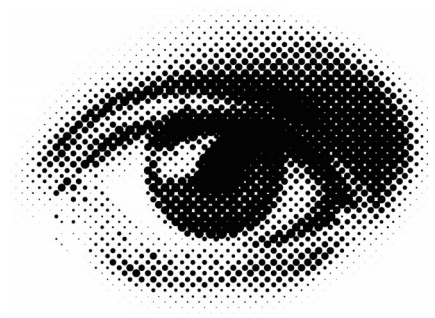


事件回眸



一份科学健身的跑马指南

□康 康

日前,中国田径协会发布了《中国马拉松及相关运动大众选手等级评定标准及实施办法》,这意味着大众选手也能像专业运动员那样获得等级评定,一时间不少跑马爱好者跃跃欲试,急着去求得“官方认证”。

这是中国田协给跑者的一个“福利”,制造一个层层晋级、像打游戏一样去通关的系统?这是为方兴未艾的跑步潮加柴添火之举?或许是,但如若只是如此,未免小看了中国田协背后的“心机”。

全国马拉松赛事数量从2010年的13场,到如今的134场,5年间增长了近10倍。跑步的火爆,得益于它的门槛低、简单易行,技术要求不高,符合大多数健身爱好者的需求。然而,即使是这样简单的运动,运动损伤在跑者中也十分常见,更有甚者,在马拉松比赛中猝死的故事也偶

有耳闻。越是简单、门槛低的运动,越容易把“安全”二字抛到脑后。根据身体状况,对运动量、运动速度做出正确判断,并且量力而行,成了众多跑者的意识死角。

细看《评定标准》,字里行间体现的是这样一句话:跑步爱好者应该学会科学健身,做到循序渐进、劳逸结合、持之以恒。从设置的项目来看,包含了全程马拉松、半程马拉松和10公里,实现了主要人群的覆盖;从年龄组设置来看,以5岁为档分为几个年龄段,从29岁以下组至65岁以上组,覆盖了所有跑者。有没有觉得很容易对号入座?分组比较细,并且有利于同年龄段的跑者相互比较,以及各年龄段的相互参照。

成绩的设定也很具科学性。以29岁以下年龄组为例,一个全马个人最好成绩在3小时24分钟以内的,按照中国田协新

公布的等级评定标准就属于精英级了。但这个成绩,距离波士顿马拉松赛的达标成绩至少还有20分钟的差距,离伦敦马拉松免抽签达标参赛成绩更是有31分钟的差距。这个标准体现的仍然“普及”和“大众”。

另外一个值得注意的是在网上申报等级的流程中,需要完成科学锻炼及参赛准备、参赛礼仪方面的知识问答测试。好吧,田协还承担起科学健身的“扫盲”工作。

跑步赛事数量和参赛人数的骤增很大程度上说明,新参与人数占据了绝大多数。这些跑步新鲜人,却缺乏科学合理的健身理念和方法,出台大众选手等级评定标准,除了担起“扫盲”之责,更是增强跑者的软实力,对科学健身有更深的了解,有效推动这项运动的普及。

当马拉松成为人文景观

□汤怡虹

当马拉松成为人们茶余饭后的谈资,把跑马拉松作为新时尚、把马拉松赛当为城市新名片时,马拉松已不再只是体育比赛,而成了一种人文景观。

作为高危极限运动的马拉松,如今一场比赛参与人数成千上万,意味着曾经这项堪称专业的体育项目,承担起越来越多全民健身功能。在多数国人眼里,跑步似乎是最简单的事情,其实不然,跑步尤其是跑马拉松,是一个科学的系统工程,需要有计划地训练,以及充足的体能训练和储备,赛后还需要系统地恢复。而在国内,有这个认知的人不多,面对大众跑步、马拉松训练服务也很少。马拉松的风靡,背后的科学训练和医疗保障服务势在必行。

在许多资深跑友看来,参加波士顿、

伦敦、柏林等顶级马拉松比赛是一种荣耀,环境优美、服务保障到位、竞技水平出众、口碑优良等々は荣耀背后的因素,但是在国内,马拉松还处于草创期,尽管马拉松赛事风起云涌,但优质赛事仍是凤毛麟角。因此,每一个举办马拉松赛事的城市往往需要面对的第一关就是赛事服务。

