

20 年时间,不仅爱跑马拉松,更爱研究它的内涵 今年,陈国强要为新闻界马拉松当一回“兔子”

本报记者 吴雨辰

有人说,把爱好当成工作的人,往往是幸福的。上海体育学院新闻系副教授陈国强便是如此。

他是跑者,也是学者,他跑了 20 年马拉松,还在研究马拉松。对这项爱好,有着身体力行的认识。在全国首届新闻界马拉松上,陈国强想借官方“兔子”身份,体验一次金华的生态廊道,身为新闻人的他,也想身体力行参与这场为新闻人准备的体育盛宴。

1998 年,北京马拉松第一次面向公众开放,当时还在北京体育大学读研究生的陈国强一时兴起就给自己报了名。相比如今网络报名的便利,当年陈国强还得换上几路公交车,上门拜访组委会才正式成为北马的一员。

虽然就读北体,但陈国强并非专业长跑运动员,为了参加马拉松特地进行了一番苦练。“当时年轻,读研时间也比较空闲,自己训练后成绩也还可以。”第一次跑全马的陈国强自学成才,以 3 小时 03 分完赛,达到了国家二级运动员标准,即便放在今天的

各大马拉松赛上,都是相当不错的成绩。

对陈国强来说,跑马原本是为了尝尝鲜,没想到完赛的成就感让他心驰神往,之后一发不可收拾。不仅爱上了跑马,连从事研究工作的方向,都印上了深深的马拉松痕迹。

20 年来,陈国强参与马拉松纵向研究项目 2 项,马拉松调研、评估横向项目 10 项,更在天南海北的马拉松赛道上都留下了自己的步伐。东起繁荣的上海,西至古老的兰州,北上极寒的长白山,南下温热的广州,都曾有过陈国强奔跑的身影。甚至在国外,他也参加了 4 次美国马拉松赛事。当下马拉松火热,春秋旺季,几乎每个周末都有马拉松赛事,陈国强倒也乐在其中。

“光是今年上半年,我就参加了 9 场马拉松赛事,平均一个月 3 场。”相比其他追逐速度的跑者,兼具学者身份的陈国强关注的可不仅仅是赛道内的风景,国内马拉松盛行时的内在原因,各地马拉松的发展轨迹,乃至跑马对城市方方面面的影响,都是

陈国强关注的焦点。

“普通的跑者评判马拉松可能会比较片面,我这么多年参加的比赛很多,希望通过一些调研,让更多的跑者通过理性的数据进行评判。”陈国强透露,如今参加马拉松,他会带着他的研究生团队在赛事进行时进行一些调研,针对性的寻找一些人进行访谈,这些有助于他得出自己的结论。

现在国内马拉松盛行,跟风者不少,习惯理性思考的陈国强更希望让跑者从中立的角度看待这项运动。此次担任首届新闻界马拉松的配速员,对常年参加全马的陈国强来说不算难事,他更感兴趣的是此次赛事的行业聚集性。虽然参加过多场赛事,但如此大规模为同一个行业者定制的活动还较为少见。

“这次赛事一方面纪念中国记协成立 80 周年,又在一代报人邵飘萍的故乡举办,这样的赛事不可复制,也能为参赛者带来更多心理体验,我也想用自己这么多年的经验为我们新闻人做一些服务。”陈国强说。

除了教科学跑步 还提供免费检测 杭马官方训练营 服务再升级

本报记者 丁梦婧

众所周知,杭马“报名难”。这个难不仅体现在中签率上,还因为杭马要求参赛者提供体检证明。为此,在昨天下午举行的杭马官方训练营活动中,杭马官方为前来参加的跑友们提供了免费运动风险基因检测。

训练营特别邀请到了 bigger 跑步学院认证教练林云柯和吴鸿雯为跑友们讲解赛前训练和竞技状态调整方面的内容。80 多位跑友认真地跟着林云柯学习了专业的跑步技术,紧接着又听取了吴鸿雯关于赛前准备活动与赛后放松方法的各项建议。

