

這是馬拉松運動風潮所帶來的副作用，如果不小心，不久風潮就會到達英國，當然，這種風潮是不可能正式的來襲，因為馬拉松的最低參加年限規定，男女都是十八歲。筆者就是在去年（即一九八一年）極力主張把參賽年齡降到這個限度者之一。我認為這應該是最低限度了。即使紐約馬拉松賽最近也採取了十六歲的最低年限。

從某些方面來看，馬拉松對兒童所造成心理上的傷害要大於生理上的傷害。從生理學的觀點來看，兒童對長距離耐力賽跑比對中距離賽跑或短跑更能適應，因為兒童比成人更不易造成真正的「氧債」。西德生理學家范阿肯(Dr. Ernst Van Aaken)指出，兒童是天生的長跑者，因為他們體重和強力的比率平均，而且心臟也比較大。

范阿肯在「耐力指數」中指出，在許多六至七歲活潑孩童中的心臟指數只有少數經過了長期訓練的卓越長跑者才能與其抗衡。但當兒童逐漸長大，體重也逐漸增加時，他的心臟並沒有太多的增加，耐力指數也隨之遞減。此時，增加耐力指數的方法只有經由訓練來擴大心臟的機能。

他指出，兒童並非大家所認為的短跑者，他們能在數小時中不斷地在遊戲中活動著。他曾觀察一位七歲的兒童在九十分鐘的遊戲中包括了五哩的距離，休息了四百多次，其實這就是最難得的法特雷克訓練方式。

附加要說明的是，當我們曾聽到肯亞或坦尚尼亞的兒童，在日常生活中，因為需要，他們能跑十六哩上下學。綜觀前面所提之理由，則對這些孩子們所表現的能力就不應大驚小怪了。

雖然有遺傳因素，但理論上，如果情況需要的話，我們的孩子一樣也能跑同樣的距離，只是他們沒有這樣的需要罷了。

我們每天開車送孩子們到校園，下課後再接他們回家，然後在校運會時，我們要求孩子跑八百公尺，而

甚者會影響孩子的健康及自然的成長。

在七十年代中期，美國有一位退休的足球員基斯勒(Barry Cribb)以跑步來維持身材及體能，同時也鼓勵他的兩個兒子一起跑步。當他發現沒有適合其兒子年齡的比賽時，他創立了「美國公路分齡跑者協會」。他的兒子每兩個星期跑一次馬拉松，總共跑了十個馬拉松比賽，他最好的成績是三小時十七分，甚至他完成了五十哩的比賽。最後兩個孩子達到每週接受五十一八十哩的訓練，但不幸的是，這兩個孩子

化。而什麼是太多？我們只有用一般的常識和身體本身的警報系統來取捨。但一個年輕的跑者，應該是可以承受穩定速度的八哩，乃至十哩的距離，但不是每天跑。

青少年比賽併發症
這不表示我們希望兒童們跑長距離，雖然十一歲的兒童們在十哩休閒式長跑中並沒有受過訓練的大人要跑得好，但孩童們有習慣性的能力找到他們自己的能

「你會讓你的孩子跑步嗎？」

紀政 譯

(下)

在此青春前期孩童肌肉的生理化學是無法承受的。我們雖然承認孩童是天生的長跑者，而不是短跑家，但我們又持何種理由反對兒童跑馬拉松呢。

都因過度的運動而得了「脛骨粗隆發育不良症」。脛骨隆突部位劇烈地疼痛，所謂的脛骨隆突部，乃是在膝蓋下前脛骨上端突出的部份。在一般正常的成長過程中，骨格成長都是從一端生長的，而腿部乃是三根長骨脛骨、腓骨，以及股骨在膝蓋末端生長。過度持續的重壓會影響到骨格末端的成長，並妨礙骨格生長的機能，甚至可能變成「羅圈腿式」的跑動作。而唯有經過長期休養才能解除此一症狀。男子在十八至二十歲，女子在十六至十八歲時骨格才完全成形並骨

力水平及自己的動機。
美國在龐大的長跑青少年選手中所傑出的表現，使我們想起在其他青少年運動中所共同擁有的現象。在少棒活動中，父母過度情緒化的表現，和少棒小朋友們的活動比例格格不入。

你只要去參觀全國少男女越野跑，就可見一二，在這裡，最激動的，吹牛的，在操場上跑來跑去的都是父母。他們叫喊著他們的孩子，揮動手啊！衝啊！努力啊！

如果是短程賽跑的話，還沒有什麼關係。當然，如果父母對子女所有的運動都漠不關心的話，也不是個好現象。但是一位小選手的父母如果過度積極，大聲的話，這位選手的運動生涯很少會持續到青年以上的，試想這些做父母的讓他們到英國去鼓勵十一歲以下小朋友的賽跑，衝啊！努力啊！快點啊！這個問題在父母從子女身上求得自我意識表現的案例上最為明顯。紐約的一位家庭問題專家薛恩(Dr. Murray Schene)曾說：「我們必須了解，子女有特別的才能，天賦是很可愛的，它會給家長帶來滿足。但問題是當家庭的運轉都圍繞著小孩子的成就時，那時孩子的成就，就成為家庭的代表旗幟。小孩越努力，家庭的期待，愛心的付出就越多。當唯一的目的是在贏時，則失敗的恐懼就會過份的被強調。當得第一，拿獎牌的壓力逐漸增大時，孩子也失去了完整人格發展的機會。如果孩子沒有好的表現，大家都陷在泥沼中了。孩子被賦予了一個要對抗父母期望壓力的強而有力的工具，如此這個孩子可能會崩潰，而家庭問題也隨之而來。很不幸的，孩子的成就變得比他本身更感覺重要，當重心放在成就而非個人身上時，上述的衝突就無法避免了。」

另一位美國長跑醫學專家麥金(Code McFadden)博士更清楚而直接的指出：「當父親希望經由他的兒子再活一次時，問題就來了。」
註：「英哩」，0.63公里