如今,马拉松已成为践行全民健身运动的群众性赛事,组织者服务的对象大多是占参赛人数99%的大众选手。笔者认为,不是所有赛事都朝着高大全的方向走,小而精也是必要的,马拉松赛事同样需要多维度、多格局。

从关键的医疗、安保服务,到不可或缺 的补给服务,再到如今一些城市马拉松服务中需要升级到更为重要地位的气象

服务等等,诸多至关重要的服务细节尚需被关注以及提升。

把六大马拉松的影像资料调出来查阅,看看他们都有啥,于是有助于排酸的冰池、东京马拉松赛上出现过的奖牌支架和他们放进完赛包里的生态樱桃、番茄、小黄瓜,让这个中小型城市的马拉松在跑者中留下不少“生态服务”的印象。

当马拉松成为一种人文景观,它就需要和城市不同特质结合在一起寻找定位、谋求发展。“跑过风景,跑过你”,这是杭马的口号,也恰恰是马拉松这项运动透出来的一种现代城市精神。不管是组织马拉松,还是参与马拉松,都像是一场修炼,正如朋友圈里流行的说法:“身体和心灵,必须有一个在路上。”

跑友参赛追求的是体验不是规模

□黄纹达(资深跑友)

近来听说马拉松比赛等级评定标准的准入标准,参赛总人数门槛从过去的5000人提高到8000人,人数提升60%,不少跑友都在调侃主办方今后得更忙了。然而在我们众多跑者心中,衡量一场赛事高于或低于“标准”的并不在人数多少,更多来自赛事体验中的各个方面。

一场马拉松比赛,主办方组织管理能力是赛事成功与否的关键,人数越多难度越大,特别是行李存取、选手检录、完赛物资领取等环节,人流相对集中,若管理措施不够完善清晰,容易造成混乱、拥堵等现象,不仅降低选手体验度,也会引发安

全事故,而终点相对偏远的赛道还要考虑摆渡服务的时间、线路及频率。

同样,在赛道保障措施方面,充分的食物及供水补给,是保障选手拥有足够体能完成马拉松的基础。而在安全保障机制方面,与发达国家不同,我国应急救援知识及装备普及度低,一旦有人倒地,很难获得及时救助,这导致心源性疾病触发后的死亡率相当之高,人数越多发生概率越大。

以上种种,是否也能在人数增加的同时得到有效的提升?相信这些服务更是广大跑友们愿意看到和体验到的。

说回跑友自身,2015马拉松报名参赛人数远超以往历年,提高“跑步礼仪”的话题也在网上掀起轩然大波,尽管我们在其中看到了谦让与温情,但仍然有很多声音在指责国内的观赛者和参与者整体素质低。引起“跑步礼仪”讨论的原因无疑是赛场状况的各种混乱,这其中当然有跑者的问题,但同时也包括赛事方组织不力的原因。

“最差体验”对经验不足的组织者来说,未来的路还很长。“逐利”的本质无法改变,但一种“以人为本、关注跑友口碑”的理念,希望可以蔓延。

七嘴八舌

@LoveRun: 国内承办马拉松还是要向国外取经。如今世界上大小马拉松不计其数,赛道的魅力指数,是脱颖而出的硬指标。在悉尼马拉松上,跑者可以跑过宏伟的海港大桥,落脚在优雅的悉尼歌剧院,只有跑者,只有这一天,可以独享这样的福利。

@~为民^: 跑步能让更多的市民关注他们所居住的环境,关注城市绿地建设,

城市污染治理。相对的,拥有出色的马拉松赛事和城市环境,也为生活在这个城市的市民平添了一份自豪感。

@我其实不黑: 一场马拉松如何给跑者留下更多的幸福感,除了好的赛道,服务同样重要。台北马拉松前三个月发短信给每位选手,提醒他们训练的强度、饮食等方面怎么调配;最后一个月还会细心地告知选非本地选手,选择哪些酒店最为

便利;哪怕20多年前的成绩,曾经的“台马”跑者都能随时在网上查询和下载……这些人性化服务,都给了跑者附加的幸福感。

@钱江: 国内的马拉松还是存在很多可以改进完善的地方,为什么不把服务提上了后再扩大规模呢,那样大家的幸福感不是会更高嘛!