

让孩子们快乐跑起来 不是一道难题

中青报 中青网记者 梁 璇

北京奥森北园东门内小广场,每周二、周五放学后及周日早上7点,总有一群孩子在家长陪同下专程来找李师傅,少则二十三人,多则五六百人,有家长甚至驱车数十公里带孩子前来,只为让孩子们跑起来。

这是一个面向6-12岁孩子的跑团,发起人李华民和妻子王惠是资深马拉松跑者,更是想让跑步惠及女儿的家长。但让孩子心甘情愿地跑步并非易事,甚至很多家长自身都有学生时代留下的长跑阴影,怎么让孩子不再重蹈覆辙,既要大胆跑、放心跑,又要开心跑、喜欢跑?成了一群成年人自寻的小烦恼。

去年9月,习近平总书记主持召开教育文化卫生体育领域专家代表座谈会时便提出让孩子们跑起来。他尤其强调了正确的运动观念:一方面,要让孩子们跑起来。另一方面,体育锻炼要讲究科学,做好保护和准备工作,帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

跑团家长的小烦恼,实则是需要社会、学校和家庭形成合力的大课题。

从家长要求孩子到孩子带动家长

不是来上课,而是放学后给孩子增加一个和同龄人玩的时间。李华民和家沟通时会强调这一点,我们不是跑步专项或田径项目的培训机构,跑团的核心目标是锻炼身体磨练意志,帮小朋友养成良好的运动习惯。因此,不会刻意追求竞速或距离极限,而是强调在合理强度下的不懈坚持,同时注重孩子们在集体活动中的社交需求。

这是经验,也是这个孩子跑团得以成型的原因。

去年因新冠肺炎疫情,孩子在家上网课,体育课活动量不足,为帮孩子加强锻炼,李华民夫妻俩便坚持带女儿到奥森公园跑步。尽管,父母都是资深跑马达人,自己也擅长运动,但面对枯燥的跑步,女儿动力并不足。六一儿童节时,李华民决定送给孩子一份特殊的礼物,他邀请女儿的同学们一起跑步,几个小伙伴在一起你追我赶完成了人生中第一个3公里长跑。玩的氛围悄然抵消了跑步的疲惫,在家长和朋友开始带着孩子加入进来,然后,是朋友的朋友的共同要求下,这项跑步活动竟然坚持了下来。

王惠把每次活动的过程用视频记录下来,再制作成短视频分享到网络平台。熟悉的朋友开始带着孩子加入进来,然后,是朋友的朋友,每次活动都会增加不少陌生面

孔。李华民原以为,学校正常开学后,跑团会自然解散,但开学后慕名而来的家长和孩子却骤然增加,经过一个长假,很多孩子都胖了,跑团的孩子却更加精神,家长一打听就跟过来了。他记得,人多的时候,跑团的孩子有百余名,每次跑步,孩子分成两列,部分家长跟在队伍后面收容,一支队伍浩浩荡荡引起旁人围观拍照。

跑团里,不喜欢运动的家长不在少数,但孩子的变化就是他们最大的动力。一开始,孩子都是被家长逼着跑的,跟不上、想放弃、眼泪啪嗒啪嗒掉,家长心里也忐忑,四五公里,听起来就很吓人,孩子没概念,竟哭着跑完全程,家长不放心,怕孩子跑去,跟在一边保护孩子也挑战自我,一位爸爸坦言:那么大岁数了,我最近才第一次跑了5公里,当时落下孩子1公里多,慢了他们10多分钟。

9岁的乐乐变化最大,刚来时,二年级的他体重接近90斤,跑了不到500米,就跟不上了。乐乐父亲全程陪着儿子,走走停停,坚持跑到终点时,其他孩子冲上去为乐乐加油欢呼。此后,尽管嘴上依然排斥,但跑步已经成为了乐乐每周3次的坚持,只要不出差,我一定会陪他来跑步。乐乐父亲工作忙,在他看来,每次四五公里并肩作战,已经成为了父子俩增进亲子关系的重要机会,陪他聊天,鼓励他,最终完成一件他认为不可能完成的事情。现在,乐乐虽然在跑团里仍会压轴儿,但他在学校运动会上已经取得领先了。

