

针对马拉松事故频发,沪上长跑人士指出,长跑文化培养需要一个循序渐进过程——

# 备战马拉松 不能太放松



■ 参加上海国际马拉松赛的长跑爱好者,你们准备好了吗? 本报记者 周国强 摄

3万份保单、30万短信、最后5公里每50米一个监控站……上海国际马拉松赛事组委会,为了保障赛事安全,正全副武装。然而,参赛选手自己,是否也已全副武装好了? 当马频发事故、北马千人接受医疗救助,沪上专业长跑人士指出,“各地正形成举办马拉松热,但普通民众的长跑文化刚处于起步阶段,不少人系统训练不够、安全参赛意识不足。”

## 选手意识很重要

“我们看到出事男孩子躺在地上照片时,都惊呆了。他穿得实在太不专业了,一条卡其色工装裤和一双帆布鞋……”参加过多项国际赛事的高小姐和同事议论道。上海体质研究与健康指导中心主任刘欣指出,其实,出事较多的,反而是一些参与5公里、10公里的健身跑者,他们经验不足、训练不够,临近终点时,在加油声中可能还会冲刺。

上周在杭州举行的马拉松赛上,高小姐发现,一群健身跑者并排手拉手走到终点,“这很危险,会阻挡其他选手。因为跑步最安全的是匀速跑,这样一来,其他选手不得不停下来绕道,会产生速度落差。”

马拉松在不少国家已经形成一种文化现象,而在国内还刚起步,因此,许多路跑者并未参加过一些系统培训。

## 国外救助并不多

本届上海国际马拉松赛,组委会在半程的17公里处(赛程21公里)、全程的37公里处(赛程42.195公里)开始设立监控点,从这两个点开始,每隔50米设立一个站,由复旦大学医学院的医疗救护志愿者、普通志愿者和裁判守候,配合医疗救护。

程阳参加过一项越野马拉松赛事,“尤其是夜里在山里跑的时候,

就顶个头灯,周围也没同伴,但我也没见有很多收容车。”在火奴鲁鲁马拉松赛上,程阳还见到,一般收容车就设在半程全程之间,“我朋友参加北京马拉松,仅半程就见到10辆收容车。”

高小姐在名古屋马拉松赛上看到,全程仅几辆大巴车,以收容半路退出的选手。“即便有人抽筋,只要不是太严重的,他们都会很熟练地自己做拉伸,不需要接受医疗救助。”

国外的医疗救助,主要是针对那些抽筋抽到不行的参赛者,或者是帮助治疗一些跌打皮外伤。刘欣

指出,“尤其是心血管疾病患者,哪怕是平日里正常走路、工作,都有潜在发病可能。一旦发病,再等待医疗救助的话,往往已经于事无补。”

说到底,参加马拉松赛之前,选手首先要对自己的身体情况有个全面的了解。究竟是否适合参赛?“首先,医生的检查报告很重要。其次,国外参赛者一般都有一定的长跑基础才会报名参赛,这是大家默认的。”程阳说。

## 跑步文化需培养

国际上,几项最著名的马拉松赛事,对网站做常年的更新。在训练

这一块,做详细介绍,主要分三个方面:训练计划、赛前身体检查以及赛中医疗救助。组委会既尽到了提供足够信息的义务,参赛者也意识到参加马拉松是一项自觉行为。伦敦马拉松赛的官网上,还有一个成熟的马拉松跑者社区和论坛,供大家交流经验。

在波士顿马拉松赛的官网上,则着重介绍了比赛过程中的医疗救助点。对医疗救助的形式、布置方位做详细介绍,以便于参赛者在比赛过程中,能及时找到提供帮助的工作人员。而在柏林马拉松赛官网上,每一周都会有更新的参赛小贴士。

根据不同进度的备战,对训练和参赛过程答疑解惑,包括身体检查、合理饮食等。

通常,国际参赛者都会常年关注官网,从中获得有益信息。而在国内,除了专业参赛者外,不少健身跑爱好者只是近几年开始接触长跑文化,没有参加过跑步俱乐部,也没有上网寻求专业知识的习惯。因此,在备战马拉松赛事的过程中,经验有所欠缺。“有那么多人参赛是好事,但长跑文化的培养,的确还需要一个循序渐进的过程。”以上两位长跑者和他们的同伴们都这么认为。

