项简便易行的体育活动，便在红军中推广开来。在训练场上，时常可以看到贺龙拿起扁担，与官兵一对一地“扭劲”。驻地竹林成片，官兵常于林中练习爬竿以锻炼臂力。身为一军之长的贺龙，见部分官兵动作不规范，便亲自爬上竹竿做示范，既提振了官兵参与体育锻炼的积极性，又提升了训练的科学性。

1930年，红四军和红六军合编为红二军团，贺龙任总指挥。其时，红二军团在洪湖苏区的江陵、监利、潜江、沔阳一带开辟根据地。这里河汉纵横、水网密布，而红军队伍里不少官兵压根儿不习水性，水上作战更是无从谈起。贺龙亲自当教官，下到连队组织官兵训练游泳。他在作动员时说：“我们红军是任何困难都吓不倒的，我们具有战胜困难的勇气，死都不怕，还怕什么？只要大家刻苦锻炼，旱鸭子一定能变成水鸭子，黑旋风一定能变成浪里白条。”

在教导官兵进行游泳训练时，贺龙手把手地教大家划臂、蹬腿、呼吸、潜水等基本功。等官兵初步摸透游泳要领，他又安排部队从当地群众家中借来门板、木盆当作浮具，练习水上射击技能，还多次率领部队在襄河开展武装泅渡训练，真正做到了打仗需要什么就练什么。

1931年，由红二军团改编而成的红三军，准备东渡襄河攻打钟祥城。守城敌军自恃有襄河横亘在眼前，认为红军难以渡河。不过，此时的红三军官兵用了近一年的时间早己经由“旱鸭子”练成了“水上飞”。在军长贺龙的指挥下，用仅有的几条船载运辐重，所有官兵武装泅渡。不到6个小时，部队就全部渡过了襄河，以迅雷不及掩耳之势直扑钟祥城。措手不及的敌军，只得弃城而逃……

三

抗日战争时期，贺龙担任师长的八路军第120师，是开展体育活动最为广泛和活跃的部队。

无论是军事体育项目，还是田径、球类等竞技项目，都在120师广泛地开

展。贺龙还在《新中华报》上号召官兵：“积极开展体育活动，练好身体，提高战斗力，更好地打日本。”他明确提出了“开展体育运动，为打败法西斯服务”的指导思想。

武术世家出身的贺龙师长，经常身体力行地和官兵一同开展体育活动，其中他最喜爱的体育运动是篮球。在贺龙的心目中，“打球不仅仅 是为了锻炼身体，而且可以通过打球活动促进军民团结，增强抗日民族统一战线，鼓舞战士们的革命乐观主义精神”。

1938年初，八路军第120师成立第一支篮球队，贺龙对队员们说：体育是军队战斗力的一个组成部分。球队，我看也叫战斗队吧！

战斗篮球队成立后，为了推动共同抗日，贺龙交代战斗篮球队派人去静乐县，邀请驻扎在那里的阎锡山所部骑兵第1军的篮球队来打比赛。在这场国共友军的篮球友谊赛中，战斗篮球队虽然没能赢得比赛，但在球场上表现出了重友谊轻比分的良好风尚，赢得贺龙和现场观众的热烈掌声。这场篮球赛，成为在敌后抗日战场上，国共友军借助体育赛事增进交往，凝聚抗日共识的一次生动实践。

为了提高战斗篮球队的技战术水平，扩大篮球队的影响力，贺龙亲自出马，挖来了曾经作为中国篮球队队员参加1936年第11届柏林奥运会的国手刘卓甫，曾参加过华北运动会，以投篮极准而被誉为“神投手”的张之槐，曾先后4次代表山西参加全国性运动会的山西大学篮球队队长王廷弼等高手。他们到来之后，战斗篮球队如虎添翼，一时间在华北抗日根据地声名远扬。

1941年夏天，战斗篮球队带着贺龙师长“要表现前方部队的战斗精神”的嘱托，前往延安打表演赛。球队在去延安的途中，走一路打一路，与沿途的兄弟部队球队打了18场比赛，连战连捷，未尝败绩。

战斗篮球队到达延安后，在一个多月的时间里，先后与抗日军政大学、中共中央党校、八路军总部、中央军委直属机关等单位的球队以及由各界高手指组成的“延安代表队”，打了10多场比赛，获得全胜，其中还以95比20的成绩战胜了“延安代表队”，在延安引起了轰动。

