

一家之言

无快乐 不体育

■刘颖余

“啊,体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢喜,血液循环加剧,思路更加开阔,条理愈加清晰。你可使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的生活更加甜蜜。”

这是著名的《体育颂》中的一段话。作者顾拜旦饱蘸热情,讴歌了体育的种种妙处与伟大——体育是美丽、正义、勇气、荣誉、乐趣、进步、和平……在所有的这些价值中,乐趣似乎最不起眼,也不那么宏大和形而上,但不用怀疑,它最原始、最本质。因为,体育就是游戏,游戏的核心就是快乐。快乐是体育最本源的价值,其他价值都是由此衍生的。套用一句当下流行的广告词——无快乐,不体育。

从事体育活为什么让人快乐?简单的道理是,它愉悦了人的身心。人通过体育活动实现对自己身体的支配,使“血液循环加剧,思路更加开阔,条理更加清晰”,这是一种本能的释放,不仅身体会感到放松,而且内心亦充满欢喜。除此之外,通过体育活

动,人们还会看到自己身体的潜能,通过克服和征服各种困难,获得精神上的愉悦感,这是更高层次的快乐。在此基础上,人们还可能去追求卓越,挑战人体的极限,从而满足更高的成就感,实现自我的最大价值。这是最高层次的快乐。世上所有成功的运动员都会感到此种无与伦比的价值。

快乐有层次之分,但作为人们的一种心理感受,却并无高下之别。就像人饥饿至极的时候,吃家常饭菜和海鲜大餐的感受,可能也大同小异。体育可以带给人们的快乐就是如此,它公平地普惠每一个人,无论是你将它作为一项工作,还是一种业余爱好。

正在如火如荼进行的北京田径世锦赛,我们很容易就能感受到那种体育带来的快乐氛围:牙买加女飞人弗雷泽把太阳花戴在头顶,把自己变成一座美丽的花园,是一种快乐;中国女飞人韦永丽无缘百米决赛,却跑出个人最佳,笑颜如花地

离去,也是一种快乐;甚至,也门的小个子选手被人套了两圈后,以打破国家纪录的成绩赤脚跑过终点,谁说它又不是一种快乐?我不认为,弗雷泽获得了世界冠军,她感受到的快乐就应该更高级。从本质上讲,这些运动员获得的快乐毫无二致。因为他们都挑战了自我,实现了自己的潜能和价值。

“我热爱这个项目,选择就要坚持,跑步带给我的快乐太多太多了。所有人问为什么让孩子练习体育,因为练习体育是快乐的,不是痛苦的。尽管有些痛苦,但你享受(其中)就是快乐的。”韦永丽在百米半决赛后接受央视采访时说的这番话实在太好了。尽管她表达得不是很清晰,但意思并不难懂。如果从专业运动员的角度,练习体育都可以做到“痛并快乐着”,那么,当人们只是把体育当成一种爱好、一种生活方式,那更没有什么理由不快乐了。

当然,就像韦永丽说的,体育也有“有

些痛苦”,比如训练中遭受的痛苦,突如其来的伤病,比赛中承受失败的压力,都是运动员生活的一部分,因此,我们读懂了韦永丽的笑容,也会看到李金哲的泪水。这些都属人之常情,再正常不过,问题的关键仅在于你如何看待它们。伤痛和失利也是生命的馈赠,和体育的快乐本质无关。而且,痛过之后,方知快乐的珍贵;从失利走向胜利,快乐会变得无以复加。

“回头看不过是一场游戏,但是此时此刻,真正要做的就是专注”。本届世锦赛,从运动员转身变为解说嘉宾的刘翔一不小心又说出了“金句”。作为中国最成功的田径运动员(没有之一),刘翔对体育的态度,让人玩味。或许正是这种快乐而放松的游戏心态,才造就了他辉煌的职业生涯。

古希腊奥林匹克亚阿尔菲斯河岸壁上刻着一句流传至今的格言:“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!”也许我们可以再加上一句:如果你想快乐,运动吧。如果你喜欢运动,恭喜你,你正在做着正确的事情;如果你不是那么喜欢运动,那么就试着去喜欢它,它会带给你意想不到的快乐!



