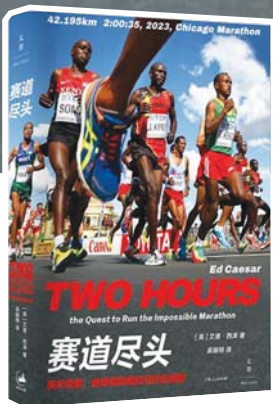


跑进两小时意味着什么



《赛道尽头：事关荣誉、金钱和自我的马拉松旅程》
[英]艾德·西泽 著
吴骏翔 译
世纪文景 | 上海人民出版社

□艾德·西泽

纪录就是用来被打破的

对于“跑进两小时”的争论，人们总是乐此不疲、津津乐道。每当有人打破马拉松世界纪录时，这个话题就会升温。2003年保罗·特加特在柏林马拉松中以2小时4分55秒的成绩问鼎。在那场比赛之前，官方只认可“世界最好成绩”。特加特以43秒的优势打破了哈德利·哈诺奇保持了17个月之久的世界最佳成绩，并且这是首个被国际田联官方认可的马拉松“世界纪录”。

在柏林的赛后新闻发布会上，特加特表示：“我相信纪录就是用来被打破的，还会有更好的成绩出现。但马拉松跑进两个小时是不可能的。”随后，他微笑着补充道：“或许有一天，时间会证明我是错的。”

的确，时间经常毫不留情地证明人类的无知和局限。田径运动的历史也堪称一部糟糕预言的历史。当特加特在新闻发布会上表示，两小时内完赛马拉松“不可能”时，他想到的正是自己跑出2小时4分55秒的世界纪录是如何将自己身体逼向极限的。在那一刻，他的确无法想象比自己刚创造的世界纪录还要快五分钟到底是什么样的情景，那一定令人无法理解。

五分钟对一场马拉松来说可能只是很短的时间，但也没人会认为1小时59分59秒的成绩会突然在某场比赛中一蹴而就。2011年，帕特里克·马考在柏林创造了2小时3分38秒的新世界纪录，这一表现比格布雷塞拉西2008年创造的2小时3分59秒快了21秒。此前的世界最好成绩就是格布雷塞拉西自己在2007年创造的，那次他将特加特所保持的里程碑式的2小时4分55秒向前推进了27秒。

世界著名的运动生理学家之一，同时也是颇具影响力的《跑步知识》的作者蒂姆·诺克斯认为，之所以突破总是渐进式的，是由于顶尖运动员的大脑潜意识对身体机能的调动。

他提到：“在起跑时你就知道世界纪录是多少，所以你需要做的并不是比世界纪录快十分钟。你要做的仅仅是快哪怕一秒钟。这样的信息在整个比赛的过程中不断向大脑输入，起到决定性的作用。”

如果有一天人类跑进了两小时，将会是由无数个“一小步”组成的“一大步”。而每个“小步”都将由那些最为顶尖的“超级精英”去完成，凭借他们的天赋将整个行业向那个几乎不可能的马拉松目标缓慢推进，一个接着一个打破世界纪录。而那个最终打破两小时纪录的人，也必定是人类智慧和科技进步的受益者。纪录不断被打破也正是因为技术的创新和人类生理条件的不断提升：背越式的出现彻底改变了跳高运动；团身滚翻式的到达技术让游泳纪录提升了数秒。跑步似乎只是最为初级的运动项目，但当今的跑步者有更多的方式让他们具备前人没有的优势：更好的跑鞋、更先进的训练理念，以及更优越的比赛条件。

对于那些提出大胆畅想的人来说，这些方面都仍有巨大的进步空间。就拿比赛的路面来说，奥运会冠军塞巴斯蒂安·科认为，60年前罗杰·班尼斯特在煤渣赛道上完成的第一个不到四分钟跑一英里比今天的塑胶跑道每一圈慢了1.5秒。毫无疑问的是，现代的马拉松运动员并没有在最利于出成绩的跑道上进行比赛。

1977年，彼得·格林和汤姆·麦克马洪在哈佛大学建造了一条他们称之为“最快赛道”的跑道。它能将跑者的成绩提高大约3%。这条跑道得以最终建成是源于两人有共同兴趣的研究方向——将肌腱和肌肉的弹簧特性与最为理想的跑步路面相匹配。他们认为，对于长跑运动员来说，奔跑时路面太硬会增加肌肉的负荷，而太软则会导致泄力。完美的弹性应该是介于两者之间，并且可能因人而异。在找到了一个大致“甜区”后，他们用木材作为基础，以聚氨酯为表面材料建造了这条跑道。所有人，无一例外地都在这条跑道上跑得更快了。

如果你想建造一个类似的长达数十公里、专门为马拉松运动员打造的全天候“格林和麦克马洪”赛道，你会遇到一些障碍，尤其是高昂的成本。当然最大的问题可能是国际田联的规则：马拉松比赛必须在“现有的道路”上进行。这意味着除了常规的城市路面，任何在专属赛道上创造的纪录都将无法得到官方认可。但如果你真的想知道马拉松到底能跑到多快，你可能需要让世界上最顶尖的跑步者在更为专业的赛道上比赛，而非柏油路面。