战斗篮球队在比赛中所表现出来的高超球技、良好作风、顽强的战斗精神、严明的组织纪律，赢得延安军民的交口称赞。球队离开延安时，朱德总司令赠送给他们一面锦旗，上写八个大字：球场健儿，沙场勇士。

在硝烟弥漫的抗日战场上，许多篮球队队员做到了朱德总司令希望的那样：在球场是高手，在战场是勇士。他们在球场上身手不凡，在战场上更是勇猛顽强，冲锋在前，英勇杀敌，涌现了戴金川、张联华、张之槐、刘凯等优秀军事指挥员，还有在战场上光荣牺牲的李侃等战斗英雄。

四

新中国成立后，贺龙担任西南军区司令员，依然把部队的体育活动搞得风生水起，并通过举办形式多样的体育运动大会，在西南地区不断掀起了体育活动的热潮。在西南军区公安部队运动会上，贺龙明确指出：在我们部队中，全面开展战斗性、群众性的体育文艺活动，乃是我们军队建设当中一个非常重要的方面。

1952年，中央决定由贺龙担任新成立的国家体育运动委员会主任。贺龙得知后爽快地说：“毛主席叫我干，中央叫我干，我就干！”

担任国家体委主任后，贺龙常给运动员和教练员讲革命战争年代的故事，要大家学习刘胡兰、黄继光、邱少云、罗盛教等英雄，学习他们不畏强敌、敢打敢拼、团结协作、敢于胜利的血性胆气。为了把运动成绩搞上去，他组织教练员和运动员观摩解放军大练兵运动，学习郭兴福教学法……

“国防体育，如无线电、航空、航海等都是科学技术，不懂科学技术不行，要培养技术人才、工程师。体育队伍不仅是一个大的干部队伍，而且也是科学队伍，国防的后备力量。”正是秉承着这一理念，始终心系国防建设事业的贺龙元帅，在担任国家体委主任后不久，就推动建立了一批国防体育俱乐部，开展了航空、航海、射击、摩托车、跳伞等军事体育活动。

据统计，这一时期全国共建立各种国防体育活动场所163个，有119万余人参加了活动，推动了国防体育运动在青少年中的蓬勃开展，为我国的国防事业培养了大批后备力量。

担任国家体委主任后，贺龙依然非常关心部队体育工作的开展。他多次对部队分管体育的同志说：“搞好体育训练，是提高部队战斗力的一项重要物质基础”“体育出战斗力”。贺龙还积极推动部队体育从战时游击传统，提升到正规化、法治化、现代化的发展赛道。由此，全军体育锻炼不断跃上新的台阶，飞行员的心肺功能、步兵的越野和游泳水平、炮兵装填炮弹的臂力等各项指标，都有了显著的提升。

与此同时，我军专业的体育队伍也在国内外比赛中创造了佳绩：1955年，解放军女子排球队在北京以3比2战胜了来访的保加利亚国家女子排球队；1956年，在上海举行的中苏举重友谊赛中，解放军选手陈镜开以133公斤的成绩，打破了美国运动员保持的最轻量级132.5公斤挺举世界纪录……

在党中央的领导下，贺龙元帅在担任国家体委主任期间，开创了新中国体育事业蓬勃发展、突飞猛进的新局面，不仅带领中国体育从一穷二白走向国际舞台，还为跨入体育强国奠定了坚实基础，他也因此成为新中国体育事业的开拓者和奠基人。