跑团人数迅速扩张,让李华民欣喜的同时,也产生担忧,安全隐患怎么消除、自身专业能力如何提高、怎么进行运动科普,跑团事务渐渐侵占了他的生活。为了维持跑团进入收费运营阶段,安全性和专业性都得到了保证。但部分家长对于付费跑步却开始持观望态度。李华民想起第50次活动时,跑团更名为铠甲跑团,就是希望孩子能在跑步中学到力量、坚强,能用自信为自己铸造一个铠甲。但这一专为孩子搭建的跑团却先到了需要寻求保护的时候,他期待有更多品牌、专业团队或像他一样的跑者参与进来,为让孩子们快乐跑起来,打造出环境的铠甲。

一道需要家校及社会合力解的题

跑步还用学?已完成130余场马拉松的百马大叔田同生在12年间带动不少人站上跑道,大家最初反应一致,长期对体育重视不足,使得很多人没养成体育锻炼的习惯,更何况跑步这样看似门槛不高的运动。消除对跑步的刻板印象得从孩子做起。

自身经历和多年对跑步的研究,田同生在跑步推广上已多有撰著,同样是去年



李华民和铠甲跑团的孩子们。

李华民供图

疫情期间带着女儿跑步的经历,让他更加意识到让孩子们跑起来,光靠重视不够,还需要方法论,从理论到实际,从训练到比赛,从为什么跑?到怎么跑?在哪里跑?

田同生的小女儿12岁,在他的带动下已完成10公里跑。在他看来,通过场景行动,颁奖三步可以形成一个培养孩子习惯的闭环。设立场景,除了以身作则,还包括给她选择专业跑鞋、装备等。他向中青报、中青网记者表示,自己每次出国参赛都会领一件小号的T恤送给女儿,有一次穿了波士顿马拉松的长袖衫,周围的人议论说这小孩的家长一定跑过波马,她听了之后,很有成就感,对跑步自然有了好感。其次,付诸行动,包括热身跑、加速跑、拉伸、补充蛋白质全过程,跑5公里,前面3公里是个坎儿,要按照自如说话的速度跑,绝对不能跑得上气不接下气,后面可以加速跑。每次跑完,他都会带着孩子拉伸,补充蛋白质,从小建立科学的健身习惯。最后,当孩子完成了单次规定的训练或累计完成每月跑量等各类目标,应予以奖励,孩子比成年人更需要奖励。

但在在他看来,这只是带动个别孩子跑起来的办法,想让孩子们都跑起来,局长、校长、老师的影响更广泛。需要有领

导、有组织、有环境、有技能。为将理论集结成书,他采访了大量校长和家,在对乌鲁木齐丝绸之路学校和大凉山火窝爱慕小学的探访中他发现,无论条件优渥的民办校园还是大山深处的村小,校长的带动作用至关重要,两所学校的校长都带头跑步,他们相信,如果自己做不到,即便孩子走上操场,也无法真正养成运动习惯,学生会认为,你们都不跑,只是逼着我们跑。正是校长对体育的重视和践行,老师也加入进来,学校才自上而下有组织地形成跑步氛围。

更重要的是,跑步看上去技术门槛低,其实并不简单,无论是训练还是参赛,无论是身体还是心理,都有很多科学知识要掌握。田同生提及云南省体育中考100分的改革,分数提升,家长更加重视,那孩子从什么时候开始训练,如何进行训练,如何在1000米或800米考试时能够跑出最好成绩呢?这些都需要科学的指导。但他强调,必须明白,体育中考仅仅是初中一阵子的事,但是掌握了跑步这项运动技能却是一辈子的事。

考试杠杆撬动的不仅是全社会对学校体育的重视,也应激发中小学教师对体育课的创新。云南省昆明市寻甸县仁德一小体育老师张世华对中青报、中青网记

者表示,目前,很多学校仍有配不足体育教师、开不足体育课的情况,在解决这些基本条件的前提下,学生体质要提高,关键在校长愿不愿、敢不敢执行,如果每一个体育老师都能认真上好自己的体育课,再有更多铠甲跑团一样关注孩子的社会力量和家长,局面是可以改变的。

