

声音

■刘颖余

国务院《关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》已于10月20日正式印发。这是中国体育事业发展历程中里程碑式的事件,是所有体育工作者和体育爱好者的利好,也是未来中华民族整体素质提升和发展的福音。尤其是首次提出的“将全民健身上升为国家战略”,短短12个字,却有着重若千钧的分量,可谓振聋发聩、激荡人心。

全民健身因何能上升为国家战略?为什么需要将全民健身作为国家战略?

这里当然有经济发展方面的考量。全民健身的发展理所当然会促进体育消费,拉动体育产业,从而推动经济持续发展,但全民健身的价值又绝不仅仅限于经济。它事关人民的身体素质和健康水平,更关系到人民的全面发展,因为体育不仅仅有强身健体的功能,更有利于人们锻造人格、挑战自我、不断超越,培养意志品质和团队精神。

习近平总书记曾经指出:“体育是社会发展和人类进步的重要标志,是综合国力和社会主义文明程度的重要体现。体育在提高人民身体素质和健康水平、促进人的全面发展,丰富人民精神文化生活、推动经济社会发展,激励全国各族人民弘扬追求卓越、突破自我的精神方面,都有着不可替代的重要作用。”这里讲的“体育”,其主体当然不仅仅指的是那些为国争光的运动员,而是每个普通人。在国家经济社会进一步发展的背景下,体育除了惯常和固有的民族精神激励功能,产业功能、经济价值、素质塑造功能、社会融合功能等也日益凸显。实践证明,体育不但可以为国争光,还可以为民谋利,为民谋福。将全民健身上升为国家战略,正是为了充分发挥体育的多元化功能,在促进社会经济持续健康发展的同时,大力提升人的

整体素质,造福中华民族。

将全民健身上升为国家战略,不仅有其必然性,更有其紧迫性。目前,我国的全民健身取得了不俗的成绩,但整体上与体育发达国家差距明显:体育人口偏低,健身意识不强,体育消费意识淡薄,体育设施严重不足。尤其是青少年身体素质呈现持续下降趋势,

“宅文化”大行其道,更是让人忧心。生活经验告诉我们,一个经常参加体育锻炼和从事某些体育项目的人和 一个与体育绝缘的人,不只是身体状态有别,精神状态也大不一样。因此,让青少年爱上体育,不仅关系到个人的身心健康,更关系到国家和民族的未来。兹事体大,怎么强调都不过分。

到2025年“产业基础更加坚实。人均体育场地面积达到2平方米,群众体育健身和消费意识显著增强,人均体育消费支出明显提高,经常参加体育锻炼的人数达到5亿,体育公共服务基本覆盖全民。”《意见》已为我们描绘了全民健身和体育产业发展的蓝图,但要想实现这一宏伟目标,还有许多事情要做。而且这些事情绝非体育部门一家所能包办,需要多领域和多部门的沟通协调,因此也不可能一蹴而就。

比如,全民健身和发展体育产业促进体育消费应该是相辅相成的,但目前在我国,二者远未形成良性循环,一方面,人民群众健身需要不断增长,而另一方面,社会体育资源又非常有限,这其实就是我们体育发展中存在的主要矛盾。解决这个问题,仅靠政府投入是远远不够的,而必须引导社会力量,大力发展体育产业,促进体育消费。这,正是《意见》出台的现实意义所在。

全民健身成为国家战略,这预示着我们的社会对于体育的认识已经达到了新的高度。在我的理想中,体育不应是社会的点缀和花边,热爱体育运动应内化到每个人的血液中去,成为一个社会发展的原动力,有社会学家在谈到美国时就曾说过:“你要了解这个国家,就必须认识它的体育运动。”希望若干年后,这句话同样适用于中国。

全民健身因何成为国家战略



CFP供图

■本报记者 郎成

雾霾袭城,却没有阻挡住人们奔跑的脚步——上周末,一年一度的北京马拉松赛落下帷幕,除去不良天气对比赛的影响,本届北马再次让人感受到了民间对于马拉松的热情。本周,在2015年北京田径世锦赛筹备工作新闻发布会上,主办方更是决定首次推出由普通马拉松爱好者参与的10公里短程马拉松赛,以此来响应愈发猛烈的全民马拉松热潮……

近年来,越来越多的普通百姓穿上跑步鞋,以不同的方式参与到跑步运动中去。这不禁让人回想起2000多年前,古希腊人刻在奥林匹亚阿尔菲奥斯河岸岩壁上的三句经典名言:“如果你想聪明,跑步吧!如果你想强壮,跑步吧!如果你想健康,跑步吧!”

