

■全民健身大家谈

那个我所惧怕的，最终成了我所热爱的。

如果你也被繁忙的生活压得透不过气来，如果你也向往着心灵和身体上的快乐和充盈，那么敢不敢绑紧鞋带，大步向前地奔跑一次？健身，成就了很多人，只有坚持，才能享受最后的成果。而健身也同时给予许多人很深的体会和感悟。

细细数来，我坚持长跑已经有十多年时间了。

那时，每天在教学楼里埋头工作的我，早早地走进钢筋水泥裹住的办公楼，直到下班走在回家路上，才想起已经很久没有看过这座城市的模样了。

我不想再这样下去了，为了释放工作的压力，也为了改变自己的生活方式，下班之后，我开始了一个人每天5公里的跑步。这样的决定，坚持过了三个春夏秋冬。跑步的时候放开的双腿和蒸发的汗液，让我体会到了更好的体态和状态，也让我渐渐迷上这个看似简单却非常考验意志的运动。

一个礼拜、两个礼拜、一个月、两个月……我竟然就这样跑下来了，奇怪的是跑步在我眼中竟变得不那么可怕，竟也奇迹般地生出了一种喜爱。每天晚上下班回到家，换上运动服和脱下一天的疲惫，换上轻巧的跑步鞋，插上耳机，围绕着小区的花园跑，感受夏日夜晚少有的凉风吹过耳旁的感觉，偶尔停下脚步可以闻到平日常未留意过的花香树香。跑步让我发现了生活中一些容易被忽略的微小而确实的小美好和小幸福。每周坚持跑步计划，从一开始我只能坚持不



跑在路上 就会遇到更好的自己

□市商务委 于振兴

到三十分钟，到现在我能坚持跑一个小时，里程数也在不断上升，一口气跑步的距离也在不断变长。我能够真切地感觉自己的身体在愉悦地、不停地轰鸣运转着，血液在沸腾，心脏在胸口有力地跳动着。越跑越远，10公里、20公里……风拂过耳朵，脚步交织，这个城市安静得只能听见自己呼吸的声音和风吹着路两旁树叶的簌簌声响，跑过的路在我身后慢慢变长。我一点也没有感觉到孤独，而是感

受到一种专注的力量。

我从跑步中获得的那种难以言喻的激情和快乐，让我想和更多的人一起分享，因为我知道，刷新自己的体力永远没有止境。于是我有了一个小目标，一生中完成几次全程马拉松。为了完成这个目标，8个星期里，在工作之余首先完成各项专业要求的训练，再进行由弱至强、再变弱、不断变档的强度调整。

2007年，奔跑在路上的我

迎来了又一个转折——参加北京国际马拉松全程比赛。我并不是专业的跑者，但我相信我有专业的认知去完成这个使命。期间经历过日光曝晒和冰冷的风雨，我们没有退缩过，在一次次磨练中可以感受到自己的进步和成长。

2007年10月2日，北京马拉松在一阵蒙蒙细雨中开始，身为跑团带头的我，一路上为身边的跑者鼓励加油。所有参赛者的感谢、微笑都让我感觉无

比温暖。接近终点的时候，我经历了一生都难忘的时刻——最终以3小时29分55秒的官方成绩出线。到达终点后，我突然跪下亲吻刚刚跑过的地面，终于跑进三个半小时了。

坚持一件小事，久了并不一定可以成为大事，但是你的生命会因此有了重量。

回首跑过的路，我们迈出的每一步都充满成就感，每一次的超越都让我对人生有了新的感悟。我已在路上，永远不会停下来。那些用脚步丈量过的风景、一起经历悲喜的队友，只有真正跑过的人才懂。

跑步到现在，让我坚持下来的那个完成全程马拉松的理由似乎变得越来越淡，现在的自己甚至不应该用“坚持”两个字，我一直认为“坚持”是在做一样你并不热爱的事情上才使用的，自从开始跑步后，我发现竟爱上了这项我从前一提就惊恐无比的运动。我热爱跑步，跑步让我感觉愉悦，跑步让我释放压力和不愉快，跑步让我对生命更加的珍惜和热爱，跑步让我看到了生活中从前看不到的美妙。当别人问我为什么跑步时，当别人开始猜测我是否因为要减肥塑身的原因时，我会微笑着告诉他，“不是”，是因为我热爱跑步，我所想做的是能够带给我快乐的事，而跑步就是其中的一件。

