

春天马拉松 办赛吹新风

本报记者 彭训文

3月是个春暖花开的季节,跑一场马拉松,成为越来越多中国人走出家门、亲近自然的新选择。据本报记者不完全统计,刚过去的这个周末,全国有20场以上的马拉松比赛。令人欣喜的是,今年各地的马拉松赛呈现出很多新风尚,比如科技含量增加、与城市自然和人文景观的结合更紧密、更接地气等。马拉松这一新生的“全民运动”正变得越来越成熟。

机器人领衔赛场服务

“三、二、一,开始起跑!”蓝色的机器人对着麦克风倒数完后,鸣响了发令枪,马拉松选手们纷纷冲出起跑线。这是上个周末举行的首届东莞松山湖国际马拉松赛上发生的一幕。

由智美体育承办的“科技跑马”是本届东莞马赛的主题之一。赛事期间,从迎宾、发令、颁奖、表演、沿路服务到水上赛事直播,以至空中实时监控,“海陆空”全方位无不透着“科技味”。

在赛场上方50米的高空,一个银色鱼雷形状的庞然大物惹来无数闪光灯一阵狂拍。主办方表示,这是我国自行研制的光启科学云端号,它除了能在高空获取实时视频和图片,还能实时采集赛事现场的温度、湿度、光照度等信息。

在跑道边,按照矩阵方列整齐站着200个阿尔法(Alpha)机器人。这些上过“猴年春晚”的明星,伴着音乐跳起“小苹果”、“江南style”等动感舞步,与选手一起做热身运动和放松运动。赛道沿途还设有音乐加油站,每个加油站配机器人,与本土乐队同台打碟,为选手们鼓劲加油。

机器人的服务还不止这些。当第一名选手冲过终点后,激光雕刻机器人为获奖选手在奖牌上雕刻名字;在松山湖水域上还有6艘名叫“水上特斯拉”的电动船与选手同步航行,以便紧急情况下参与救援。

该赛事负责人表示,科技元素的融入让跑马赛在国内的诸多赛事中找到了自身的特色与定位,这也是众多选手对东莞松山湖国际马拉松赛留下深刻印象的重要原因。

协调融入城市特色

“体育+”搭台、经济唱戏正成为众多城市举办马拉松赛的通行策略。与往年啥都往赛场塞,以致于赛事变得不伦不类不同的是,今年一些马拉松赛里“体育+”加的内容变得更为协调和注重文化内涵。

马拉松赛是宣介城市景观的重要契机,因此赛道路线设置就显得十分重要。例如,主打熊猫主题的成都双遗马拉松把赛场放在拥有世界自然和文化遗产的都江堰市,赛道串联了宣化门、南桥、飞沙堰、鱼嘴、青城山建福宫、熊猫谷等名胜古迹,横跨4条河



跑友在贵州省黔南布依族苗族自治州贵定县参加首届金海雪山公路赛。新华社记者 刘 续 摄

流。选手们不仅能领略10公里长油菜花田,呼吸布满高负氧离子的新鲜空气,还能亲身感受国宝熊猫文化和道教氛围。

昆明高原国际半程马拉松赛则融入了城市文化。选手从明朝宣德年间的金马碧鸡坊起跑,穿越南诏时期的东西寺塔,直达西山“睡美人”之畔、滇池之滨的海埂会堂,展现了昆明的历史发展轨迹,选手们可谓“从古跑到今”。有趣的是,选手们经过滇池时,还可以在“鸥粮站”领取鸥粮,喂食滇池春季特有的红嘴鸥。

第九届金门马拉松赛则在比赛沿途设置过去的战地坦克、炮台、伪装网及隆隆枪炮声,让跑者沿途体验战地险境,也更加了解和珍惜和平的珍贵。

让赛事更接地气

如何把城市马拉松赛办得更“亲民”?今年,赛事举办者们想了很多办法,目前看来,效果还挺不错。

首届丽水半程马拉松为了鼓励国内的马拉松运动

员获得更好的成绩和名次,没有邀请国外选手参赛。此外,为了把对市民生活的影响降至最低,赛事采用滚动式封路方式,在运动员起跑前,前面路段的交通呈开放状态,只有当运动员接近该路段时,该路段才会封闭。

成都双遗马拉松在环保和关爱特殊人群方面下了工夫。比如选手使用过的毛巾均由组委会回收。此外,组委会还专门对一些智障患者提供了感受奔跑乐趣的机会。10名智障患者在家长带领下参加了5公里跑,另有4位智障患者在家长带领下在补给站为参赛运动员提供补给服务。