近日，陆军某旅立足戈壁驻训地，组织官兵进行基础体能考核。图为官兵进行30×2蛇形跑课目考核。唐浩熠摄



我与体育

考核那天，天气陡然转冷，白雾充斥着体操棚。站在海绵垫上，我抬头注视着那根略微生锈的单杠。

寒风刺骨，可我的心中却无比炽热，因为我知道证明自己的时候到了——

眼前那根普普通通的单杠，曾是一座我难以翻越的“大山”。

年度体能考核课目公布时，“单杠二练习卷身上”再次映入我的眼帘，我心头一紧，不禁长叹一口气。我最害怕的，终于还是来了……

初识单杠卷身上，是在大一下学期。那时我还没想到，练习这个动作的过程，会成为我军校期间最煎熬也最难忘的一课。

第一次上杠，我深吸一口气，先拉了一个引体向上，紧接着身体往后仰，双腿使劲往上抬。还没等我反应过来，战友轻轻一推我的屁股，人就这么翻过去了。

而第二次上杠，身体刚翻到头朝地的角度，我还在思考如何发力，战友的助力却戛然而止。我的重心迅速往下沉，身体像一个逆时针旋转的指针，从杠上跌落。

所幸被负责保护的战友迅速接住，我才没有摔着，但对这个动作的惧怕，却像一根尖刺，悄悄扎进了我的心里。从那以后，这个动作于我而言，最难的不是上肢和腰腹力量薄弱，而是深藏心底的恐惧。一想到身体悬空翻转、头朝地面的瞬间，我便止不住地胡思乱想，总怕失手跌落、摔倒在地。

每当我想勇敢一次，可刚发力，身体就不受控制地颤抖，刚积攒起的勇气瞬间荡然无存。哪怕战友在一旁保护，一遍遍告诉我“我们在旁边，你放心”，我依然放不开手脚。

晚上加练，看着战友们在单杠上翻飞自如，我总是投以羡慕的目光，并陷入自我怀疑，心里一遍遍问自己：我到底什么时候才有这一天啊？

两个月的时间里，我在害怕与焦虑中徘徊，本有的一点热情都被消磨殆尽，整个人陷入情绪低谷。

可我不甘心，既然害怕，那就从基础练起。

我从最基础的引体向上、吊杠、卷腹开始练。当手臂酸痛到举手都费劲，就稍作休息再咬牙坚持；当手指与掌心相接处被单杠磨得发红发烫，我就攥紧单杠，告诉自己还可以再撑久一点；当腹部的酸胀感从肚脐往外蔓延，像有人拿擀面杖来回碾压，我就躺下休息一会，又练起来，一遍又一遍。这一切只为积蓄力量等待突破的那一刻。

直到一次体操课，我迎来了阴霾中的转机。

我向教员诉说了我的恐惧。教员拍了拍我的肩膀，眼神坚定地看我说：“相信自己，相信教员。来！我带着你转十个！”

我深吸一口气，握紧单杠奋力往后仰，教员用力一推，没过去，第一个失败。“差一点，继续！”教员鼓励道。

第二个，我咬紧牙关往上拉、往后仰。这时我感受到后背来自教员的推力，如海浪推船一般，我转过去了。

我的内心变得激动又紧张。“不错！再来！”教员一边纠正我的动作，一边鼓励我。慢慢地，我心里压着的巨石仿佛落了地。借着这个势头，

跨越心中那座山

■ 傅裕澄

我更加勇敢起来，第三个、第四个……第九个、第十个！当我稳稳落地，心中的恐惧轰然消散，取而代之的是前所未有的兴奋。

教员欣慰地看着我，给我竖了个大拇指。

这10次旋转，转走了懦弱与胆怯，转出了力量与勇气，更让我明白：人有时候是在给自己设限。所谓恐惧，不过是害怕走出自己的舒适圈罢了。

从那以后，我彻底跨越了心中那座山，对单杠卷身上不再恐惧，大胆投入训练。从在战友辅助下完成到自己独立完成，从矮杠到中杠、再到考核的高杠，从一个也做不了，到如今突破优秀标准，这个过程让我越来越自信。

无数个日夜的反复练习，手臂的酸痛、手掌的薄茧、滴落的汗水，都成了成长最真实的印记。我不再焦虑、不再退缩，眼里只有向上的目标，心中只有坚持的信念。

此刻我站在单杠下，白雾依旧弥漫，寒风依旧凛冽，我却无所畏惧。深吸一口气，起身跳跃，我抓住单杠，引体、收腹、后仰、翻转，一个接一个，动作行云流水。

“傅裕澄，11个。”

这一刻，所有的坚持都有了答案，花开了！

对于我来说，单杠卷身上的旋转，不仅是一次体能课目的突破，更是一场属于自己的成长蜕变。它让我懂得，军旅路上从没有翻不过的大山，只有敢于直面恐惧，勇于挑战自我，才能迎来蜕变的时刻。每一次咬牙坚持，都是在为自己积攒勇气；每一次奋力拼搏，都能遇见更勇敢的自己。



匍匐前进

日前，武警贵州总队黔西南支队展开多课目强化训练，激发官兵战斗潜能，磨砺血性胆气。图为该支队官兵正在快速通过低桩网。

李梓良摄