所以，如果你也被繁忙的生活压得透不过气来，如果你也向往着心灵和身体上的快乐和充盈，那么敢不敢绑紧鞋带，大步向前地奔跑一次？奔跑起来，就会遇到那个更好的自己！

■新闻分析

东南亚足球格局变化对中国有何启示？

正在菲律宾举行的东南亚运动会上，男足项目在全部56项比赛中并不是最受关注的一个，但却改写了尘封近50年的历史。自1975年起瓜分该赛事冠军的两支球队先后止步小组赛，反观“十年磨一剑”打造青训的越南U22男足，则以不败战绩闯入决赛。

越南足球崛起的速度不可谓不快，但背后却是10多年来在青训上的巨大付出，如今反哺国字号球队与国内联赛水平的上升。越南在青训上的执着与努力，也许能给如今正处于幽暗彷徨之际的中国足球一些启示。

东南亚足球格局的颠覆，在小组赛阶段就开始显现。上届冠、亚军泰国和马来西亚双双被“闷死”在小组赛中，这两支球队分享了自1975年以来东南亚运动会男足比赛的所有金牌。志在家门口夺冠的菲律宾队召入了国家队队长斯·施罗克和箭头人物阿·阿奎纳尔多两名超龄球员，但同样无缘出线。

赛前三个最大的夺冠热门折戟，偶然背后都有必然因素。东道主实力在区域内就非顶级，而泰国和马来西亚两队的沉沦则是“传统文化”败给“科学技术”。作为东南亚传统上足球氛围最好的国家，泰国队小灵快的打法可



今年9月越南国奥以两球战胜中国国奥

谓东南亚足球风格的代表，马来西亚则受英国的影响，足球根基深厚。但是在足球发展愈发现代化与科学化、青训的作用日益重要的今天，两支球队却没有跟上步伐，更为严重的是，这一缺陷已经从青年队蔓延到成年队。

为何这么说？正在进行的世预赛亚洲区四十强赛可以给出答案。

四十强赛G组中会聚了泰国、马来西亚和越南3支队伍，目前越南以不败战绩位居榜首，

对阵泰、马不落下风，同时还力压阿联酋队，极有可能历史上首次冲入十二强赛。

在国际足联最新公布的男足世界排名中，越南队的第94位也许并不显眼，但这不仅是该国历史上最高排名，还把东南亚邻居们远远甩在身后。

世界排名的上升来自实打实的大赛成绩。2018年，越南队在U23亚洲杯上获得亚军，跻身亚运会四强，又夺回了睽违10年的东南亚足球锦标赛冠军。今年初的亚洲杯上，平均年龄仅23岁的

越南队又刮起青春风暴，一举打入八强。

当何德征、阮进灵这些经受了大赛历练的球员来到东南亚运动会时，怎能不掀起风浪？

把视线投回十多年前。2007年，越南联赛球队黄莺嘉莱在英格兰阿森纳俱乐部的帮助下建立起该国第一座足球学院，引入英超的青训理念。随后，同样由越南商界创建的越南足球天赋与发展基金会（PVF）通过挖掘有潜力的足球苗子，并聘请特鲁西埃等名帅掌舵，为越南足球培养了以何德征为代表的一批才俊。而其他诸如河内、义安等青训营，也如雨后春笋般成长起来。

如果说足球青训机构成为越南足球翱翔的双翼，发动机则是国内各年龄段的青少年梯队赛事以及从青年队直通职业队的“绿色通道”。2014年，越南参加青少年各级足球比赛的球员达七、八万人，并形成了从U11到U21的六级全国锦标赛。另外，越南职业足球联赛还自2015年开始，允许20岁以下的球员随时补报名。

球员有了良好的成长环境与输出管道，联赛走上正轨则是水到渠成。2012年，越南正式建立国内超级联赛。同时，越南足协

彻查各俱乐部资金状况，着力解决欠薪问题，改进训练方法和思维，呈现出健康的发展模式。

越南足球正在“超车”泰国、马来西亚的情景，不禁让人想起上世纪90年代日本足球超越中国的那一幕。如今日本队在川渊三郎“百年计划”的指引下，世界排名稳定在三、四十名之间，反观中国队，自2002年之后的十多年里，却在一次次地冲击世界杯的道路上折戟。

当年国足1:5惨败给泰国队后前国脚范志毅“再下去要输越南了”的预言，现在看来已不是危言耸听。今年9月初，越南国奥队就在湖北黄石的一场热身赛上两球战胜中国国奥队。

当时越南队的教练，正是如今率队在东南亚运动会上所向披靡的韩国人朴恒旭。他在此次赛事中告诉记者，尽管越南足球在青训方面取得了阶段性的成果，他并不能给中国队发展青训方面的建议。“我唯一想说的是我们的球员在场上拥有强大的精神意志，从不轻言放弃。这一点，是我和在中国队接触时发现两队最大的差别。”他说。

不想让“段子”成真，借鉴越南的路子，真抓青训才是要务。

据新华社