应该说,伴随着春天的到来,国内马拉松赛事的小举措、新点子也多了起来,这让赛事变得更接地气,更让人印象深刻。希望这样的新风能感染更多的后来者。



科学跑马拉松才健康

林宇潇

随着春天的临近,各大城市纷纷开展了城市马拉松活动,不少人都摩拳擦掌准备开跑。不过,不久前参赛人数近2万的广东清远马拉松中有1.2万多人次接受治疗的新闻告诉我们:跑马有风险,运动需科学。

马拉松是一项挑战人体生理极限的有氧运动,需要运动员有良好的健康状况、科学的训练和其他各方面的准备,因此安全是不可忽视的问题。据统计,去年,全国马拉松赛事中共有5人猝死。猝死虽只是少数,但作为正常人,如果备战不当,同样容易受伤。这其中,很多跑者因为跑得不当而让关节和韧带受伤,造成了一些不可逆的伤害。

那么,怎样才能做到科学“跑马”呢?

首先,跑者要对运动≠健康有清醒的认识,科学的运动才是健康的驱动力。正如很多健康专家表示,瞎跑还不如不跑,不科学的运动不仅不带来健康,还适得其反。目前,出于跟风、炫耀心理而盲目“跑马”的现象十分普遍,这其实很容易对自身造成伤害。

其次,要给自己开个“运动处方”。特别是初次跑马者,体检极为必要,筛查一些心血管疾病,看看自己到底适合跑多少公里的比赛。只有了解了自身的运动能力,达到一定储备,才有慢慢往上加量的资本。

在不远处的重庆马拉松赛前,一些参赛者就参与了初步的运动评估,结果近三成参赛者是高风险者。这些参赛者调低了自己的参赛里程,有些还带上了心率贴,随时监控心率,切实降低了参赛风险。

目前,国际上流行的健康体能测评就很有针对性。它通过对跑者身体成分(体脂率)、肌力和肌肉耐力、心肺耐力、柔韧性等指标进行评价,能对跑者何时跑多少里程给出科学指导。

最后,赛事组织者也要把好“入口”关。目前国内不少马拉松赛事报名只要求签一份免责声明,稍好一些的要求提交体检报告,但现场检查措施多都流于形式。而对于一些“蹭跑”者和可能阻碍身体热量散发的奇装异服,一些主办方本着热闹和活跃气氛的原则,睁一只眼闭一只眼,很多没有经过正规系统的身体检查,结果一跑就出了问题。

未来中国需要马拉松,需要健康的运动方式。这需要跑者、组织者以及医疗机构等各方共同努力,毕竟,我们运动的最终目的是为了健康,科学运动才是健康的首选。



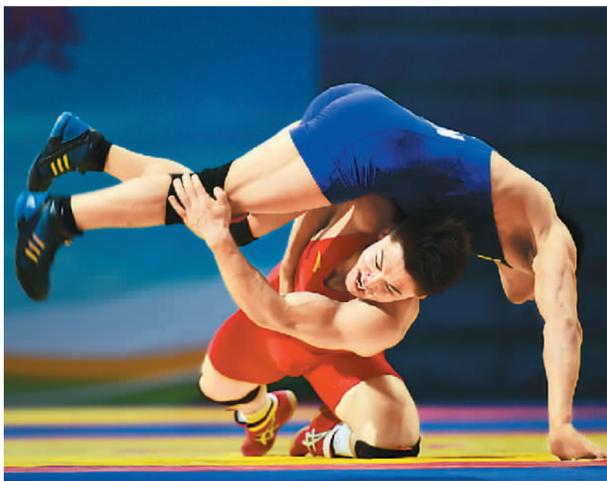
内德维德担任中超形象大使

据新华社北京3月30日电 中超公司消息,30日,中超联赛有限责任公司正式邀请“捷克铁人”内德维德担任中超联赛形象大使,双方将进行为期3年的合作。这也是继2013赛季贝克尔姆出任形象大使后,中超联赛迎来的又一名国际知名球星。此次选择内德维

德出任新一任中超联赛形象大使,更主要还是源于世界足坛、中国球迷对这位“捷克铁人”的高度评价与广泛认可。

未来3年,内德维德将定期参加中超联赛的官方活动,同时在他参加的全球范围内有关足球的活动中宣传中超联赛品牌。

男子自由式摔跤锦标赛进行



3月30日,2016年全国男子自由式摔跤锦标赛在内蒙古自治区包头市奥体中心进行了第二天的比赛。浙江代表袁绍华、广东代表罗银和山东代表张学义分获61公斤级、65公斤级和97公斤级冠军。

图为河南代表队选手艾力夏提·艾日肯(下)与青海代表队选手马存军在65公斤级半决赛中。

新华社记者 连 振 摄

城市围棋联赛落幕 南宁夺冠 成都居亚

本报电 中国首个全市场化运作的围棋赛事——城市围棋联赛2015-2016赛季冠军赛决赛决胜局·想当年酒业专场颁奖典礼日前在北京举行。南宁天元队以2比1战胜成都恒泰队夺冠。

