

跑马季赛事扎堆—— “大神”教你成为PB萌新

本报记者 易龙吟

刚过春分,我省的各类跑马赛事已经紧锣密鼓上线了,根据浙江竞赛中心提供的数据,3月全省开跑的马拉松赛事至少达17场,其中A类赛事15场。因此,面对赛事扎堆、中签难度攀升的现状,跑者如何科学选赛、避免“跑马过劳”,并实现个人最佳成绩(PB)?

比赛最好间隔2-3周

2025年3-4月已有无锡马、重庆马、大连马等热门赛事宣布重启,与下半年原定赛事形成“双高峰”,部分周日甚至出现3场以上赛事同时开跑的盛况。“跑者都不够用了”也是跑圈用来形容这一盛况的一个玩笑。

国家一级社会体育指导员(田径)、首届省马拉松人物孔洁告诉记者,这就是要求跑者们要有针对性地选择赛事。“不像我们以前,需要到处找比赛来跑,现在的选手需要选择自己适合的,想跑的赛事,不能照单全收。”

孔洁建议,如果都是准备跑全马,最好每一次比赛之间要间隔2-3周。“不建议选手去背靠背去跑全马,这种行为对身体的消耗非常大。”并且,频繁参赛易引发肌肉疲劳与关节损伤。研究显示,两场全马比赛的最佳间隔为21天以上,期间需安排慢跑、交叉训练(如游泳、骑行)恢复体能。

孔洁说:“现在有很多村跑赛事、越野跑赛事也都非常美丽,如果参赛比较频繁,没有必要每一次都追求全马,半马或者更短距离的比赛,更适合用来训练或者放松。”

开跑后切忌太兴奋

每一个跑马选手,都有一个PB的梦想。对于如何刷新PB,孔洁有着自己的经验。正所谓好的开始是成功的一半,要想刷新PB首先要选择一条合适的赛道。跑马前要先去了解这条赛道,如果是山路或者上坡较多的赛道,则不适合。其次,在正式比赛前的2-3星期,选择一个半马赛事作为热身。

比赛前一周,要关注当地的天气,带好充足的能量胶和盐丸。如果比赛当天气温较高,那么消耗会比较大,可以适当多准备一些补充的物资。

因为3-4月气温回升,很多选手经过了一个冬天的训练非常兴奋,再加上比赛的气氛影响,开跑后容易兴奋。因此,出发后一

定时刻关注自己的跑表,按照自己平时训练的节奏和既定的目标去跑,不然到了后程就容易出现跑崩的情况。

她还提醒,前半程不领跑,前5公里配速误差不超过±15秒,避免过早消耗体力。中途要注意保持心率,维持在160-170次/分。赛前3小时补充500毫升碳水+20克蛋白质;比赛时每20分钟摄入15克碳水(如能量胶)。

刷新PB的赛后,一定要注意休息,多补充一些蛋白质。然后通过慢跑来进行恢复和排酸,也不能彻底躺平。

此外,孔洁提醒如果当天觉得状态不好,也没有必要一定要PB,毕竟现在跑马赛事很多,完全完赛才是首位的。

安全完赛摆在首位

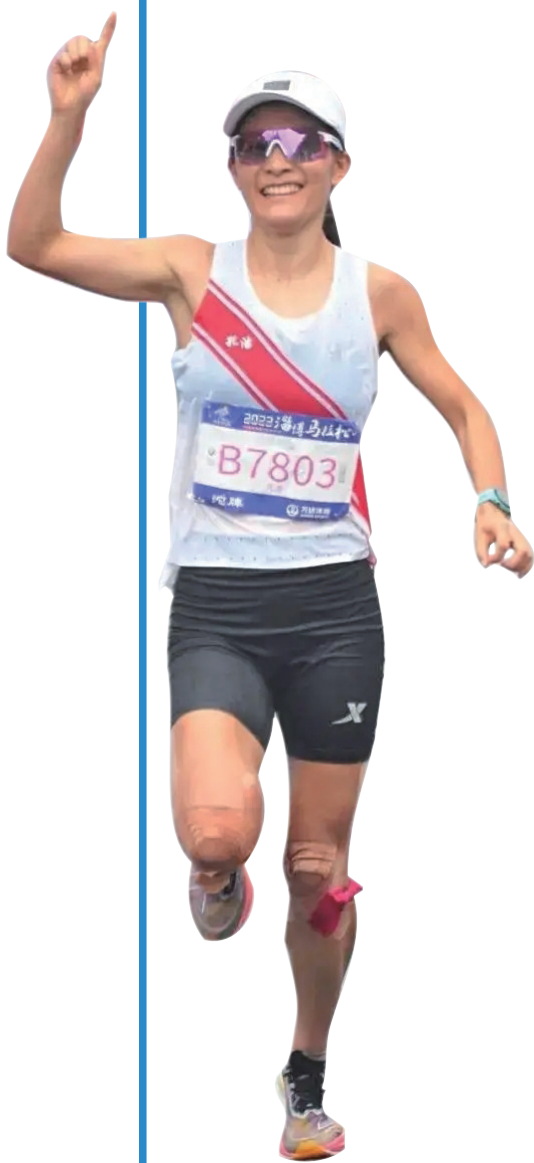
近年来,不仅跑马赛事出现了爆发,选手的成绩也越来越卷。不仅是精英选手的成绩越来越快,大众跑者的成绩也是水涨船高。孔洁说:“以前男子选手330也是非常不错的成绩,现在300也很多了,女子选手想要比赛中拿到前三,基本都要跑进230,