在张世华看来,上好体育课,除了要让学生掌握运动技能,还需要引导孩子科学锻炼、培养体育兴趣,尤其对小学教师而言,要吃透教材,把兴趣化、游戏化的特点融入课堂,多样性的教学模式更能激励学生跑起来。他曾在课堂上进行紧急情况场景设置,比如洪水来了,大家应该怎么跑,怎么避险。通过这些训练,学生锻炼身体的同时也提升了危急时刻的快速反应能力。此外,旋风跑、彩旗跑等新形式也已陆续出现在体育课堂上,有了快乐和兴趣,帮助学生建立了运动习惯,后期中考100分的难题也就迎刃而解了。此外,跑步不能仅局限于体育课,还需融入大课间或开展晨跑,要为学生创造运动会等展示平台,发挥学生的潜能,要尽可能打消学生对跑步枯燥的印象,毕竟,跑步对学生而言是门槛最低的一个项目,要能正确引导,可以成为学生爱上体育、建立运动习惯最直接的道路。

中超、中甲迷局待解

准入名单 出炉 难解职业联赛困境

中青报 中青网记者 郭 剑

3月28日,河北队(前河北华夏幸福)官宣,韩国主帅金钟夫将在新赛季带领球队征战中超联赛。这颗定心丸,是球队送给河北球迷的最好礼物:巨大的经营压力已让投资方彻底踏上由豪转实之路,在过去3个月中国足协职业联赛领域最为动荡的日子里,球队寻求转让和托管一度被球迷信以为真,但金钟夫的到来、球队正常进行的备战训练,以及投资方与河北省和廊坊市不断加强沟通的事实,表明这支球队没有放弃的念头,超过10名U23青训球员加盟一线队,则说明球队做好了过苦日子的准备。

河北队可以被球迷视为现阶段中国足球职业联赛领域的代表:中国足球青训体系还在建设当中,尚未进入良性循环的产出阶段,绝大多数俱乐部都像河北队一样,咬牙支撑,熬过经济难关,更有甚者,比如上赛季中超联赛冠军江苏苏宁(后更名为江苏队),已经无缘下赛季中超联赛。

当地时间3月27日,巴甲联赛俱乐部圣保罗队官网刊登公告,江苏队前外援埃德尔正式告别中超联赛加盟圣保罗队,这份合同为期两年。上赛季中超决赛,光芒万丈的特谢拉为江苏锁定胜局,但首开纪录帮助球队赢得先手优势的是中场指挥官埃德尔,他的直接任意球破门充分证明自身实力,这位曾经代表意大利队参加2016年欧洲杯的实力派球员转投巴甲,只因江苏队停止运营,球队命运完全不掌握在自己手中,其余中超球队又无经济条件将其引入,而在国际米兰和江苏苏宁都曾与埃德尔并肩作战的铁卫米兰达,也刚刚以自由球员身份加盟圣保罗队,在这个经济困境让离开中超成为诸多外援无奈的选择。

4月20日是中国中超赛计划开赛日期,但本按3月20日公布的通过审查的职业联赛准入名单直到今天才面世,这意味着中超、中甲、中乙3级联赛参赛球队名单最终确定,江苏队停运,天津津门虎留下,此前两队投资方均明确表示不再继续,不过随后一段时间来自民间延续火种的呼声越发高涨,两地球迷用各种方式表达挽留球队的强烈意愿,最终天津津门虎得以留下。

这样的结果直接导致原本应该参加中甲联赛的沧州雄狮(前石家庄永昌)和浙江队(前杭州绿城),只有前者确定新赛季升级参加中超联赛。连锁反应还涉及中乙递补中甲的球队。

在准入注册补充通知中,中国足协明确表示,江苏苏宁、泰州远大、内蒙古中优、北京人和、深圳壘岗、江苏盐城鼎立6家本赛季退出职业联赛的俱乐部所属球员,有权以书面形式通知原俱乐部,单方解除原工作合同。

相比上赛季将近20支球队退出职业联赛(中超、中甲、中乙三级联赛),本赛季总共有6支球队最终退出,退出原因除少数俱乐部无法满足中国足协准入标准(梯队建设、俱乐部运营)外,其余皆为俱乐部投资方主业亏损严重,无法支撑职业足球俱乐部运营。疫情背景下经济形势严峻,投资方忍痛割爱,完成战略转型,同样在某种程度也使得俱乐部退出职业足坛速度加快。

快刀斩乱麻的做法并不完全适用当前的中国职业足坛,即便仲裁部门也缺乏政策依据以及足够的人力和精力判定职业球员与俱乐部之间的合同纠纷。事实上即便新赛季职业联赛暂时允许问题球队先行参赛也无济于事,毕竟问题球队的经济状况不足以保障球队能够平稳运营至赛季结束,一旦联赛开启再有球队因欠薪不得不退出联赛,联赛遭受的损失只会更大。

