

一、跑马拉松前的准备工作

马拉松跑是最富挑战性的运动项目之一,它需要必要的生理机能和顽强的毅力。参加马拉松跑一定要有长跑训练的经历,这种训练应是长期的、循序渐进的,在训练过程中应有专业的体育教师作指导,制定相应的运动计划。根据每个人的身体素质制定相应的运动负荷。因此平时应提高长跑的能力,特别是在疲劳时给他们进行一定负荷的刺激,以便他们在跑马拉松时,在心理上有一定的准备或推迟体力的衰竭。对于一般人,如果平时没有训练或者训练达不到相应水平,在马拉松比赛中就容易出现体力透支和器官衰竭的现象。因此,只有经过科学系统的运动训练,使心脏产生良好的适应后才能参与马拉松运动。

二、注意体力的分配

当你的身体以如此长的时间持续跑完马拉松全程 42.195 公里时,在跑的过程中平均分配体力是很重要的。这关系到你是否能按既定的速度跑完全程。对于大多数学生群体和业余运动员而言,途中跑是主要的,特别是匀速跑很关键。如果你感到身体非常痛苦时,你要用毅力坚持跑下去。这种毅力是在平时训练中增强的。平时练习的目的不仅仅是获得比赛时所需要的耐力,也是为了增强坚持跑下去的信心。你必须计划保存 40% 的能量为最后的赛程距离做准备。

三、注意呼吸的节奏

经常练习长跑的人,一般都会掌握长跑的呼吸节奏,在长跑的过程中,距离长就要使自己的呼吸节奏与跑的节奏相协调,跑到疲劳时,呼吸节奏容易乱,这时要慢下来,重新调节自己的呼吸节奏,使之与跑的节奏相匹配。另外,长时间保持一种姿势跑很容易疲劳,可以学会跑中变换跑的姿势。

四、跑的过程中注意饮水和补充能量

马拉松全程 42.195 公里,每 5 公里

处都有饮水站和饮料站,全程大约有 18 处供运动员补充水。因此,在跑马拉松的过程中,水和营养的及时补充是很必要的。马拉松属超长距离项目,机体内能源物质的消耗是非常大的,而且体温不断地上升,积极地补水能够帮助身体降温,也能维持体内环境的稳定性。人体在运动过程中,水分的丢失是有一定限度的,如果水分丢失达到体重的 3% 以上,人体运动机能下降,当水分流失持续发生时,就有可能对人体身体机能产生严重的危害。人体在长时间里消耗大量的水和能量,及时地补充适量的水,对人体是有益的。根据人体在运动中代谢的生理需要,在特定的时间范围内,人体要及时补充水和一些能量物质。但在耗尽体内所需要的水和能量时就容易发生功能性的虚脱和晕厥,甚至发生运动中的猝死。因此,在长跑中一定要及时补充水和能量。

五、提高自我保护意识

在超长距离跑的过程中,首先是自身的长跑耐力素质,另一个是自身健康问题。意志品质是在两者之后。如果你平时没跑过类似马拉松长度的距离,单凭一时的热情或某种目的就去参加自己从没有尝试过的“极限”运动,这是种既盲目又不安全的做法。值得提醒的是,普通人除了有规律地科学锻炼外,在参加比赛时也要量力而行。如果出现身体的不适就应该马上停下来慢慢走一段后及时补充水和糖,让体力稍微恢复后再决定是否继续跑。

马拉松跑前的健康检查是不能忽视的。但是,自我感觉也是非常重要的。因为,每个人的身体健康程度不同,身体素质水平各异,心脏潜在的危险又不容易查出。尤其在跑的过程中,心悸痛苦难忍,胸闷、心前区痛、头晕、头痛、胃痛,特别是心前区痛,咽部、肩部、上肢及上腹部或胸骨后有压榨性、窒息性疼痛,而且伴有呼吸急促等,都是不应该忽视的,应立即转入慢跑一段后,再停下休息,看是否需要接受治疗。

(北京建筑工程学院)

唐文慧 刘铁一/文

业余马拉松运动员

必须注意的几个问题