

第一章 开始

本章主要目的是介绍训练常规。按照训练计划的量来训练，比那种使自己精疲力竭并且畏惧下一个训练课到来的训练方式，更能使你适应。这个秘密是耐心并享受随时间变化自己体能也逐渐得到提高带来的乐趣。

养成习惯

第一个重点应该是谨慎地开始和逐渐地提高，没必要想得太多，在你能慢跑之前学习走；做一些走和跑结合的练习；接下来是慢跑，少走。

每天要有固定的时间练习。可以把早上在家的休息时间，工作时间，午餐的时间作为训练时间进行练习。如果每天固定时间去练习，周围的人就会在每天这个固定的时间看到你，穿着跑步鞋练习，这将会帮助你坚持下去。

在开始训练的那段时间里，找一个训练伙伴激励你去训练，尤其是在精神感觉疲劳时，会使你感到欣慰。每周至少安排一次和训练伙伴一起的训练课。

你至少用六周的时间去适应训练常规，提高自己的体能，在实施马拉松训练计划之前，你应该坚持这个训练常规至少三个月。这一时期，给自己制订一个能够成功达到的目标，享受到户外练习的新颖感和乐趣。在第一次训练之后，你可提醒自己：“我有进步了。”

开始训练之前，看一下每章的“小贴士”，它提供了一些关于怎样开始并坚持训练常规练习的建议。

构建你的训练

马拉松跑的新手可分为两类：

■ 初学者，从零开始；

■ 首次参加马拉松者，一些人已进行一定的马拉松的练习，但少数人有按照跑步训练计划进行练习的体验。

来自罗莎娜·博尔托利的观点：怎样跑步

罗莎娜·博尔托利在伦敦一家著名的出版社工作。2003 年，她在伦敦首次参加了马拉松赛，成绩是 5 小时 36 分（包括中途半小时休息）。

我开始跑步是一个偶然的的机会。几年前，在意大利度假时，一天早上，我起得很早，决定走和慢跑到离我所在地 4 英里远的下一个村庄——我做到了！之后我感到很高兴，并且决定在我余下的度假时间继续跑步。这听起来很容易，但对于我来说，是相当大的进步，因为我以前从来没坚持锻炼，也从来没想到我能从跑步中得到这么多的乐趣。我是不订什么计划的人，对跑步也是如此，当我的朋友和家人看到我从中获得了那么大的乐趣时，很支持我，偶尔我的女儿和儿子也出来和我一起跑步。当我打算参加 2003 年伦敦马拉松赛时，一个真正的常规训练才开始。在进行马拉松训练时，周末我仍然持续两小时的长跑，加上一周内一次或两次的短距离跑。直到现在我也没有放弃跑步——事实上，我的身体告诉我，它需要练习，需要锻炼！

对于这部分训练，我养成每周一次、每次持续一个半小时以上训练的好习惯——对于大多数人来说，在周末这么做是最容易的。你一旦开始马拉松训练，这一训练课将是你训练的主要部分。

热身活动和整理活动

训练课区别于简单练习，它包括准备、实施和恢复三个练习阶段。在训练开始，应穿着合适（看本章“小贴士”），并且使自己身体变热——准备期（见后面）。训练的实施阶段，包括一定时间或一定距离的走或跑。接下来是恢复期，包括体力恢复（饮食、淋浴）和放松（拉伸和休息）。

在户外走或慢跑时，热身活动和放松活动可以是一些简单易行的拉伸练习（见附录中“马拉松运动员的伸展运动”部分）。当进一步做一些快跑时，我建议，在做主要部分之前做 5～10 分钟慢跑和拉伸练习。通过这种方式减少对身体陡然增加强度的冲击，反过来有减少了受伤的危险，然后在最后的放松活动中，重复慢跑和拉伸活动。

前两周

关于怎样实施前两周的训练计划如下：

初学者

表 1.1 第 1 周和第 2 周——初学者

第一周		第二周	
单元 1	走 30 分钟	单元 1	同第 1 周
单元 2	走 30 分钟	单元 2	
单元 3	走 30 分钟	单元 3	
单元 4	长距离走或循环走——至少 1 小时	单元 4	