时至今日,尽管整个世界都发生了翻天覆地的变化,但跑步这种最原始的运动方式,却依然保持着它所独有的魅力。

马拉松热潮席卷全球

马拉松原为希腊的一个地名,公元前490年,在当地爆发了希波战争,一名希腊士兵为了将获胜后的喜讯传回故乡,从马拉松跑回雅典后力竭而死。为了纪念这一事件,在1896年举行的第一届现代奥林匹克运动会上,设立了马拉松这个项目。

首届奥运会后,马拉松赛在世界各地广泛举行,据不完全统计,如今全球每年举行的马拉松比赛超过800场。

在我国,从1981年北京创办国内首个城市马拉松赛至今,全国各地市民参与马

奔跑是人类最重要、最基本的运动能力。跑步是健身最经济简便、最有效的方式,它不仅可以强健身体,还能纾解压力,愉悦心情——

用双脚锤炼一颗奔腾的心

松的热情逐年升高。据统计,2013年国内共举办了39场中国田径协会认可的马拉松赛事,参赛总人数超过75万人次。而根据中国田径协会官网最新的2014年全国马拉松及相关运动注册赛事日历显示,2014年全国注册在案的,包括马拉松、越野跑、路跑等多种形式在内的跑步比赛已经达到50场。

“中国能跑的人太多了!”据田管中心副主任王楠透露,去年国内所有马拉松比赛的官方网站,在启动报名12小时之内全部报满。今年的北马为了满足人们的需求,主办方采取“预报名后抽签”的方式。有媒体统计,共有28120人通过了半程马拉松项目的资格审查,但名额只有4000人,中签比率仅为14.2%。

“近年来国内外的马拉松运动呈现出参赛热情高、举办区域广、行业范围大、参赛人数多的持续发展态势,中国马拉松及长跑运动已进入一个稳步发展的重要时期。”国家体育总局田管中心主任杜兆才在接受采访时表示。

融入生活越跑越上瘾

在本届北马近3万名参赛者中,张庆算是其中资历最浅的跑者之一。身为体育营销专家的他,尽管泡在体育圈多年,但直到今年初才产生了参与马拉松赛事的想法,而在此之前,他一直认为跑马拉松“都是疯子干的事”。

“一开始,我觉得能跑个‘半马’就不错了,真没想到最后能参加‘全马’。”自认为有点运动基础的张庆,在业内一些跑步爱好者的带领下,通过半年严格而有计划的训练,竟然一跑进了4小时大关,这对普通跑者

来说是一个相当了不起的成绩。

“在训练过程中,我的收获不仅是能力的提升,跑步已经逐渐成为我生活中极其重要的一件事,到最后完全有种跑上瘾的感觉。”张庆说。

上海体科所体质研究与健康指导中心主任刘欣在接受本报记者采访时表示,像跑步这样的体育运动,在进行到一定程度时,便会产生“内啡肽”,从而帮助人的身心处于轻松愉悦的状态中。

在日常生活中,像张庆这样从产生念头到亲身体验再到“沉醉其中”的跑者还有很多。他在接受本报记者采访时坦言,跑步可以说是门槛最低的一项运动,“我只需要有一颗奔腾的心和一双跑步鞋就够了。”



即便本届北京马拉松遭遇雾霾袭击,却依然无法阻止人们的跑步热情。 CFP供图

中国自行车职业化坎坷前行

■伍鲲鹏

作为亚洲顶级的公路自行车赛事,2014环海南岛国际公路自行车赛激战正酣。与往年的环岛赛不同的是,今年中国本土选手在与国际一流顶级车手的较量中并没有落在下风。中国车手王美银更是力压国际自联职业队的众多顶级车手,在刚结束的比赛中成功夺得黄色领骑衫,成为该项赛事举办以来第一位穿上黄衫的中国骑手。