本报记者 陶邢莹

# 你有三外援 我有好兄弟

上海男篮今战天津国内球员唱主角

仅剩三外援的上海男篮,今晚将客战拥有三外援的天津荣钢,首轮都是败绩而归的两队,今晚势必拼个你死我活。破解三外援,老帕坦言只能依靠国内球员。

天津男篮首场客战八一,碍于篮协规定的对阵全华班“4节5次”政策,他们索性没有为亚洲外援道格拉斯报名,加上另两名外援未完全发挥实力,球队最终兵败客场。也就是说,本轮坐镇主场迎战上海,将

是道格拉斯的首秀,也是天津体现最强实力之时,胜利是他们唯一的期望。

相反上海男篮这边,阿里纳斯受伤缺阵,外援仅剩DJ·怀特一人。上周六在北京,怀特一个人打了37分钟,外突内投砍下24分、17个篮板。转战客场,老帕教练并不担心怀特的体能,“DJ没有问题,他现在是百分百。”至于阿里纳斯,帕纳吉奥表示,球队目前已经不考虑换人

问题,而是准备了2套计划,即“阿里纳斯在”和“阿里纳斯不在”,“我们有强大的国内球员。”训练中,老帕逐个讲解了对对方3名外援的特点,并找队员模拟以供防守演练。

据悉,在北京比赛中腰部被撞的刘炜已经没问题,今晚将首发登场。记者 许明 (本报天津今日电)

上视五星体育频道今天19时30分将转播CBA联赛天津与上海比赛实况。

# “回到上海好好表现一下”

阿里纳斯期待周日复出战麦蒂



■ 大将军(左)遇到老熟人、天津外援恩迪亚耶 许明 摄

“那可不算我的首秀,我还等着在上海球迷面前好好表现呢!”昨天下午,上海男篮抵达天津葛沽,备战今晚与天津荣钢的第二轮联赛。相比前两天,阿里纳斯的伤病已有明显好转,可以持球做些简单动作,他本人也期望能够在本周日与青岛的主场比赛中复出。

昨天下午,上海男篮来到了酒店百米之遥的葛沽篮球馆训练,一路上一群人嘻嘻哈哈,又恢复了往常的欢快气氛。

记者询问大将军身体感觉,阿里纳斯表示已经好了很多,但也坦言周五与山东的第一个主场比赛无法出战;但当记者提到麦蒂名字时,

他一下来了兴致,“是的,周日比赛麦蒂要来,我期待自己能复出。”阿里纳斯表示,“揭幕战算不上我的首秀,我才打了6分多钟,我期待回到上海,在主场球迷面前好好表现一下,他们还没看到过真正的我呢!”

回忆起揭幕战受伤的一刹那,大将军直呼“诡异”,“当时我就是感觉绊了一下,没想到这样就受伤了,实在太意外了。”不过尽管有伤不能打比赛,阿里纳斯还是随队来到天津。主教练帕纳吉奥说,目前还不能让阿里纳斯动球,只能安排体能教练詹姆斯为其进行拉伸,以舒缓受伤的肌肉群。 记者 许明 (本报天津今日电)

■ 摩尔比赛中突破投篮 图 新华社



图 新华社

55分

# 摩尔再发威 山西八连胜

昨率队主场击败上海女篮

55分!外加18个篮板、6次助攻,昨晚玛雅·摩尔再次发威,率领山西女篮主场击败上海队,取得联赛八连胜。“不败女王”继续孤独求败,现在WCBA最大的悬念就是,谁能成为山西队连胜的终结者?

山西女篮本赛季开赛曾两连败,但当摩尔加盟后,该队已一口气连赢7场。昨晚比赛之前,山西队以7胜2负的战绩高居榜首,上海队5胜4负排名第五,但上海队显然不是那个终结者,因为实在无法限制摩尔的发挥。

看过摩尔上半场的表演,山西队主场球迷也期待她能刷新自己在WCBA单场60分的得分纪录。不过在第三节,摩尔的涨势势头有所放缓,她本节仅得到9分,但却送出6次助攻。顽强的上海队一直没有放弃追赶比分的努力,在第4节一度将分差缩小至6分,然而客队的反扑还是被摩尔以一己之力击退。赛后,山西队主帅卢卡斯也感叹本场比赛非常精彩,虽然他强调球队打出了出色的团队篮球,但也不得不承认:“玛雅是这场比赛的主角。”

“摩尔来之前,山西队没胜过;摩尔来之后,山西队没败过。”这是摩尔加盟后,山西球迷和媒体常说的一句很自豪的话,如今,这个不败神话依然在延续。从12月1日起,山西女篮将迎来“四连客”,对手分别是北京、河南、浙江和八一队,已经八连胜的山西队将向沈部保持的12连胜联赛纪录发起冲击,谁能阻挡该队的连胜脚步? 本报记者 李元春