本届城市围棋联赛共有来自16座城市的18支队伍参赛。自去年6月13日开赛以来,该联赛共在20多个城市开展了110多场比赛。

据悉,该联赛采用“赛事联盟+运营公司+俱乐部”的运营机制,城围联公司负责联赛的赛事商业经营、互联网平台开发经营、场馆开发、衍生品开发经营和IPO上市等业务。联赛第二个赛季预计将于今年6月再燃战火。(言川)

善行中国骑行赛启动

本报北京3月30日电(记者 刘 晓)由乐视体育与东风日产启辰联手打造的“启乐无穷 善行中国”大型骑行赛事活动30日在京启动。

据了解,这一活动将分赴北京、济南等9座城市,兼顾专业与趣味,计划邀请奥运明星领骑、专业骑手参与、全国爱好者加入,共同打造精彩纷呈、青春时尚的主题嘉年华。

乐视体育首席营销官强伟表示,启辰与乐视体育的合作从赞助赛事升级到创造赛事,这是体育生态营销的又一范例,双方将共享体育产业的发展红利。

何冰娇:羽球小花渐绽放

本报记者 刘 晓

看好何冰娇的成长潜力。

青奥夺冠

2014年南京青奥会让何冰娇进入大众视野,也为她打开了国家队之门。代表中国队出战女单比赛的何冰娇,一路过关斩将,在决赛中遭遇日本选手山口茜。在之前的世青赛决赛中,何冰娇曾被山口茜逆转击败。

在家门口举办的青奥会上,何冰娇没有再错失良机。比赛中,对手先拿下一局,并在第二局率先抢回赛点。最终,何冰娇在关键时刻打出了自己的节奏,拿下青奥会女单金牌。

青奥会后,何冰娇被国家队总教练李永波选入一队。听到这个消息之后,何冰娇喜忧参半:“喜的是,国家队是运动员的最高殿堂,这样的机会非常难得。忧的是,怕自己的水平跟不上,给大家拖后腿,最后抓不住机会,卷铺盖卷回家。”不过,经过刻苦训练,何冰娇逐渐在高手云集的国家队站稳了脚跟,在不同级别的比赛中,向成名已久的师姐们发起挑战。

潜力十足

入选汤尤杯阵容,是国家队对何冰娇的一个肯定。2016年,何冰娇火热的状态仍在延续。2月份的亚锦赛上,中国女队上演大逆转,战胜日本队夺冠。何冰娇最后一个出场,顶住压力战胜对手;瑞士公开赛上,何冰娇战胜了国家队队友王仪涵,夺得职业生涯第一个世界羽联黄金系列赛冠军头衔。

瑞士公开赛的冠军尤为不易。期间,她先后击败了拉特查诺、辛杜、孙瑜和王仪涵,这4名对手的世界排名均

近日,中国羽毛球队公布了汤尤杯出战名单。其中,19岁的女单小将何冰娇惊喜入围。从2013年全运会崭露头角,到青奥会、亚锦赛上的出色表现,这名小将凭借自己的实力赢得了汤尤杯的入场券。

有人说,她继承了林丹的衣钵;也有人说,她是中国羽毛球队唯一一个“胖子”。未来,与众不同的何冰娇有望挑起中国女羽的大梁。

年少成名

13岁入选国家青年队的何冰娇可谓年少成名。2011年城运会上,年仅14岁的何冰娇闯入女单决赛,只是惜败于她大4岁的对手。2013年全运会,何冰娇代表江苏队出战,击败了包括前国家队主力球员蒋燕皎在内的多位单打好手,一鸣惊人。

何冰娇出生于江苏苏州的一个体育世家——父母都是当地著名的体操教练。5岁那年,父母决定送何冰娇去打羽毛球。在羽毛球场,何冰娇的运动天赋得到了极好的展露,接连揽下城运会亚军,青少年亚锦赛单、双打冠军以及一系列青少年级别的羽毛球荣誉。

在江苏省羽毛球队总教练孙志安看来,何冰娇从小就是个非常优秀的女单苗子,在她这个年龄段内可谓是所向披靡。进入国家青年队后,她的球技更是突飞猛进。

虽然身材略胖,但何冰娇的身体条件十分出色,她的技术也具有男子运动员的某些特征。步伐稳重流畅,双脚起跳扣杀赏心悦目,许多球迷都

在何冰娇之上,排名最低的孙瑜也达到第12,泰国的拉特查诺更有天才少女之称。如今,在拿下瑞士公开赛冠军之后,何冰娇的世界排名也从前20攀升到前13,逼近世界前10。

2016年汤尤杯将于5月15日在江苏昆山进行。虽然在中国女单的5人阵容中何冰娇的资历最浅,但她仍有机会代表中国队出场。如果表现正常,很有机会闯入女单世界前10。



何冰娇