事实上,王美银的成功只是我国自行车职业化不断前行的一个缩影,近两年来,凭借中国自行车运动员们的出色表现,自行车在职业化发展的道路上取得了令人欣喜的成绩。26岁的计成在今年成为中国自行车运动员登临环法第一人,30岁的徐刚签约最高等级的国际自联职业队,26岁的王美银更是在2.HC级别的职业环赛中多次取得黄衫……

这一切都与中国自行车运动向前迈进的职业化进程有很大关系。而中国自行车职业化迈出的第一步,就是不断举办高水平的职业赛。

2002年,环青海湖国际公路自行车赛事举办;2006年,环海南岛赛事问世;2010年,环中国、环太湖诞生……“高水平的训练,高水平的比赛,和高水平的职业素养,带来的就是高水平的自行车运动员。”首个参加奥运会公路自行车赛,现任中国恒祥车队教练的李富玉说,能够和更高水平的车队同场竞技,中国车手已经获得很好的成长。

尽管办赛、参赛条件已经具备,中国自行车的职业化近年来的发展也获得多方肯定,但是专家和车手们认为我国自行车运动的职业化道路依旧充满坎坷,未来还有很长的路要走。

意大利蓝波美利达车队的中国车手徐刚

认为,在职业队伍的管理模式上,我国的职业队还有很多工作要做。“一个UCI的职业队,其中不光有运动员和教练,机械师、按摩师、营养师以及背后的赞助企业等等,都以一个团队的形式进行运转,这是国内的自行车队远远比不上的。”

除了车队管理方面,在运动员的训练和培养上的差距也十分巨大。“我们现在和世界顶尖队伍的差距除了经验,更多体现在平常训练和比赛的细节上。”王美银说,这就需要我们更多地走出去进行比赛,才能真正有所改变。

曾多年担任环法赛的比利时裁判荷普林克·吕克则认为,中国自行车职业化要真正发展,体制上也需要做出一定的改变,引进更多优秀的职业教练,让更多的车手从省队进入职业队接受职业化训练,这样才能真正提高中国自行车职业化乃至整个中国自行车运动的水平。(新华社发)



射击世界杯总决赛易思玲夺冠

10月23日,中国选手易思玲(中)、塞尔维亚选手阿尔索维奇(左)与中国选手武柳希在女子10米气步枪比赛后挥手致意。当日,在阿塞拜疆巴卡拉市举行的2014年射击世界杯总决赛女子10米气步枪比赛中,中国选手易思玲以207.7环的总成绩摘得金牌,塞尔维亚选手阿尔索维奇获得银牌,另外一名中国选手武柳希获得铜牌。

新华社发(托尼克摄)

■本报记者 李元浩

本周,马来西亚羽毛球名将李宗伟迎来32岁生日,一份不期而至的“黑色礼物”却让这个生日变得异常苦涩——据马来西亚著名媒体《中国报》和《星报》相继披露,李宗伟在今年的世锦赛上涉嫌服用禁药,将面临两年禁赛处罚。如果这一处罚生效,李宗伟不仅将无缘2016年里约奥运会,还很有可能就此告别羽球赛场。

运动员尤其是名将涉嫌服用兴奋剂,在世界体坛早已不是新闻,但以往大多出现在田径、游泳、举重、自行车等兴奋剂“重灾区”。在此前极少发生兴奋剂丑闻的羽毛球赛场出现禁药“幽灵”,甚至还牵涉到世界羽联的标志人物,确实令外界感到震惊。世界反兴奋剂机构副主席林奎斯特在谈到国际体坛反兴奋剂的严峻形势时认为:“也许没有项目能逃得过兴奋剂的侵蚀。因此每项运动都有责任维护自己的名誉,并保证其干净地发展。”

名将“涉药”前仆后继

李宗伟涉嫌服用兴奋剂?得知这一消息后,不仅李宗伟的球迷无法接受,不少羽毛球和体育界的相关人士也觉得难以理解。事实上,此前国际羽坛因涉禁药而被禁赛的运动员仅有1人——2010年,中国香港选手周蜜在一次例行飞行药检中因兴奋剂检测阳性被世界羽联宣布禁赛两年,这位羽球名将就此告别羽坛。

“对羽毛球运动员来说,兴奋剂起不了作用。因为羽毛球不是单纯的体能项目,还有很高的技术含量。服用兴奋剂效果适得其反。”中国羽毛球队总教练李永波认为。

不过,也有业内人士在接受采访时表示,由于体能不足一直是李宗伟的最大软肋,“因此客观来说李宗伟并非完全没有服用兴奋剂的动机。消除疲劳,恢复体能,力争成绩突破,都可能成为铤而走险的理由。”