第一次参加马拉松者

表 1.2 第 1 周和第 2 周——第 1 次参加马拉松者

第一周		第二周	
单元 1	慢跑 20 分钟	单元 1	慢跑 30 分钟
单元 2	慢跑 30 分钟	单元 2	热身慢跑 10 分钟，然后 1 分钟轻快跑接 1 分钟日常慢跑。重复 5 次，5 分钟放松活动。
单元 3	慢跑 30 分钟	单元 3	慢跑 30 分钟
单元 4	跑 30 分钟或长距离走/循环走至少 1.5 小时	单元 4	跑 40 分钟或长距离走/循环走至少 1.5 小时

轻快跑=快速但不是短跑的速度

慢跑=你喜欢的慢速度

匀速跑=比慢跑快，但这个速度允许和你的训练伙伴交谈

注：时间不必精确，但可能帮助你保持一个正确的比例。你可能发现，你最喜欢为 1 分钟轻快跑数步子——用轻快的速度大约 1 分钟右脚落地 90 次，也可以交替地数左右脚落地次数。如果你在道路上沿着灯柱跑，也可沿着道路边 3 个灯柱慢跑，然后轻快地跑 4 个灯柱或 5 个灯柱，不用计时。

接下来的两周

初学者

表 1.3 第 3 周和第 4 周——初学者

第 3 周		第 4 周	
单元 1	走 30 分钟	单元 1	走 10 分钟；接下来 10 分钟，走 1 分钟/慢跑 1 分钟×5；走 10 分钟
单元 2	走 10 分钟；接下来 10 分钟，走 1 分钟/慢跑 1 分钟，重复 5 次；走 10 分钟	单元 2	走 40 分钟
单元 3	走 30 分钟	单元 3	走 10 分钟；走 90 秒/慢跑 90 秒×2；走 1 分钟/慢跑 1 分钟×4；走 10 分钟
单元 4	长距离走或循环走——至少 1 小时	单元 4	与第 3 周的单元 4 内容一样

注：如果慢跑 1 分钟（见第 3 周，训练单元 2），或慢跑 100 米，然后走，直到恢复正常呼吸，这样做对于你有相当难度的话，一个更容易做的替换方式是将走或慢跑替换为慢走或轻快走。

第 1 次跑马拉松者

表 1.4 第 3 周和第 4 周——第 1 次马拉松者

第 3 周		第 4 周	
单元 1	慢跑 30 分钟	单元 1	慢跑 30 分钟
单元 2	慢跑 15 分钟，然后匀速跑 15 分钟	单元 2	热身活动慢跑 10 分钟，然后 2 分钟匀速跑，接 2 分钟慢跑。重复 4 次，5 分钟放松练习
单元 3	慢跑 30 分钟	单元 3	慢跑 30 分钟
单元 4	跑 45 分钟或长距离走/循环走 1.5 小时	单元 4	与第 3 周单元 4 的内容一样

第 2 个月

初学者

如果你跟着上面的计划逐步地练习，应该感觉很自信，你能轻松地慢跑 20 分钟。接下来的几周，你的目标是在走或慢跑单元中尽可能地慢跑而未感觉到筋疲力尽。坚持一个走步单元，或更长距离的走步单元。

表 1.5 **第 2 个月——初学者**

第 5 周和第 7 周		第 6 周和第 8 周	
单元 1	走/慢跑 30 分钟	单元 1	走 5 分钟/慢跑 5 分钟，重复 3 次
单元 2	走 5 分钟；接下来 20 分钟里，走 2 分钟/慢跑 2 分钟，重复 5 次；走 5 分钟（第 7 周努力做到 2 分钟/3 分钟×4 次）	单元 2	慢跑 10 分钟，走 5 分钟，慢跑 10 分钟（第 8 周试图持续慢跑 20 分钟——继续下去，你会对进步感到惊奇）
单元 3	走 30~40 分钟	单元 3	走 30~40 分钟
单元 4	长距离走或循环走至少 1 小时	单元 4	长距离走或循环走至少 1 小时

第 1 次参加马拉松者

训练到第 1 个月结束，你至少每周能跑 2 个小时。下一个月的目标是，在一周中介绍 1~2 种快跑方法，继续提高总练习量。到第 2 个月结束，争取一周跑到 3 小时以上。重点记住匀速跑的意思——它意味着付出比日常慢跑更大的努力，但仍在你最大努力之下。

