

面对“扎堆”重启的马拉松赛事

你真的做好准备了吗?



图为参加太原马拉松的跑者。 新华社发

随着国内新冠肺炎疫情防控形势趋于常态化,部分马拉松赛事相继恢复办赛。赛事的重启“点燃”了广大跑者的参赛热情。

但“扎堆”举办的马拉松背后,是并不充裕的备战时间给参赛者埋下的健康隐患。长时间未系统训练,跑者该如何找回参赛节奏?对此,有关专家建议,每位跑者在报名前应量力而行,长期缺乏系统训练的跑者更应谨慎参赛,做到循序渐近。

线下赛扎堆重启

受新冠肺炎疫情影响,今年上半年以来马拉松赛事长期处于停摆状态。但随着国内疫情趋于稳定,多场马拉松赛事在国庆假期后陆续宣布重启,年底更是迎来了热闹的“马拉松季”。

10月18日,2020太原马

拉松赛开跑,这是“后疫情时期”国内举办的第一场双金线下马拉松赛事。随后的这个周末,又有包括西安城墙国际马拉松赛在内的多场赛事正式亮相。

就目前来看,在充分的防控措施下,已举办的马拉松赛事没有发

生疫情现象。这一利好消息,也提振了国内马拉松行业的信心。

随着11月的到来,国内马拉松赛事将迎来“扎堆办赛”。据了解,上海马拉松、成都马拉松、无锡马拉松等大型马拉松赛事都定于11月举办。

盲目参赛不可取

不过,在赛事“热”的背后,是跑者系统训练的缺失。

在全国上下一心共同抗击疫情的背景下,2020年上半年马拉松赛事基本宣布停赛,民众外出运动也受到了一定限制。这期间,许多跑者即便坚持跑步,也并未做好明确备赛目标和训练计划。

而随着马拉松赛事的“扎堆”重启和快速举办,留给跑者的训练时间和备赛准备就显得尤为紧张。一位马拉松跑者就

在网上表示,因为长时间没有系统训练,近一个月来,自己日常只是进行每次最多10公里左右的训练。既没有进行过30公里的长距离拉练,也没有刻意增加训练时间以及强度,更很少做间歇跑强化训练。

对此,资深跑者、上海体育学院副教授陈国强表示,每位跑者在报名前应量力而行,长期缺乏系统训练的跑者应谨慎参赛,“心肺耐力以及整个人的状态是逐渐提高的,需要经过

长期科学训练后才能达到参赛要求。”

他表示,目前而言,很多赛事从报名到开赛的时间很短,留给跑者的备战时间并不充裕,盲目参赛将存在着不小的健康隐患。

“就经过长时间没能参加马拉松赛的跑者而言,没有充分的时间进行科学训练,就会导致身体无法适应突然急剧增加的比赛负荷,引发严重隐患。”

安全跑马需多方努力

在陈国强看来,“扎堆办赛”的情况下,办一场安全的马拉松赛事,则需要跑者与赛事方的协同努力。

恢复马拉松后,不少跑者纷纷表示要刷新个人“PB”。陈国强分析,经过大半年没有比赛的间歇期,许多跑者的参赛欲望较强,“参赛就比较兴奋,容易控制不住自己的速度。”

“平常训练和比赛感觉还是有所不同,隔了大半年后,身体需要有一个重新唤醒的过程。此前的比赛感觉和经验需

要逐步恢复,跑时不可一味追逐速度。”

一场马拉松赛,跑者才是自身赛事安全的第一责任人。陈国强建议,跑者应放慢速度,降低预期,做好参赛准备,了解比赛日天气,做好热身等准备。“如有不适,应及时联络志愿者、医务人员,甚至退赛。”

同时,作为赛事主办方,赛事组委会应肩负起更多安全责任。陈国强表示,主办方可以加强相关提示,做好保险、医疗救治等预案及实际工作,带领跑

者进行充分热身,最大可能降低赛事的安全隐患。

作为主管单位,中国田径协会也于日前及时发布了《马拉松安全倡议书》,引导跑者安全、科学完赛,呼吁跑者做好参赛准备,在身体不适情况下及时反馈。

正如中国田径协会此前推出的跑步科普短视频“跑步课堂”中说的,“尊重规则、尊重生命,才是马拉松运动的真谛!”跑马拉松,我们需要全力以赴,但更应知道量力而行。(据新华社)

·影视速递·

《你好,李焕英》
讲述怀念母亲故事



电影《你好,李焕英》由贾玲编剧并执导,将于2021年大年初一(2月12日)上映。

该片讲述女演员在经历“子欲养而亲不待”的悲痛后,穿越时空回到过去,触摸年轻的父母和他们的梦想的故事。(据中国新闻网)

《侍神令》
人妖携手大战强敌



近日,电影《侍神令》宣布定档2021年大年初一(2月12日)。

该片讲述了穿行于人妖两界的阴阳师晴明,与一众妖怪缔结契约,共同守护平安城的故事。(据《新京报》)

《怒火·重案》
兄弟上演搏命厮杀



昨日,警匪大片《怒火·重案》宣布将于2021年全国上映。

该片讲述了甄子丹饰演的重案组警察,在围剿国际毒梟时,遇上了一帮“黑吃黑”的蒙面悍匪,冷血屠杀警察。而悍匪的首领竟是甄子丹昔日战友谢霆锋。两人的命运将何去何从,令人揪心。(据网易娱乐)