



又到马拉松比赛季

听听跑步「大神」支招

随着天气转暖,今年的马拉松比赛季又开始到来。“跑马是一个不断挑战自我的过程,如果你能跑完一场全马,那么生活中没有什么事情能够难得住你。”去年成为首位中国马拉松大满贯冠军得主的李子成说,跑马不仅能够带来健康的体魄,而且可以帮助释放工作和生活中的压力。不过他也提醒跑友们,“刚刚经过冬歇期,这个时候需要保持一个度”。

中国“马拉松一哥”
是新宁波人

李子成自2010年第一次跑马至今,参加的比赛涵盖了全马半马、登山登楼、越野赛、接力赛,取得冠军无数,夺冠率超过80%。最近几年,李子成每年都要参加40场以上马拉松比赛,其中2015年他创造了参赛45场拿下42个冠军的纪录。去年,这位跑友们眼中的“大神”又添新光环:李子成荣获2018年亚洲大满贯、中国大满贯双料冠军。

上周日(3月24日)的无锡马拉松赛上,李子成以2小时15分08秒的成绩成为男子国内冠军。赛后,李子成在朋友圈转发了一篇文章,题目是《新浙江宁波人李子成,温州陈林明,丽水杨子叶,获得无锡马拉松赛男女国内冠军、女子半程冠军》,他还特意备注:“大家一直不知道我的真实身份,这个必须要转发一下。”

李子成出生于山东枣庄,他告诉记者自己早在2015年底就已经落户宁波鄞州。“2015年10月是我第一次来到宁波,我发现这座城市空气很好,城市道路宽阔,于是选择在这里安家,再也没有离开。”那一年他来参加宁波国际马拉松赛,因为感觉“宁波更宜居”,于是迅速购房落户。“现在,鄞州公园是我的日常训练场所。”

“背靠背”比赛不要太追求成绩

近期各地马拉松赛事堪称“雨后春笋”一般,今年第一波比赛高峰已经开始,比如上周末我市很多跑友分别参加了无锡、徐州、上海、奉化等地的马拉松,接下来宁波的江北山地马拉松赛、镇海九龙湖马拉松赛等赛事也将相继上演。不少热情洋溢的跑友会连续参加大大小小的比赛,聊到这个话题,李子成说,经过冬歇期后跑友们铆足了劲想比赛的心情可以理解,但是这个时候需要保持一个度。“‘背靠背’比赛不要太追求成绩,比如你报名的比赛中,可以选其中一场全力跑成绩,其余的比赛则轻松跑,重在体验马拉松比赛的气氛,体验和朋友们在一起的乐趣,体验比赛以外的风景。”他说。

“背靠背”比赛这种说法,最早来源于美国职业篮球联赛,指的是一支球隊连续两天作战,多用来形容赛程的艰苦。而放在马拉松比赛中,连续两天比赛不太可能,连续两周参赛就已经足够辛苦,可以称得上是“背靠背”。像李子成这样的马拉松顶尖运动员,也许可以做到连续取得好成绩,比如去年10月他的成绩是:10月14日,日照马拉松赛国际组冠军;一周后的临沂马拉松赛,再次问鼎国际组的桂冠;10月28日济南环华山湖马拉松赛,再次将国际组冠军揽入囊中。

即使如此,李子成不是每个比赛都给自己设目标。他向记者透露,经过冬季备战期后,今年上半年自己重点准备的只有两场比赛,第一场是已经完赛的无锡马拉松赛,第二场则是4月20日的黄河口(东营)国际马拉松赛。“保证好这两场重点比赛,其余都是参与为主,以赛代练的性质。”

马拉松训练其实就是要每天坚持

跑马拉松的人,通常都希望尽快提高自己的个人最好成绩。“你问我怎样能跑得快、跑得久,还要不受伤,我是应该说少跑多休息,还是应该说加大运动量才能提高?我也为难,因为我说的你不一定信。其实,恢复与训练同等重要。”李子成说,“实际上马拉松的训练很简单,就是要每天坚持。一次跑了有多远、跑得有多快并不重要,最重要是你可以每天坚持去跑。”

他认为,每个人都应根据自己的身体情况进行训练,并根据身体状态调整训练计划。相对于距离或时间,心率是最个人化的数据,所以借由心率来设定间歇休息的区间也最合适,这样可以避免休息不足或过度休息,有效保证每一趟的间歇训练都能处在质量最佳的状态。“在备战的时候,不要训练自己用不到的速度,不要过分追求强度。在跑马中,尽量保持匀速,前慢后快,身体一定要放松,保持良好心态,做好充分的赛前热身和跑后恢复。”他说,跑后的恢复很重要,特别是比赛后几天不要歇着不动,慢跑比歇着恢复得更快。

对顶级运动员来说,可以拥有自己专属的恢复团队来帮助自己进行运动按摩,加速状态恢复。对普通跑友来说,一方面可以充分利用一些马拉松赛场由组委会安排的赛后按摩服务,另外也可以通过一些器械的辅助来达到恢复效果。

跑步的核心是养成良好的生活习惯

李子成之所以在国内顶级赛事频频夺冠,与他的日常训练是离不开的。李子成说,自己会安排一定的时间上高原训练,但是更多的时候是在鄞州公园等常规场地训练。落户宁波之后,李子成也成立了自己的田径俱乐部和“李子成享跑营”,他说希望和更多跑友分享经验,一起享受跑步的乐趣。今年3月9日,李子成首次和俱乐部精英成员林鑫、李庆昊、赵娜、张妮一起参加了浙江马拉松接力赛并且获得第一名。

记者抛给他一个细节问题:到底是晨跑好,还是夜跑好?他的回答是当然晨跑更好。“关键是很多人觉得早上起不来,所以选择晚上跑。那么为什么早上起不来?一般都是晚上睡得太晚吧……”李子成透露,自己的生活很有规律,晚上一般10点就准备入睡,第二天早上5点起床去跑步。

在李子成看来,也许大多数跑者忽略了一点:其实饮食规律和作息规律也是一种训练。在赛前赛后,碳水化合物的补充是有一定技巧的:米饭、面条这些食物对肠胃负担小,可以选择;由于跑后身体会产生酸性物质,多吃一些碱性食物有助于体内酸碱平衡;高油、高脂、高糖的食物以及酒精类饮品,跑前跑后都要严格控制。“那些成功的人都没有捷径,只是在别人看不见的背后独自付出了千倍百倍的努力打磨,而成了今日成功的你。”李子成说。

记者 戴斌(图片由受访者提供)