守得云开见日出

■本报记者 李元浩

16 年很长,从 1999 年的塞尔维亚奥林匹克体育场到 2015 年的北京国家体育场,中国选手时隔 16 年才再次夺得世锦赛女子 20 公里竞走冠军;16 年似乎又很短,刘虹和吕秀芝在“鸟巢”的披金挂银,令 1999 年刘宏宇和王妍包揽该项目冠军的喜悦昨日重现。

今天上午的“鸟巢”阳光明媚,欢声雷动,两抹亮眼的“中国红”由远及近,与橘红色的跑道交相辉映——在这里进行的田径世锦赛女子 20 公里竞走比赛中,今年曾打破世界纪录的中国名将刘虹以 1 小时 27 分 45 秒夺冠,收获了中国军团在本届比赛的首枚金牌。她的队友,出生于 1993 年的小将吕秀芝同样发挥出色,获得一枚宝贵的银牌。

今天已进入本届田径世锦赛的第 7 个比赛日,赛前立志要在“鸟巢”“升国旗奏国歌”的中国军团虽然已获得 3 枚银牌和 1 枚铜牌,却一直与金牌无缘。“中国队这次主场作战压力很大”,在刘虹夺冠后终于如释重负的国家体育总局田管中心主任杜兆才,在回顾中国队开赛几天来的表现时坦言。

由奥运冠军陈定领衔的中国队在男子 20 公里竞走中功亏一篑(最终收获亚军),使得所有夺冠压力都转移到参加女子 20 公里竞走的 3 名中国姑娘身上。

比赛开始后,3 名中国选手很好地贯彻了教练组赛前制定的“先发制人”战术,尤其是刘虹和吕秀芝逐渐甩开其他选手,不断将领先优势扩大。虽然刘虹和吕秀芝在比赛中后段先后因为体能下降动作变形而被裁判警告,但两人顶住压力,将优势最终转化成揽获冠军的胜势。

冲破巨大压力后的成功喜悦,在冲过终点线的那一刻得到彻底释放。几乎是“携手”撞线的刘虹和吕秀芝身披五星红旗绕场一周,成为“鸟巢”在本届世锦赛揭幕以来的最美风景。“说实话这几天压力挺大,昨晚都没怎么睡”,刘虹在接受《工人日报》记者采访时表示:“但我一直相信自己的实力,相信这枚金牌一定能留在中国。”荣耀时刻,刘虹还透露了一个“小秘密”:“我特别想感谢吕秀芝。进场的时候我比她稍微领先一点,小师妹说了为确保金牌,我们就这样进场吧。这个冠军也是团队努力的结果。”

“守得云开见日出——无论是 2005 年就入选国家队的刘虹,还是已在国家队打拼 5 年的吕秀芝,多年的坚持和努力,终于换来了她们在北京,在“鸟巢”,在田径世锦赛这个绚烂舞台上的光荣绽放。成功过后,刘虹和队友们又期待着下一轮的爆发。

由于俄罗斯竟走队陷入兴奋剂漩涡,先后有 25 名世锦赛和奥运会奖牌得主被禁赛,这让中国竞走在本次世锦赛上少了许多强劲对手。“俄罗斯一直都是最强的队伍,明年奥运会的竞争肯定会很激烈。这次比赛给我们增加了很多信心,我想明年的成绩会有更好的突破。”刘虹在赛后表示。(本报北京 8 月 28 日电)

