

# 为什么极限越野赛场上很难看到“黑旋风”？



经常参加马拉松的跑友对“黑旋风”现象应该不陌生：各大全马和半马赛场上，冠军和名次靠前的选手基本上都是黑人。来自东非高原的黑人朋友基本上把世界马拉松赛场当成了农田，那里是他们收获奖金的地方。

随着跑步热潮越来越火，马拉松已经不能满足一些跑友的挑战欲望。于是极限越野赛开始成了一个新的潮流，比如备受关注的TNF 100、港百挑战赛等。细心的跑友可以发现一个有趣的现象，黑人在垄断全马、半马赛场的同时，在这些越野赛上却很少登上领奖台，甚至不会参加越野赛。目前一些越野赛的奖金也不低，但为什么作为马拉松奖金大户的黑人很少光顾呢？

## 什么是极限越野跑？

极限越野跑，又叫长距离山地越野跑，是在长距离跑中加入地形难度，在山地徒步路线上举行。它的距离一般比较长，动辄50公里以上，最多可达100公里。当下比较知名的大牌越野赛，距离一般是100公里。

## 生理特点与马拉松有区别

长距离越野跑与马拉松一样，强大的心肺功能、有氧代谢能力、足够的肌肉力量，都是基础。但是越野跑绝不仅仅是这些问题。

公路上举行的全马、半马基本上属于“稳态”的运动，速度、动作都变化不大；而一场长距离越野跑比赛，则是非稳态的持续运动，相对是一个更复杂的应变系统，更强调的是人体的综合能力。

首先越野跑的坡度、地面的质地都变化比较大，频繁的地形变换需要神经系统有良好的协调性和灵活性。需要心肺、肌肉在具有足够“硬实力”的同时，具有良好的应变和调节能力。上坡需要良好的力量耐力和耐乳酸能力，特别是腿部力量。下山则需要极好的离心缓冲能力。

路跑的时候精神可以经常放空，走神，身体常常处于麻木的机械运动状态，只要按照既定的步幅和步频，依靠身体的惯性前进即可。但是越野跑的时候精神必须高度集中，时刻要仔细观察眼前的路线，提前预判落脚点。

## 为什么黑人擅长马拉松，而不擅长极限越野跑？

首先，越野赛中黑人无法发挥步幅的优势。黑人的肌腱长、肌肉收缩幅度大，关节活动度大、柔韧性好。造成黑人跑步的技术动作特点中，一个明显的特征就是步幅大、后蹬有力。这个特点在场地赛和公路赛上可以带给他们强大的速度能力、后程加速能力。但是越野赛地形复杂，遇上泥泞、湿滑、碎石等情况比较多，很多时候地面不能承受这样后蹬力，容易导致人体失去平衡，从而增加体能消耗甚至跌倒。

而小步高频的亚洲人，甚至业余跑者，在越野跑中却跑得十分顺畅，动作效率很高。

其次，长距离越野赛无法体现黑人的心肺功能、乳酸代谢能力、速度耐力。虽然马拉松是一项长距离长时间运动，但与极限越野跑相比，全马、半马的比赛时间还是短得多、速度也快得多。而黑人的心肺功能好、乳酸代谢能力强、乳酸阈值速度快（高速奔跑时不容易产生乳酸），体型、力量和柔韧性也好，最直接的反映就是速度耐力好。所以，黑人可以在马拉松和场地中长跑项目中独领风骚。

但是，越野跑因为复杂变化的特点，“配速”开始变得不那么重要，这个很大程度上是“赛道”情况决定的，很多时候赛道让你“能快却没办法跑快”，黑人强大的

速度耐力就派不上用场。黑人的“主动变速能力”也很强（所以在奥运会世锦赛经常利用变速跑战术拖垮对手），但是越野跑更强调的是根据地形“被动”变速。如果主动变速与地形变换不吻合，那么就浪费体力，也跑不出好成绩。

另外从黑人的生活环境看，他们土生土长的地方属于东非草原，地形并不算特别崎岖，地形复杂度远小于越野赛所在的丘陵和山地。所以，总体来看，黑人高手还是更适合坡度较小的奔跑。

此外，黑人的体型和体脂率未必适合超长距离比赛。如果说全马、半马更讲究消耗能量的“效率”，那么长达近10小时的越野赛就更侧重身体中能量储备的总量。黑人的心肺功能好、乳酸代谢能力强、平跑技术好、体型好、乳酸阈值速度快，这体现的就是消耗能量的“效率”更高，高强度（相对于长距离越野跑的强度）奔跑的能力更强。但是黑人的体脂率一般都比较低，脂肪很少（这也是高速平跑的需求），面对强度更低、时间那么长的越野赛，脂肪储备就显得不足。

反观各大越野赛场，取得好成绩者一般体脂率比马拉松冠军都要高一些，越野赛自然也就很难看到黑人的身影。

## 黑人也有擅长的越野跑

其实“越野跑”是一个很宽泛的概念，一般就是指在自然地形中进行的跑步。除了今天着重介绍的极限越野跑，还有其它多种形式。

其中有一种就是国际田联标准的越野锦标赛，它一般在质地比较均匀、海拔起伏不大的草坪上举行，路线一般设置为环形，每圈2公里，地形障碍设置也比较规则。一般设置12公里、8公里、6公里等几个项目，还会分成成年组和青年组。每年3月举行的世界越野锦标赛，以及国内中长跑运动员“必跑”的全国越野跑锦标赛，都是这种形式。这种越野赛，距离和时间比极限越野赛短得多，地形简单得多、接近于平跑，强度也大得多。

著名的黑人长跑运动员都曾经在这种比赛中大显身手，例如长跑之王贝克勒曾5次夺得世界越野跑锦标赛冠军，还有迪巴巴家族也在越野跑中表现出色。在非洲内部也有这种越野锦标赛，激烈程度鲜为人知，甚至被参赛的选手戏称为“拳击战”，很多像贝克勒这样的明星，都是从这个“火炉”中锻造出来的高手。

■来源：98跑



关注三湘都市报微信  
看E报。

