

一群少年换上运动服,走出家门,加入沧州“警察叔叔”魏民组建的“少年跑团”,一起跑起来——

# 奔跑吧,少年!

本报记者 祁晓娟

11月26日下午3点,人们即便裹着羽绒服,仍然会感到阵阵寒意。

在沧州体育场,一群孩子却跑得热火朝天。他们沿着塑胶跑道奔跑,几十人的队伍,整齐有序。跑团的领队是魏民。他紧随队伍,边跑边规范孩子们的动作。

“来来来,还有100米到终点,咱们来个小冲刺!”魏民给孩子们鼓劲。

## 热爱跑步的孩子活力四射

为什么会组织这么多孩子一起跑步?

魏民说,首先源于他对跑步的热爱。其次还有一个重要的原因就是看到了几个孩子因为坚持跑步,变化特别大。

37岁的魏民是沧县公安局特巡警大队的一名中队长。

2011年,魏民退伍,从那时起他开始坚持跑步。“当时,我就在南湖公园里面跑。”魏民告诉记者,因为跑步,他认识了一群志同道合的跑友。

“自己跑没意思,跟着大家一起跑,越跑越带劲儿。”魏民说,跑步时,大家互相鼓励,互相帮助。

之后,魏民和一群热爱跑步的人组成了“南湖跑团”,每天坚持跑10公里。

2014年,沧州市长跑协会成立,魏民成为协会的一员。他们不仅在沧州市区跑,还一起外出跑马拉松。

魏民和跑友们去上海、北京、武汉、天津、衡水等地参加马拉松。蓝天、绿树,他感觉跑起步来,一路赏景,一路奔跑,好不惬意。

在跑友圈内,有4个女孩令他印象深刻。她们是两对姐妹——李佳霖、李佳慧和李一然、李一菲。

她们的父母是魏民的跑友。4个女孩都是小学生,她们在父母的带领下跑步,风雨无阻。

魏民喜欢孩子,在跑步的时候,他经常和这4个小女孩交流,还教给她们正确的跑步姿势。

魏民看到,这4个女孩进步特别大。她们不仅越跑越快,性格也愈加阳光乐观,活力四射。

“精气神都不一样了。”目睹了这些“肆意”奔跑的女孩们可喜的变化,魏民暗自思忖,何不组建一个“少年跑团”,将孩子们聚集起来一起跑步?

## 成立“少年跑团”

“有人想参加吗?”魏民把组建“少年跑团”的想法发在朋友圈。

没想到,很多跑友给孩子咨询:“收费吗?”“什么时候开班?”“我家想参加。”

一连几天,魏民的手机响个不停。



魏民带着孩子们一起跑步



跑步前的热身运动

“不收费,义务的。”“暑假开始。”“欢迎大家来参加。”魏民耐心给大家回复。

不少跑友听说他想带着孩子们跑步的事儿,主动找上了门。一位跑友说:“我家孩子也爱玩,正好让他跟着小伙伴们一起跑跑步,锻炼锻炼身体。”

一位想约着小伙伴一起来跑步的孩子说:“有熟悉的小伙伴,我会跑得更带劲。”

魏民真没想到,跑团受到这么多孩子和家长的欢迎。

一传十,十传百,想加入跑团的人越来越多。短短一天时间,“少年跑团”的微信群中就加入了七八十人。这些孩子的年龄大多在6岁到12岁之间。人最多的时候,群里的孩子有近百名。

今年暑假一开始,魏民每天早上5点20分就来到沧州体育场。

5点30分,魏民和孩子们开始热身,高抬腿、跨步跑、小碎步……

热身后,“主课”是两公里跑。这对孩子们来说是个不小的挑战。开始,大多数孩子跑不下来。

长跑是一项需要毅力的运动。魏民说,第一次带着孩子们跑步时,尽管压着速度,孩子们还是跟不上,一张张脸涨得通红,全程跑下来呼哧呼哧地喘着粗气,连话都快说不出来了。

“长跑的目的是让身体更健康,而不是挑战极限。”魏民不断调整着速度和节奏,慢慢地让孩子们感受到跑步的乐趣。

跑不下来就走,魏民要求每个孩子不要轻言放弃。

随着加入的孩子和家长越来越多,魏民意识到,跑步不仅仅是个体力活儿,还要有专业的知识。虽然他有多次参加马拉松比赛的经验,但是还需要不断钻研。

“刚开始,孩子们的跑步姿



势‘五花八门’,有的晃着胳膊跑,有的抬不起腿……”魏民说,他先从纠正孩子们的跑步姿势开始,让孩子们带来一张空白的A4纸。孩子们把纸卷成纸筒,拿在手上,摆臂的时候,手中的纸筒不能碰到下巴。“这个简单的方法能规范孩子们的摆臂姿势。”魏民说。