■本报记者 李元浩

本届田径世锦赛在今天已进入倒数第 3 天的争夺,47 个项目的比赛已结束大半。云集了 207 个国家和地区的近 2000 名田径好手的田径世锦赛,令北京这座曾经历过亚运会和奥运会等大赛洗礼的城市,再度成为国际体坛瞩目的焦点。近一周以来,无论是博尔特和加特林的“飞人大战”,还是叶果(男子标枪冠军)和范尼凯克(男子 400 米冠军)的“黑马奇迹”,抑或是苏炳添和刘虹的“中国突破”,都令“鸟巢”无愧于“世界田径殿堂”的美誉。

首次落户中国的田径世锦赛,是推动中国田径普及和发展的契机——

世锦赛推开的“那扇门”

反差——
“体育大国”与“田径小国”

位于北京二环和三环主路的不少立交桥上,“田径让生活更美好”的标语随处可见,但另一方面,真正能够经常参与田径运动的市民仍是少数,“鸟巢”在本届田径世锦赛揭幕以来气氛火爆,一票难求,但少数观众在比赛期间不合时宜和过分“热情”的加油助威,也让不少参赛选手颇为苦恼——多与少,冷与热的反差,在本届世锦赛乃至整个中国田径运动的发展过程中并不鲜见。

自 1984 年重返国际奥运大家庭以来,中国体育的发展有目共睹,已逐渐成长为世界体育大国。但在被视为基础大项的田径领域,中国体育还欠缺底气。例如在 2008 年北京奥运会上,作为东道主的中国代表团共夺得 51 金 21 银 28 铜共 100 枚奖牌。但在这个代表完美的数字之中,田径项目只贡献了两枚铜牌。刘翔在近 10 年来的崛起曾让世界重新认识中国田径,但随着刘翔的退役,中国选手在世界田径的主流项目中依然缺乏竞争力。

从本届世锦赛来看,虽然肯尼亚在中长跑等传统优势外的投掷等项目中的崛起令人侧目,但当今世界田坛的势力范围依然清晰——短跑是牙买加和美国人的主战场,埃塞俄比亚和肯尼亚选手则在中长跑中激烈竞争,田赛依然是欧洲选手的主要领地。而中国田径,除了竞走和铅球等个别项目,具备历史底蕴和绝对实力的项目实在不多。

当中国军团今天依靠女子 20 公里竞走夺得本届世锦赛的首枚金牌后,国家体育总局田管中心主任杜兆才在接受《工人日报》记者采访时感慨道:“这块金牌对于

中国代表团有着特殊意义。以目前中国队的整体实力,要想在世锦赛拿到金牌并不容易。中国队在本次比赛中出现了一些积极变化,比如项目结构过去主要是耐力和女子投掷项目,如今在短跑和跳远上也增加了一些竞争力。整体发展是中国田径不断寻求突破的目标,我们需要通过世锦赛的考验,为中国田径重新定位。”

中国田径队总教练冯树勇在总结中国队前一阶段表现时认为,虽然中国田径整体发展的战略调整在此次比赛中收到初步成效,但中国队在相当一些项目上与世界水平仍有明显差距,“大部分选手在所在项

分,我觉得是北京田径世锦赛的一次很好的尝试”,国际田联副秘书长戴维森在此次世锦赛期间表示。

记者在采访中感觉到,目前中国田径的整体发展依然处于“割裂”状态——一方面,专业田径选手培养机制相对单一,专业选手与基础力量培养的“倒金字塔”结构亟待改变;另一方面,民间田径爱好者日益增多,中国田径蕴含着巨大潜力。如何更好地将民间田径热情和专业培训及赛事形成有效连接,是中国田径界亟待重视和解决的课题。

“中国并非没有参与田径的土壤,只是



目中只是重在参与或者力争上游,即便是铅球、竞走、跳远等重点项目也并没有必胜把握。”此外,中国选手在比赛中依然暴露出连续比赛能力不强,压力过大,心态不稳等老问题,需要继续得到重视和改进。

契机——
“让更多人爱上田径”

首次来到中国的田径世锦赛,不仅令更多中国观众得以近距离欣赏高水平国际田径赛事,也在北京掀起一股田径热。无论是开赛首日与男子马拉松同时举行的有 1 万人参加的 10 公里大众跑,还是赛事间隙举行的媒体记者 800 米体验跑,都给了众多田径爱好者成为比赛真正参与者的机会。

