

跑起来,征服人生的赛场

□刘伟

就在中国学生对长跑深恶痛绝,意图赶尽杀绝,除之后快之际。东瀛日本,大学生们还在“傻乎乎”的以长跑健将为偶像;美利坚高中生不辞辛劳,“起早贪黑”地备战越野长跑,他们到底谁是傻子,谁又是聪明人?

马拉松项目枯燥乏味,日本人却乐此不疲。日本大中学校校园里,马拉松长期受到热捧,长

跑成绩出色的学生,不仅有资格代表学校参加各种校际马拉松接力对抗赛,更会被视为校园偶像。校际马拉松对抗赛,是日本人为了增加马拉松观赏度,发明的一种接力马拉松的跑法。比赛场次多的时候,全国每年会有1600场类似马拉松对抗比赛。日本人钟情长跑,因为他们崇尚“我慢(忍耐)”的人生哲学,长跑

在他们看来不只是简单重复的运动,还是增强忍耐力的手段,是褒扬“我慢”内涵的途径。

美国高中有悠久的体育传统。在九、十两个月的越野长跑赛季,高中生们顶着繁重课业参加长跑训练,晚上六七点钟筋疲力尽地回家,继续坚持到半夜完成功课,而在休息几个小时后,天不亮爬起来继续晨练。这种近乎

自虐式训练,家长们看得极淡,因为他们是过来人。他们觉得,孩子参加长跑,收获不仅仅是体育上的,还是个性上的,这种个性与身体的成熟,对自己孩子今后的人生道路都很受用。

英国伊顿公学是全球最知名的贵族学校,这所五年制学校中,体育是学生最喜欢的科目,他们将之视为一种生活方式。因为这样,

这所世界闻名的贵族学校毫无矫贵之气。在体育运动中,学生们学会了吃苦,学会了拼搏、竞争,有规则意识,会互相尊重、合作。体育培养出来的精神,为伊顿造就了20名英国首相,37名维多利亚十字勋章获得者 and 无数社会精英。

超出体育,才能脱离长跑存废的窠臼:明白体育是一种生活态度,也就少一些围绕它的争议。

体 育 课

学生锻炼频频上演悲剧

学校体育有些跑偏了

本报记者 刘伟

过去的一年,长跑在中国校园里被系上了“死结”,遭遇了一场生存危机。11月18日的广州马拉松赛上,21岁的陈杰倒在了10公里跑的终点线上。在此之前,个别高校取消运动会长跑,以及大学校运会长跑,纪录尘封半个多世纪,至今无人能破的消息频频爆出,有关大学生体质的争议被摆上了台面。种种争论面前,校园长跑一时间陷入了走投无路的困境。

猝死,因为欠账



医护人员正在抢救广州马拉松赛昏倒的选手。
本报记者 郭建政 摄

11月18日上午9时,广州国际马拉松赛事10公里比赛终点,21岁的男大学生陈杰冲刺中突然倒地,经抢救无效,在一天后因多器官缺血严重引发并发症死亡。

陈杰今年21岁,是大三学生,平时喜欢运动。对于陈杰过世,外界倍感惋惜。然而其悲剧却并不偶然,此次广马赛,共有1517人次在赛中及赛后出现了头晕、不适、抽筋等现象。幸运的是,通过及时处置,他们中绝大部分恢复了正常。种种不适的出现,与大学生长跑普遍“欠账”密不可分。与1985年相比,中国学生的心肺机能等在逐年下降,如今大学生肺活量已经下降了近10%。

“选手对自己的身体状况和承受负荷能力并不是特别了解,加上一些选手好胜心又比较重,在比赛中并没有做到量力而行,而是一味地与其他选手争先恐后,最终负荷超过了他们自身的承受范围。”一位参赛者表示。

取消,因怕受伤

11月10日,华中科技大学秋季运动会开幕。与往年不同,今年的比赛项目,女子3000米和男子5000米“不见了”。无独有偶,包括北大,重庆大学在内的多所高校,也在校运会取消了3000米以上长跑项目。与长跑被取消相呼应,郑州大学男子3000米长跑纪录已经52年不破。云南、安徽、广东等地的高校乃至中小学,也有不少校运会纪录“年份”在30年以上。

对校运会取消长跑项目,高校口径基本一致:它们对学生体质要求较高,取消可以避免参赛学生“受伤”。在国家体育总局、教育部去年9月联合公布的2010国民体质监测结果中,大学女生800米跑、男生1000米跑的成绩,过去26年分别下降了10.3%和10.9%。由此可见,取消长跑是大学生体质下降,导致恶性循环的结果。



拄拐励志哥

瞿诗涛的逐梦路

本报记者 刘伟

过去的一年,大学校园经历了学生体质下降带来的悲剧,但也不乏竞技场上的励志人生。24岁的瞿诗涛只有一条腿,但他拄着双拐圆了篮球梦,“我很感谢篮球,它让我学会了如何面对人生,学会了自信,更难能可贵的是,他让我结交了这么多的朋友,给予了我这么多的温暖。”

3岁的时候,活泼好动的瞿诗涛不慎将腿放入了家中盖房子用的升降机中,失去了一条右腿。从此,他几乎丧失了和同龄人一起运动的机会,直到有一天篮球来到他的世界。“应该还是初中的时候,看着同学们上体育课都去打篮球,我也跟着去了。虽然行动不便,但看到篮球穿网而过,听到那‘刷刷’声,我的心里很激动,从此,我就离不开篮球了。”

起初,拥有篮球的瞿诗涛是幸福的。在篮球的世界里,他接触到了偶像姚明,了解了五彩斑斓的NBA,他想象过要像姚明一样打球,像姚明一样努力,也像姚明一样成功,然而现实让他碰了钉子。健康人再普通不过的换手运球,在小瞿这里困难重重。“因为我的右手必须时刻拄着拐杖,所以当看到别的同学在篮球场上运动的时候,心里真的是挺羡慕的。有些事情我可以通过自己的加倍努力去得到,比如投篮、篮板,我可以通过练习来加强,但有些事情不是我加倍努力就能达到的,所以心里只能是羡慕。”

因为原先的木质拐杖摔断,瞿诗涛的右手皮肤也摔破过,甚至露出了骨头;因为一只脚要承受两只脚的重量,他脚上磨起过三层水泡,然而所有磨难都没有泯灭瞿诗涛对篮球的热情,只会让他更加坚强、自信与开朗。“当我感觉到自己性格变化的同时,我发现自己更加热爱篮球了,于是在篮球场上更加自信,它甚至也让我的身体更加强壮,这些都是篮球给我带来的收获。”

瞿诗涛靠自己的坚韧实现了篮球梦。



齐鲁晚报 B06

2012年12月29日 星期六
编辑:尹成君
美编:金红
组版:秦川