林云柯表示,不管什么运动项目,技术都是运动成绩提高链条中非常重要的一环。跑步看似是简单的动作重复,但是一个自然放松、经济高效的跑步技术至关重要,特别对于长期高负荷训练和比赛的跑友来说,良好的跑步技术也为减少伤病提供有效保障。来自西湖跑团的安旭靖是本次杭马的兔子之一,他说:“虽然平时我们也有训练,不过听专业老师上课还是有不少收获的。”

省竞赛中心副主任陶自力说:“在我看来,跑马不一定要快,主要是过程和体验。官方训练营的举办主要目的就是为了让更多的跑友接受专业的跑者指导。通过这样的训练,让跑友在赛道上能根据自我的能力来更好地完赛并保障好自身安全。”



美丽乡村 快乐篮球

10 月 21 日晚,浙江省第三届“美丽乡村杯”篮球赛杭州分水预赛区在桐庐县分水体育馆开幕。前国手郑武参加了开幕式。根据赛会安排,分水预赛区的比赛将于 10 月 24 日结束,共有来自杭州、温州、湖州等地的 7 支乡镇球队参加,最终决出 5 支出线球队,与此前结束的宁波庵东预赛区 6 支出线球队一起,参加 11 月份在温州市洞头区举行的第三届“美丽乡村杯”的总决赛。

(通讯员 戴俊强 文/摄)

七旬游泳教练回故地看望弟子 窦宝贵:希望浙江的基层游泳力量越来越充实

瑞安市金海豚游泳培训中心里,一位老人正耐心地在泳池边指导着孩子们做动作。虽然已经是满头银发,但老人说话依然显得中气十足,动作指导也很仔细。他不是别人,正是在一个多月前的天津全运会上夺得女子 100 米自由泳金牌的浙江选手朱梦慧的启蒙教练——窦宝贵。

窦宝贵是天津人,曾经是国家队的一名队员,并代表天津参加过 1959 年的北京全运会。退役后窦宝贵没有离开游泳这一行业,1992 年他来到浙江温州,在苍南开始了他的教练生涯,随后他转战瑞安,成为

了当地体育俱乐部的游泳教练。再后来,他到了台州玉环,在那里,他遇到了自己的得意门生朱梦慧。“我很少带专业队,都是教小孩,朱梦慧还是幼儿园的时候就跟着我练游泳了。”窦宝贵操着一口地道的天津话,笑呵呵道。

再次来到温州瑞安,“窦老”坦言自己主要是应瑞安市金海豚游泳培训中心的几位教练的邀请。他们都曾是“窦老”的学生,年轻时的“窦老”在瑞安待了 5 年,为瑞安带出了一批批很优秀的游泳运动员。虽然这些学生已经长大,但是不忘师恩,请他再次来瑞安,一为指导小运动员们训

练,二是让这位七旬花甲老人感受一下瑞安的变化和美好。

看到昔日的弟子们都已经在为浙江游泳的未来培养新的力量,窦老欣慰地表示,希望今后像金海豚这样的俱乐部,还有优秀的基层教练员能越来越多。“虽然游泳是一个竞技项目,但优秀的人才离不开社会力量的培育和发掘,我知道温州在社会力量参与体育方面做得很好,前不久还和国家体育总局签了约,成为了社会力量办体育的试点城市,今后更要好好发挥这个优势,让社会体育产业与竞技体育更好地结合。”窦老说。

(通讯员 戴琳)

编读往来

宁波赵女士:前不久在宁波奉化举行的徒步登山大会活动反响很热烈,想了解一下具体的登山路线。

小编:本次“足行奉化·缘结山水”2017 年奉化区徒步登山大会活动路线为:从甬山广场出发(江口立交桥北),沿甬山登山步道,行经白雀寺、黄岩岗、甘岭(3.8 公里),从甘岭下山至柱石村(5.2 公里),从柱石村经江拔线返回甬山广场登山步道起点(7.5 公里),累计上下海拔为 300 米。甬山登山步道是在利用原有古道和山间步道基础建设起来的,于 2016 年 11 月底完工,并作为奉化区健身步道主线的终点和江口健身步道的起点。

(通讯员 周力)