“与其他体育项目相比,田径更需要人们的参与,而不仅仅是关注。让普通人感受田径、参与田径,让运动成为生活的一部

缺乏田径文化的挖掘与积淀。”北京启运体育文化咨询公司负责人刘畅告诉《工人日报》记者:“田径在欧美田径大国已成为一种‘文化’,不仅体现在观赛人群的专业与稳定,更体现在民间参与对竞技体育的推动和促进。”

冯树勇在接受《工人日报》记者采访时谈到,中国田径今后不仅要在专业领域通过“引进来,走出去”更好地与国际接轨,在田径推广和普及方面也要加大力度,“青少年是中国田径的未来。本次世锦赛特别制定了青少年教育计划,发售了近 17 万张青少年特惠门票,旨在加深年轻人对田径的了解和关注。”(本报北京 8 月 28 日电)



抢跑梦魇 挥之难去

■本报记者 李元浩

“啪!”发令枪响,正当“鸟巢”内的数万名观众屏气凝神准备欣赏女子 100 米栏半决赛的精彩表演时,已经冲起起跑线的 8 名“女飞人”却纷纷停下脚步,无奈地退回起点。不一会儿,裁判向抢跑选手出示红牌取消其比赛资格,比赛重新开始……

今晚,出现在本届田径世锦赛女子 100 米栏半决赛第二组中的这一幕,令坎德拉·哈里森的世锦赛梦想提前破灭。这位 22 岁的美国女子 100 米栏新秀,近两年来连夺全美大学生锦标赛冠军,美国田径锦标赛亚军和国际田联钻石联赛摩纳哥站亚军,被视为本届世锦赛该项目冠军的有力争夺者。然而,不期而至的“抢跑”梦魇,却让哈里森这样的田径名将的大赛征程戛然而止。

现代田径赛事中,抢跑在各级别比赛中都能看到,甚至被某些短跑运动员视为一种“战术”。现行抢跑规则实施前,利用抢跑干扰对手心理以期取得优势的情况,曾在国际大赛中多次出现。

面对违背田径比赛公平原则的抢跑现象,国际田联从 2003 年开始实施“一次抢跑”规则,即径赛每项中只允许出现一次抢跑事件,第一次抢跑的运动员将不会遭到处罚,而第二次抢跑的运动员将会被罚出场。2005 年 4 月,国际田联进一步修改“抢跑规则”,开始着手制定“零抢跑规则”(即任何一名运动员只要抢跑,就将被剥夺比赛资格),并从 2010 年开始正式实施。

出人意料的是,在“零抢跑规则”正式实施后的首次世界大赛——2011 年大邱田径世锦赛中,被寄予厚望的牙买加“闪电”博尔特就在男子 100 米决赛中因抢跑被罚出场,成为新规下受罚的最大牌明星。

本届世锦赛,坎德拉·哈里森并非因抢跑被罚下的第一人。26 日进行的男子 110 米栏预赛,几乎成为抢跑选手的“汇演”:第一组出场的德国选手约翰因抢跑被罚下;第二组更是意外不断,第一枪美国名将阿什因抢跑被罚下,第二枪捷克 31 岁老将斯沃博达又因抢跑被罚下……

究竟如何才能让田径大赛中更好地规避“抢跑”风险呢?著名田径教练孙海平认为应从心态和训练两方面来应对,“首先要更加专注,起跑前更冷静一些,注意枪响时间。其次在训练中要重点强化,让运动员适应发枪时的各种变化。”他还呼吁现场观众要给选手营造良好的比赛氛围,“运动员起跑听枪时要保持安静,不要干扰运动员的注意力。”(本报北京 8 月 28 日电)