“还有最后100米了,咱们来个冲刺,比比谁跑得快。”每次跑步时,魏民有自己的固定线路,最后的100米是他留给孩子们冲刺的距离。

孩子们越跑越稳,速度也提了上来,变化显而易见。

## 孩子们的变化

越来越多的孩子加入“少年跑团”,有的家长早晨开车几公里把孩子送来,最多时有60多人一起跑。

孩子们都有了不小的变化,身体壮实了,生活更有规律了。魏民成了家长、孩子喜爱的“孩子王”。

“孩子们更遵守纪律了。”魏民说。

魏民让孩子们跑步之前要把水壶整齐地摆放在操场上。

跑步的时候,队列表要整齐。孩子们不能交头接耳,嬉笑打闹。

很多家长吐槽,一到假期,孩子们都想着睡个懒觉,导致孩子们的作息习惯特别不好。

自从参加了“少年跑团”,这些孩子确实跟不上了,可跑几次下来以后,都有了明显的进步,特别是苑程则。“苑程则的变化,魏民实实在在地看在眼里。”

“别的同学能够跑下来,你是不是也能坚持一下?”有时魏民会跑到孩子们中间给一些跑不动的孩子加油,给他们鼓励。

刘林霏今年上小学6年级。她的妈妈告诉记者,现在孩子们吃的高热量食物越来越多,可运动量却变得越来越少,跑步是孩子减重的好方法。刘林霏自从参加了“少年跑团”,明显瘦了一圈,看起来更有活力了。

今年上小学6年级的双胞胎姐妹高瑾熙和高瑜熙刚参加“少年跑团”的时候,两公里跑对她们来说有点困难。跑了不到

500米,她们就气喘吁吁,上气不接下气。

经过一段时间的坚持,姐妹俩跑两公里很轻松。开学后上体育课时,姐妹俩对跑步一点儿也不怵头了。

## 从夏天跑到冬天

暑假结束后,在家长和孩子们的共同要求下,“少年跑团”坚持了下来。

孩子们上学了,跑步时间也发生了变化:由暑假期间的每天早晨改成了每个周末跑一次。

在沧州体育场,11月26日下午,操场上再次传来了孩子们的嬉笑声,这天参加跑步的孩子有20多人。

“魏老师,咱们啥时候开跑呀?”“来,大家先过来热热身。”魏民被孩子们团团围住。

在“一二一”的口令声中,他和孩子们一起有条不紊地做起了准备活动。

10分钟后,孩子们分成两列,有的家长也跟在队伍后面。这支浩浩荡荡的队伍就这样跑了起来。

“加把劲儿,咱们可不能掉队哟。”跑出去三四百米后,原本在队首带着孩子们的魏民,开始向队尾跑去。有几名孩子看到和前面的队伍落后的距离有点儿长,立刻攥紧拳头,紧跑几步追了上来。看到孩子们还跟得上,魏民这才放心地跑回了队首。

今年10月份,跑团中黄河路小学6年级的李佳霖在运河区第二十二届青少年田径运动会中,取得了1500米和800米两个项目的第一名。

李佳霖的妈妈第一时间把这个好消息告诉魏民。“听到这个好消息,我就像自己跑马拉松取得好成绩一样高兴。”魏民说。

看到孩子们活力满满,魏民也充满成就感。

跑步让孩子们得到快乐,也让孩子们学会了坚持。

很多家长也跟着孩子们一起跑起来。他们跟着跑团跑,一来二去,身体也悄然发生了改变。“过去跑不了多久就觉得累,现在感觉自己的耐力好了不少,身上也有劲儿了。”一位家长说。

“双减”政策给了孩子们一个跳出繁重作业的机会,运动可以让他们不再拘囿于课本,沉溺于网络世界。“孩子们平时总是待在家里,作业写完了,不是想着看电视,就是想着玩手机。”一位家长说,通过跑步,孩子们不仅锻炼了身体,还结交了很多朋友。

另一位家长说:“跑步给孩子带来最明显的改变在于精气神。平时孩子爱玩手机,不仅对眼睛不好,整个人看起来也无精打采。自从跑步之后,从孩子平时走路就可以明显看出比以前更精神了。”

(本版图片由魏民提供)