最大的对手是时间

正如特加特所提到的，进步是人类的天性。在1896年第一届奥运会的马拉松比赛中，只有来自希腊的冠军斯皮里宗·路易斯跑进了三小时大关。而现在，任何稍加科学训练的大众跑者都可以跑得比他更快。在那场比赛后的一百多年中，运动员们在大小比赛中不断刷新世界纪录，这体现了无论是在生活方式、跑步技术、训练方法、心理状态等诸多方面，人类都取得了巨大的进步。对路易斯来说，“2小时3分”在当时一定是如同科幻小说般的存在，但在今天已经成为现实。不可能成为可能，时间就是这么神奇。

此外，那些世界冠军的确很难做出准确的预估，毕竟他们自己在这项运动中取得过至高的成就，有时这也限制了他们自身的认知，仿佛某种牢笼。比尔·罗杰斯在1976年至1980年间赢得过四次波士顿马拉松和纽约马拉松冠军，当时世界最好成绩是由澳大利亚人德里克·克莱顿在1969年比利时安特卫普一条颇具争议的赛道上创造的2小时8分33秒。在那之后很多年，包括罗杰斯在内，没有人能跑出接近这一纪录的成绩。1977年，在接受《田径新闻》采访时，这位美国人被问及马拉松纪录是否已经达到了无法逾越的高度。罗杰斯说：“看起来的确是这样。”

相比之下，克莱顿本人持谨慎乐观的态度。在其职业生涯中，他一边从事制图员的工作，一边进行着每周200英里的训练。他是第一位在马拉松比赛中跑进2小时10分的人。与此同时，他创造的世界最好成绩2小时8分33秒保持了12年。1980年，他写了一本简短且略显沉闷的书，名为《奔向巅峰》，这本书中令人印象深刻的话可能屈指可数，其中就有这句：“在我的余生中，我将饶有兴趣地关注我所跑出的2小时8分33秒是否能够经受住时间的考验。如果我活得足够久，或许我能看到2小时6分左右的成绩，但是两小时跑完马拉松绝无可能。”

虽然克莱顿的确终其一生也没有看到“两小时马拉松”的壮举，但他亲眼见证了世界最好成绩比他曾经的预测还要快了三分钟。事实证明，“无法企及的成绩”被抛得越来越远。但也不能以此来质疑那些曾经做出预测的人。他们非常了解自

己所从事的运动。但是正如特加特所指出的，在田径运动中无论你做出何种预测，你最大的对手往往是时间。很显然，这个对手总是那么精明且老谋深算。

配速每公里2分50秒

为什么大家这么在意两小时内跑完马拉松的可能性呢？如果这个可能性成立，那么第一个跑到1小时59分59秒的马拉松又意味着什么？即使最终有人能在两小时内凭借天赋完成42.195公里，这当然会是结合了非凡速度、精神力量和超强耐力的壮举，但其实马拉松长度本身就是一个略显随意的数字，国际奥委会在1921年确定这个距离时本来只是为了与1908年伦敦奥运会马拉松的路线长度一致，而这条马拉松赛道本身是为了能满足英国王室特殊的观赛需要而设计的。我们为什么要关心某个精英跑者是否能在两个小时或两个小时内跑完这样一段距离呢？

42.195公里不仅仅是一个距离，它成了某种象征。没有人会觉得马拉松是一件容易的事情，即使是专业跑者。或者说，尤其是专业的人才更能体会到其中的不易。这样的距离仿佛对所有人都是平等的。每个马拉松跑者都是在挑战自己的极限。每个人都将不得不承担一定程度的痛苦并且尝试激发自身最大的潜能。无论你的天赋多高或者准备得多么充分，都没有人能轻轻松松地完成马拉松。

而另一方面，马拉松也几乎是任何有足够耐心和毅力的人都能完成的比赛。从这个角度来说，马拉松也是平等的。正因如此，这项运动吸引了众多普通人的参与——无论胖瘦、老少、富有或贫穷。

帕特里克·马考的马拉松最好成绩，距离两小时大关还有3分38秒。这218秒是什么概念？一首流行歌曲的时长，一段长商业广告的时间，煮一颗小鸡蛋所需的时间。然而，在马拉松比赛中，这218秒就像一生那么长。

要跑到2小时3分38，一个人的平均配速要达到每公里2分55秒。而想要在两小时内完成马拉松比赛，平均需要每公里2分50秒，这提升了约3%的时间。抽象地说，这种差异似乎微不足道。但实际上，2小时3分38秒的成绩和与之相比再快218秒之间的差距，就像现在顶尖非洲跑者和顶尖欧洲跑者之间的距离——换句话说，这是一道鸿沟。

美国体育科学家道格·卡萨曾认为，“两小时马拉松”在未来十年之内就会发生。他的预测基于训练理念和运动员管理的发展，跑鞋和运动饮料技术的进步，以及当纪录足够接近“两小时马拉松”这样的里程碑时，仿佛击鼓响起时产生的巨大内在动力。但他的分析源自对人类提升科技能力的乐观态度。“我们天真地认为我们现在已经十分聪明了，”他告诉我，“看看那些1920、1940、1960、1980年代的文献。那些时候人们几乎都在说我们已经达到了生理极限。但每次，他们都错了。”

“两小时马拉松”，根据今天的统计模型，就生理学而言，这一壮举似乎在人类极限范围之内。但了解生理只是了解跑步的一个方面。人类绝非只是心脏、肺和腿，对未知领域的探寻也远非一场疾速的脚力之战。

(本文摘自《赛道尽头：事关荣誉、金钱和自我的马拉松旅程》，内容有删节，标题、小标题为编者所加)