以天津津门虎为例,球队由天津市体育局托管,并不存在技术问题,天津市体育局亦有代管职业球队经验,但仓促上阵的新资方能够在多大程度上帮助球队重回正轨,显然没有明确答案。天津球迷迫切需要的,是仍有中超球队延续好不容易积攒起来的足球文化,且球队能够持续长久健康发展。技不如人降级一不可怕二不可耻,可怕的是走一步算一步,没有方向,可怕的是球队失去进取心态和追求足球乐趣的正当需求。

因此中国职业足坛的困境,绝非一份球迷苦苦等待的准入名单所能摆脱,职业联赛的顶层设计、各方参与者的利益诉求才是解决问题的关键。

本报北京3月29日电



3月22日,天津泰达足球俱乐部基地人去楼空。 IC供图

疫情挡不住的崇礼滑雪热

中青报 中青网记者 慈 鑫

3月末,北京春意盎然,200公里外的河北省张家口崇礼区,依然是冰天雪地。连续两个雪季,新冠肺炎疫情对崇礼的滑雪产业造成了巨大影响,但人对滑雪日渐升温的热情难以阻挡,崇礼作为中国目前最热门的滑雪目的地,更是深刻感受着国人这股时而而被疫情压抑却又随时等待爆发的滑雪能量。

3月21日、22日两天,崇礼万龙滑雪场



3月27日,崇礼万龙滑雪场,一名教练带领孩子们去学滑雪。 中青报 中青网记者 慈鑫/摄

场的日接客量达到八九千人,尽管距离2018-2019雪季滑雪场单日接客量可达到万人以上的数据还有一定差距,但已经创造了万龙滑雪场2020-2021雪季的单日接客量新高。张家口万龙运动旅游有限公司董事长罗力向中青报、中青网记者表示,疫情的反复导致今年1月之后崇礼各大滑雪场的接客量断崖式下滑,但随着北京市宣布,自3月16日零时起,国内低风险地区人员进出证明不再需要持京前7日内核酸检测阴性阴性证明,3月21日至22日的这个周末,大批北京雪友前往崇礼,沉寂了两三个月的崇礼几大滑雪场又一次人头攒动。

这已不是雪友们被疫情压制的滑雪热情在崇礼的第一次释放。

罗力介绍,2020至2021雪季的初期,也就是去年的11月和12月,崇礼也是一派热闹景象。相比起今年1月之后,因疫情反复导致的崇礼滑雪人数急剧下滑,2020年11月至12月才是崇礼各大雪场目前运营状况的真实写照。

根据《冰雪蓝皮书:中国冬季奥运会发展报告(2017)》,2016年,我国全部滑雪人次为1510万人次,预计2022年将达到4500万人次,6年时间增加大约3倍。瑞士《新苏黎世报》曾在2018年预测,中国未来

有望成为全球滑雪人口最多的国家。

在滑雪人数快速增加的同时,中国的滑雪爱好者也呈年轻化趋势。滑雪正逐渐成为年轻人的时尚运动。3月27日在崇礼举行的超级定点滑雪公开赛总决赛上,160支参赛队伍中就有24支大学生队。

罗力发现,现在玩单板的人越来越多,因为单板的滑雪服饰都比较艳丽,装备的整体花费相比双板便宜,加上单板在全世界都是比较潮的运动,同样受到中国年轻人的追捧。今年1月才开始学滑雪的奥运体操冠军陈一冰,现在已经是一位单板高手,他在接受中青报、中青网记者采访时半开玩笑的说到,现在最大的苦恼就是觉得冬天太短,天气转暖的太快。

陈一冰不仅自己滑雪,父母、孩子也一并对滑雪痴迷。他还发现,和他一样被滑雪吸引的体育明星不在少数,羽毛球世界冠军陈金就是他的雪友,射击奥运冠军陈颖、羽毛球奥运冠军张宁也是他家带口的雪滑者。