男子选手都在210左右了。”但是,对于跑马爱好者来说,健康和快乐才是跑步的初心。

希望大家不要一味地去卷成绩。“PB不是目的,健康完赛才是永恒追求。”合理规划,量力而行,方能在“跑马热”中跑出属于自己的节奏。

教练名片

孔洁,马拉松国家一级运动员,国家一级“田径”社会体育指导员,第二届中国马拉松大满贯总冠军,曾获首届浙江省马拉松人物称号。



面面观

马拉松赛道资深配速员 王东:

一场马拉松决定胜败,通常在30公里后。一旦进入30公里的距离,随着人类身体储存的糖原消耗殆尽,跑者通常会在这一时刻感觉极度疲劳,这是人的体能和意志力几乎消耗殆尽的时刻,这时候也被称为“撞墙期”。

撞墙期表现,体现在身体糖原耗尽,高心率,急呼吸,速度明显下降,感觉极度疲劳,伴随抽

筋或呕吐感。面对这个阶段,首先,降配速,医疗站喷点气雾剂,让身体和腿部肌肉缓解一下;其次,补充能量胶或盐丸,迅速评估自身状态;三是心理调节,把距离分成阶段目标,如3公里保持什么配速,完成后定下一个3公里,直至终点;四是如身体没有缓解,高心率和四肢麻木无力,继续降低配速,放慢脚步,以安全完赛为主。

嘉兴马拉松跑友 秦云:

近期把行程安排得满满当当:“本月有苏州、武汉、嘉兴,4月还有淮安……马拉松旺季,连续跑个四五场也是常态。”秦云介绍,自己首先对身体状况有着正确的认知,其次他会合理安排训练和参赛,“赛前赛后一两天要做好休息,中间会穿插慢跑、节奏跑来调节身心,我对自己的身体还是有信心,大家也要考虑自己实际情况参赛。”

赛道上突发紧急情况 该怎么办?

Q1 运动中腹痛:身体未能完全适应剧烈运动,可能引起腹痛或肠胃痉挛。

应急处理

1. 减速、弯腰跑。
2. 深呼吸或暂停运动。
3. 揉按胀痛的腹部。
4. 在腹痛原因未明确前,不能吃止痛药。

Q2 低血糖:当跑者出现饥饿、乏力、头晕、冒冷汗、面色苍白、心慌发抖时,很可能是低血糖。

应急处理

1. 轻者补充含糖或运动饮料后平卧保暖休息。
2. 如无意识,马上拨打120联系医护人员。

Q3 小腿抽筋:遇到抽筋,人们总是习惯性地捶、揉、按抽筋部位,反而让抽筋部位更疼痛。腿抽筋的正确打开方式应该是什么?

应急处理

1. 稳定情绪,停止运动。
2. 牵引拉伸绷紧的肌肉。
3. 痛感消失后按摩肌肉。
4. 有条件的可热敷放松。

Q4 运动型眩晕:正式比赛时为了取得好成绩容易比平时训练跑得更快更猛,由于肺功能一时供应不足,导致脑部缺氧,引发眩晕、昏厥或者恶心的症状。

应急处理

1. 仰卧,足略高于头。
2. 松开衣领、腰带、注意保暖。
3. 醒后喝热糖水和热水。

最后叮嘱一句:运动前、中、后都不建议饮用含酒精的饮品,酒精会影响心率和有利尿的作用,一定程度上影响运动能力和运动后的身体恢复。