8 月 28 日,撞倒博尔特的摄像师(右)在颁奖仪式上赠送博尔特礼物,以表歉意。在 8 月 27 日进行的男子 200 米决赛后,牙买加选手博尔特在庆祝时,被跟随拍摄的摄像师撞倒。新华社记者 王丽莉 摄

■本报记者 袁浩

起跑、加速、跳跃、过杆,王宇翻身起来一看,横杆落地,观众席上爆发出一阵叹息声。王宇也无奈地用双手蒙住了脸,接着他双膝跪在厚厚的垫子上,过了一会才起身面对观众,鼓掌致意。

在今天上午举行的 2015 田径世锦赛跳高预赛中,中国选手王宇被卡在 2 米 29 这一高度。此前,面对 2 米 17.2 米 22.2 米 26 的高度,王宇均是一次成功。在挑战 2 米 29 的第一次试跳中,王宇过杆时脚带了一下横杆,没能成功,他用手拍了一下额头。第 2 跳,同样的问题再次出现,沮丧的王宇在走向休息区的路上用力拍了两下额头,但这仍然无法唤醒状态,第 3 次试跳仍以失败告终,王宇就此失去了晋级决赛的资格。

“我觉得挺可惜的,今天特别想第一跳就过(2 米 29),结果发挥不好,第二跳感觉有点扭,脚后跟带了一下,没能成功。”王宇在混合采访区接受记者采访时说。

自己出局,而王宇的队友张国伟面对每一个高度均是一跃而过,顺利入围决赛。其实,相较于只用了 70%左右实力就进入决赛

在未来的赛场上,王宇等拥有大学生身份的运动员注定将承受更多的考验——

“压力山大”的

的专业运动员张国伟,王宇还有着另一重身份——清华大学经管学院的大四学生。作为一名在校学生,除了日常训练,还要兼顾文化课的学习,像王宇这样的大学生运动员注定要承受更多的考验。

清华大学拥有国内较为完整的梯级体育教学模式,王宇位于这个“金字塔模式”的塔尖,即竞技水平最高的 A 类。王宇和统招进入清华的高水平大学生运动员,统一在经管学院单独编班,4 年学制按照 5 年培养,在校期间,半天学习,半天训练。

虽然王宇觉得半读半训的模式不会成为他的负担,也不是无缘决赛的理由,但他也承认自己不可能像张国伟那么专注于跳高运

动,因为他必须在学习之余才能挤出更多的时间来训练。“如果张国伟能够做到十成的话,我也只能做到三成而已。”

不能全身心投入训练让王宇在本赛季只跳出了 2 米 31 的最好成绩,这个成绩是进入本届世锦赛跳高决赛的基准线,也是奥运会 A 标的水平。王宇说:“2 米 30 和 2 米 31 有本质区别,差 1 公分也参加不了奥运会。也许你付出了很多,也无法去攻克这 1 公分的高度。”

在本次世锦赛上,和王宇同样拥有大学生运动员身份的男子三级跳运动员徐晓龙也在日常的训练和学习中遭遇了一些困境。由于体育天赋不俗,出生于重庆的徐晓龙从跨栏改练三级跳,最终成了重庆体工大队的一员,高考



后,他凭借体育特长,考入了浙江大学。

在本届世锦赛开赛之前,徐晓龙的膝盖就受伤了,为了能够尽快从伤病中恢复,赶上北京田径世锦赛,重庆市体育局不得不派出医生,为徐晓龙疗伤。“学校条件没有专业队里面的保障,饮食和医疗条件好,肯定会对我造成一定影响。”徐晓龙在接受《工人日报》记者采访时说。由于膝盖伤势尚未痊愈,徐晓龙

在比赛中只跳出了 16 米 19 的成绩。

“对手实力很强,在我之上,我需要做的就是全力以赴。”这是王宇和徐晓龙所共有的比赛态度。目前,无论是实力还是日常训练和保障,大学生运动员都与专业运动员有着一定距离,这也使得他们将在本就实力偏弱

的中国田径领域经受更多的风浪。

(本报北京 8 月 28 日电)