青少年对滑雪的喜爱也是不分地域的。

3月27日在崇礼举行的超级定点滑雪公开赛总决赛上,记者看到了一支来自甘肃的小学生队,他们都是甘肃省兰州市

城关区清华小学的学生,兰州市城关区清华小学校长张小瑞向中青报、中青网记者介绍,北京冬奥会即将举行,我们学校是冬奥特色学校,我们的学生应该以怎样的方式参与北京冬奥会呢?让孩子们体验、学会一项冰雪运动技能就是最好的参与方式。张小瑞说,兰州周边有几家雪场,我们组织孩子们学习滑雪之后,孩子们都特别喜欢。张小瑞表示,唯一让更多孩子参与滑雪运动的阻碍就是费用,如果滑雪的费用能够再低一些,或者国家有政策可以让孩子们免费学滑雪的话,我相信,所有的孩子都会喜欢这项运动。

虽然中国的滑雪运动还处于初级发展阶段,但是发展模式已经开始有了新的变化。黑龙江省滑雪协会副主席姜一海认为,中国滑雪正在从原来的规模发展、数字发展向高质量发展转变,就是说我们不再追求从300多家滑雪场增加到了700多家滑雪场,而是要去注重雪场的质量,注重滑雪者的滑雪体验。就崇礼来说,姜一海评价,过去,东北是全国滑雪运动发展的龙头,但现在,中国滑雪运动的领头羊是崇礼,崇礼的各大滑雪场之间已经出现了定位差异,探寻更好的发展模式,比如云顶滑雪场就是突出了专业性,因为北京冬奥会有6个

烦。全场比赛,赵继伟展现了国家队主力后卫的能力,贡献了13分和17次助攻,外援梅奥也有24分9个篮板和5次助攻的全面表现。

其实,本场比赛作为一个个例来讲,极具代表性。北控男篮其实打得并不差,外援约瑟夫·杨拿下了33分10次助攻,但即使如此,他们的实力,仍与辽宁队有不小的差距。从某种意义上说,像辽宁、广东、浙江这样的顶级强队,他们实力的下限,其实已经是很多球队的上限。

从表面上看,少数顶级强队的存在,确实让很多比赛悬念不大,影响联赛的精彩程度,但其背后是重视梯队建设的必然结果。

之前,CBA官网曾发布过一本国内球

可能也正因为如此,在球迷论坛上,北京球迷这样评价首钢男篮:下限很高,但是上限不高。

虽然这样的评价多少有些残酷,但事实确实如此,因为战绩最能说明问题。

到目前为止,广东男篮只输了5场比赛,首钢男篮在第三阶段、第四阶段强势反弹,只输了两场(三场)比赛,但战绩也只是爬升至24胜21负。和广东男篮处于同一档次的辽宁男篮和浙江男篮,战绩分别为39胜8负和37胜8负。

如果从具体的比赛去分析,深圳、山东、新疆、广厦、四川、北京这几支球队,可以在相互的交锋中互有胜负,但他们在和广东、辽宁、浙江三支球队比赛时,却极少能够取胜。比如,新疆男篮在3月15日就

以108:123输给了浙江男篮,广厦男篮也在浙江德比中负于浙江男篮,赛季已经被对手三杀。

从球队整体实力和状态看,广东、辽宁、浙江三支球队,目前可能是联盟中能力比较强的球队了。前中国男篮国手焦健告诉中青报、中青网记者,而且,他们也有自己的特点,比如转换速度都非常快,阵容深度非常不错,可以支配球的点比较多,再加上有些位置上的球员,是顶尖水平,对手很难去限制。

以3月28日北控男篮和辽宁男篮的比赛为例,辽宁男篮在郭艾伦缺席的情况下,仍然以91:85取胜,虽然在比赛大部分时间内,辽宁男篮并不占优,但第四节他们稍一发力,就给北控男篮制造了巨大的麻

CBA 粤辽浙三足鼎立非偶然

中青报 中青网记者 杨 屹

3月29日,北京首钢男篮和浙江广厦男篮之间的较量有些出乎意料,一天半前刚跟四川男篮打了一场高强度比赛的北京首钢男篮明显不在状态,以大比分落败的结果令人大跌眼镜,但首钢男篮第三阶段的表现确实可圈可点。

5天以前,北京首钢男篮以89:94输给了广东男篮,要知道,能把卫冕冠军的得分限制在100分以内,本赛季除首钢男篮之外,别无分店。

对阵联盟一流强队,首钢男篮不落上风,但和顶级强队交锋,首钢男篮则需要各个方面都做到极致,才有可能赢球。