



# 业内资深专家建言郑马： 以人为本 确保品质 让城市名片更闪亮



2018年郑州国际马拉松赛盛况。资料图

## 维护跑友热情 引导科学健身

都说“人生是一场马拉松”，这句话用在已经年过八旬的李培立身上再贴切不过。年轻时当运动员就是从事中长跑，退役以后当教练，先后曾担任河南省田径队总教练、国家田径队女子中长跑教练，直到现在依然活跃在执教第一线，李培立是正经“搞了一辈子马拉松”。多年的执教生涯，他培养出了周春秀为代表的众多优秀运动员，并荣膺“河南体育世纪十佳教练”称号。直到现在，李老还会经常深入到基层，指导青少年运动员训练，每个周日，他也会按时出现在河南农大的田径场上为跑友们提供帮助。

作为业内名宿，李培立亲身见证了中国马拉松运动的发展，特别是河南省马拉松比赛从无到有、从起步到繁荣的全过程。“目前国内的马拉松赛事呈井喷状态，是有其必然性的。参与的人多了，对比赛的需求自然就大了，而比赛越来越多，反过来也给了跑友们更多选择的机会。”李培立说。

马拉松的发展，也让李培立的“学生圈”从原先的专业运动员扩充到了更多业余跑友。“在和跑友们的接触中，最让我感慨的是他们的热情和刻苦程度，比一些专业运动员还要强。”李培立说。而在这位专业教练眼中，这样的热情也是一把“双刃剑”：“我刚开始知道一些业余选手一年都跑10多场马拉松，真的很吃惊，因为我们的专业运动员一年也就跑个两三场。当然，两者之间是有区别的，专业选手的目的在于创造更好的成绩，为此必须要有几个月的系统准备。而对于业余选手来说，多跑也不是问题，关键在于心态，比赛也要有重点。大多数比赛就当成一次训练，跑完全程这没问题，但千万不能每次都要追求最佳成绩，这样反而会对身体造成严重伤害。”

李培立说，作为赛事组织者，在维护跑友热情的同时，也有责任做好跑步常识的普及，引导跑友科学健身：“马拉松毕竟这是一项极限运动，对人体消耗极大，没有科学的方法，只能是适得其反。”

本报讯(郑报全媒体记者 郭韬略)“郑州银行杯”2019郑州国际马拉松赛将于10月13日在郑东新区CBD鸣枪开跑，在第一届大获成功的基础上，第二届郑马不只是让广大跑友翘首以盼，诸多业内人士也极为关注。针对郑马，多位资深专家在接受记者采访时也纷纷提出了自己的意见和建议。

## 吸引优秀选手 提升竞技水平

马拉松是少有的参与人数众多、业余选手能和专业选手同场竞技的比赛项目，而专业选手的水平，特别是冠军成绩往往是衡量一项马拉松赛事质量的重要指标。原中国女子马拉松队总教练、中长跑训练专家杜怀策在接受记者采访时就表示：“郑马应该加大力度，邀请世界高水平运动员参与，提升整个赛事的竞技水平。”

从创办之初，郑马就提出了对标

“双金赛事”，对此杜怀策高度认同：“这显示出了郑州市政府和郑马组委会办高水平赛事的决心。双金赛事，从国际田联到中国田协，都是有一系列严格标准的，其中竞赛成绩是一项重要指标。去年郑马的男子全程冠军成绩是2小时14分多，已经很不错。这方面还可以再努力，邀请更多、更优秀的世界级选手参赛，冠军的成绩好了，对郑马的美誉度以及在业界的影响力都是有很大推动作用的。”

大推动作用的。”

“10月份的郑州不冷不热，温度适中，郑马赛道又相对平缓，这都利于运动员创造好成绩，这对优秀选手还是很有吸引力的。”杜怀策表示，“此外，还可以和中国田协加强沟通和合作，争取把全国锦标赛等专业赛事也融入其中，这样也会吸引到国内的一流专业选手参赛，促使郑马竞技水平整体提升。”

## 提升赛事品质 擦亮城市品牌

去年的首届郑马期间，李培立正受聘在越南带队训练。虽然没在现场，但对郑马，他始终非常关注。“最值得肯定的是，郑马的赛道穿越了城市的核心区，把郑州的精华都串联了起来。我们国内的很多马拉松出于多种因素考虑，往往把比赛放在远离市区的的地方，但是你看世界上那么多著名的马拉松赛事，赛道都是在城区内，这样既方便选手参赛，又能更好地展示城市风貌，对宣传城市形象非常有利，所以我一直主张马拉松的赛道应该放在城市核心区。”足迹遍布世界、带队参加过多次重大赛事的李培立说，“今年我看赛道有了调整，从郑东新区起跑，但整体思路没有变，这非常好，这样郑马才能成为郑州名副其实的名片。”

在杜怀策看来，郑马虽然是个后来者，但只要能充分发挥自身优势，不断

提升赛事品质，跻身“双金赛事”并非遥不可及。“郑州首先有区位优势，地处中原，又是交通枢纽，选手过来参赛非常方便。郑州有着悠久的历史，近年来发展也非常快，知名度和美誉度都在不断提升，这些对选手都有很强的吸引力。还有很重要的一点，郑州市政府非常重视和支持，一届马拉松赛事涉及多方面的工作，有了政府的支持，比赛才会办得更顺利、更圆满”。

河南省体育局田径运动管理中心主任姚海涛同样表示：“郑州马拉松去年一亮相就广受好评，成了河南马拉松赛事的一面旗帜，穿城而过的路线、众多媒体的密集宣传、政府各部门的通力协作，充分体现了郑州市委、市政府对郑州马拉松的重视程度和打造精品赛事的决心。河南省马拉松运动未来发展需要有更多各级

政府的积极参与和强力支持，在这方面，郑马树立了良好的榜样。”

不能否认的是，在马拉松呈井喷式发展的同时，也存在着管理组织粗放、质量参差不齐的现象。对此，杜怀策感触颇深：“比赛多是个好事，说明这项运动深受广大人民群众喜爱，但有的地方条件不够也硬上，甚至有的人纯粹是为了利益，以至于出现不少不良现象，甚至是闹剧。从国家体育总局到中国田协，都注意到了这个问题，也开始加强对赛事的管理，让马拉松更加规范。这是一个大浪淘沙的过程，最终能生存下来的，一定是组织严密、服务周到、竞技水平高的高品质赛事。这方面，郑马也一定要有这根弦，一定要坚持树立以跑友为核心的理念，做好赛事的组织、服务，不断提升赛事品质，这对比赛本身，对郑州市的发展都会大有裨益。”