随着国际体坛反兴奋剂力度的不断加强,栽倒在“药瓶子”里的知名运动员屡见不鲜,其中最具有代表性的无疑是前加拿大“飞

国际体坛反兴奋剂力度一再加大,但出于对成绩和利益的考虑,兴奋剂丑闻却屡禁不止——

“体坛幽灵”挥之难去

人”本·约翰逊——1988年汉城奥运会,以9秒79打破百米世界纪录的本·约翰逊,因服用禁药被剥夺得百米金牌和世界纪录并遭到禁赛两年的处罚。然而,复出之后的约翰逊又在1993年蒙特利尔国际田联赛季再次被查出使用违禁药物,最终被国际田联终身禁赛,只得尴尬结束职业生涯。

在国际体坛反兴奋剂的斗争中,田径赛场无疑是“重灾区”。1992年巴塞罗那奥运会冠军克里斯蒂·美国短跑名将钱伯斯,美国百米“飞人”盖伊和琼斯,牙买加名将鲍威尔等

人,都因服用禁药而遭到处罚。

因为使用兴奋剂让运动“神话”破灭的事例,在其他体育项目中也不少见——曾被视为“命运斗士”的美国自行车名将阿姆斯特朗,因为服用禁药被剥夺得7届环法赛冠军头衔并遭终身禁赛;昔日“网坛公主”辛吉斯,在2007年曾因温网药检呈阳性而被迫退役;2013年,NBA球星特科格鲁因药检不过关被联盟禁赛……

回顾以往的惨痛教训,此次李宗伟涉嫌服用兴奋剂事件更令人扼腕叹息。前马来西亚

羽球队教练拉夫西迪在接受该国媒体采访时表示:“谁都不愿意看到这一幕的发生,服用禁药就是一种欺骗。身为运动员,我们必须自律和诚实。”

禁药阴霾挥之难去

体育运动中的兴奋剂是指国际体育组织规定的禁用物质和禁用方法的统称。在现代体育的发展过程中,使用兴奋剂和反兴奋剂的斗争从未停歇。来自世界反兴奋剂机构的资料显示,从上世纪40年代到60年代,田径和举重运动员已普遍使用阿非塔隆等兴奋剂制品。面对逐渐泛滥的兴奋剂,国际奥委会在1962年成立药物委员会,并通过禁用兴奋剂的决议。1968年,国际奥委会首次在奥运会上进行药检,拉开了国际体坛反兴奋剂的序幕……

随着国际体坛反兴奋剂斗争的不断深入,目前以国际奥委会为首的国际体育组织对于兴奋剂保持着持续高压态势。国际奥委会明文规定:无论使用禁用物质或方法成功还是失败,只要是使用了或企图使用这些禁用物质或方法,就是不折不扣的违禁行为。

然而,出于对竞技成绩和经济利益的考虑,国际体坛的兴奋剂丑闻却屡禁不止,在近年来更是逐渐向更隐蔽和更广泛的领域侵蚀。早在2013年,自行车和田径领域接连爆出阿姆斯特朗、盖伊和鲍威尔等重量级明星的禁药丑闻;在不久前结束的仁川亚运会上,中国女子链球选手张文秀、伊拉克举重运动员阿弗里里等多名运动员也因兴奋剂检测阳性被处罚……

面对依然严峻的反兴奋剂形势,新任世界反兴奋剂机构(WADA)主席克雷格·里迪



CFP供图

充满忧虑:“在现有检查和调查手段没有涉及的地方,还有大批依靠违禁物质在体育圈中混迹的制药者、销售者、运动员、教练、辅助人员,即使进入反兴奋剂调查机构的视线,也有不少漏网之鱼。”

为此,世界反兴奋剂机构不仅通过了新的《世界反兴奋剂条例》,而且进一步加强了反兴奋剂机构与各国及地区政府之间的相互支持与联系。据国家体育总局科教司司长蒋志学介绍,将于2015年1月1日生效的新版《条例》经过3000多处修改,最重要的变化是进一步加大使用禁药者的处罚力度(例如初犯禁赛年限从2年提高到4年),更加注重调查手段在反兴奋剂中的作用以及正式纳入生物护照等措施。

世界反兴奋剂机构副主席林奎斯特强调,国际体育界乃至人类社会与兴奋剂的斗争将是长期而艰巨的。“兴奋剂已成为一个公众健康问题,绝非仅仅在体育领域。这些违禁药物违背人性道德,体育和其他社会领域需要相互支持并共同采取措施来打击这一丑恶现象。”

北京体育大学运动心理学教授王英春认为,跑步对于人们缓解压力、平复心情都有帮助。

跑步也是一把“双刃剑”

事实上,早在2500多年前,那名报信的希腊士兵的结局就预示着马拉松是一项挑战生理和心理极限的运动。对于这项运动,刘欣始终保持着相当谨慎的态度。

“马拉松是有风险的,我一直不赞成人们一窝蜂地去跑马拉松,”刘欣告诉本报记者,根据国内外的相关研究,人体的健康收益和运动量的关系是抛物线式的,随着运动量的增大,在到达人体所能承受的最高值后,运动风险也随之增加。

“从距离上看,5公里左右的慢跑对于正常人来说,算是较为理想的健身运动量。10公里是个上限。”刘欣认为。

不过,更长距离的马拉松也并非普通人的“禁区”,刘欣表示,要想参加马拉松,必须要有长期完整的训练计划,并且不能“束之高阁”,一定要切实执行,以确保身体达到参赛要求。

对于国内频频出现的雾霾天气,刘欣坦言,目前并没有很完整的研究证明PM2.5对人体运动时的身体影响具体有多大,但是对此必须重视。“运动过程中,肺的通气量肯定明显高于安静状态。跑步也是为了身体健康,所以遇到雾霾天气应尽量减少户外锻炼。”刘欣说。

“其实越来越多的人选择跑步这项运动,主要还是倡导一种健康的生活方式。马拉松热潮说明这些年来大众对于健身锻炼的认识和要求更高了,这是人们一种积极的态度。”王英春表示。

七日

丁宁再夺冠军

北京时间10月19日,现世界排名第一的丁宁在奥地利女乒世界杯决赛中,以4比0击败队友李晓霞,继2011年后再次问鼎,中国队也在该项赛事中实现十八连冠。

——丁宁再次以世界杯冠军奖杯证明了自己。她还没有完成大满贯,但一项世锦赛女单冠军和两次世界杯冠军的成绩也殊为难得。丁宁其实不必纠结于“大满贯”,她还只有25岁,还有足够的时间去实现自己的梦想。

“刀锋战士”获刑

经过一年多的审讯和调查,“刀锋战士”皮斯托瑞斯枪杀女友案,终于在北京时间10月21日正式宣判。南非北豪登省最高法院庭审法官玛希帕宣布,奥斯卡·皮斯托瑞斯因过失导致女友斯坎坎普死亡,被判刑五年。

——无论头上有多少光环,只要触犯了法律,就得付出代价,“刀锋战士”便是证明,“刀锋战士”可以战胜残疾,不断地挑战自我,甚至挑战健全人,可惜却无法克服自己人性的弱点,此中教训值得所有公众人物深思。

小威终结连胜

北京时间10月22日,2014年新加坡WTA年终总决赛进入第三个比赛日。在红组赛中,世界第一、两届卫冕冠军小威廉姆斯爆出冷门,以0比2被首次亮相总决赛的罗马尼亚姑娘哈勒普横扫,总决赛16连胜的纪录惨遭终结。

——纪录就是用来打破的,总决赛16连胜已经非常了不起,这场失利也无损小威的伟大。它只是提醒人们:竞技场,没有人可以不老,有些事情总是会来,小威大概也不会例外。

欧冠进球爆棚

北京时间10月22日,欧洲冠军联赛第3轮小组赛全面开战,首个比赛日8场比赛共打进40球,创造了欧冠改制后的新纪录。其中意甲罗马队主场1比7不敌德甲拜仁队,顿涅茨克矿工队以7比0血洗“鲍里索夫队”。

——这是继巴西世界杯半决赛后,世界足坛再现7比1的惊人比分。足球是一个需要保持攻守平衡的运动,如果一方攻守完全失衡,即使实力相当,大比分也在所难免。这正是足球运动的魅力之一。(刘君)