表 1.6 **第 2 个月——首次参加马拉松者**

第 5 周和第 7 周		第 6 周和第 8 周	
单元 1	慢跑 10 分钟，然后匀速跑 10 分钟×2	单元 1	匀速跑 30 分钟（第 8 周是 40 分钟）
单元 2	慢跑 30 分钟（第 7 周是 40 分钟）	单元 2	慢跑 40 分钟
单元 3	热身活动慢跑 10 分钟；然后 1 分钟轻快（不是以最高速）跑/1 分钟慢跑×10 次；放松活动 5 分钟	单元 3	热身活动慢跑 10 分钟；然后 1 分钟轻快（不是以最高速）跑/1 分钟慢跑*10 次；放松活动 5 分钟
单元 4	跑 50 分钟（第 7 周是 55 分钟）或长距离走/循环走 2 小时	单元 4	跑 50 分钟（第 8 周是 60 分钟）或长距离走/循环走 2 小时

进入第 3 个月的训练

现在你应该感觉到比开始有更好的适应能力。继续提高训练，仔细地观察任何有关你是否出现训练过度的警告信号。如果哪一天你特别感到累，不要担心，休息一天。你也可以改

变一下常规训练路线的训练时间——变化一下训练跑的地点和路线。

下面是第 9~12 周的训练计划：

初学者

表 1.7 第 9~12 周——初学者

第 9~10 周		第 9~10 周	
单元 1	走/慢跑 30 分钟	单元 1	慢跑 20~25 分钟(第 12 周是 25~30 分钟)
单元 2	慢跑 10 分钟；走 5 分钟，慢跑 10 分钟（第 10 周持续慢跑 20 分钟）	单元 2	慢跑 20~25 分钟(第 12 周是 25~30 分钟)
单元 3	走/慢跑 30 分钟	单元 3	慢跑/走 35 分钟，或持续慢跑 20 分钟
单元 4	长距离走/慢跑 45~50 分钟（尽可能慢但不是走，尤其在上山时）	单元 4	单元内容同第 9~10 周

第 1 次参加马拉松者

表 1.8 第 9~12 周——第 1 次参加马拉松者

第 9 周		第 10 周	
单元 1	慢跑 10 分钟，然后 5 分钟轻快跑，5 分钟慢跑，5 分钟轻快跑；放松 10 分钟	单元 1	慢跑 10 分钟，然后 6*2 分钟冲刺跑，每次两分钟慢的恢复跑，慢跑 10 分钟
单元 2	匀速跑 40 分钟	单元 2	匀速跑 40 分钟
单元 3	1-1-2-2-3-3-4-4-3-3-2-2-1-1 分钟（慢跑和轻快跑交替，通常被叫做“金字塔”课）	单元 3	热身活动 5 分钟，然后 2 分钟匀速跑/2 分钟慢跑×6 次；放松活动 5 分钟
单元 4	长跑 60 分钟	单元 4	长跑 65 分钟
第 11 周		第 12 周	
单元 1	慢跑 10 分钟，节奏跑 15 分钟，慢跑 10 分钟	单元 1	热身活动 10 分钟，然后 1 分钟×10 上坡快速冲刺跑和下坡慢跑恢复，放松活动 10 分钟
单元 2	匀速跑 45 分钟	单元 2	匀速跑 45 分钟
单元 3	30 分钟慢跑。然后 100 米×8 大步跑	单元 3	准备活动 5 分钟，然后金字塔跑：1-1-2-2-3-3-4-4-3-3-2-2-1-1 分钟慢跑/匀速跑；放松活动 5 分钟
单元 4	长跑 65 分钟	单元 4	长跑 70 分钟

节奏跑=在规定的时间内或距离内保持尽可能快的速度。

大步跑=快跑（感觉放松，不疲劳）超过 100~120 米

专家评论：为马拉松逐步开始，史蒂夫·西顿

史蒂夫·西顿是英国《跑步者》杂志的编辑

马拉松训练最困难的是坚持。如果过去一周跑三次，每次 30~40 分钟，然后每周突然提到 4 次、5 次或 6 次，每次要坚持 60 分钟或更长，这对你来说是巨大的约束，但是没有捷径。马拉松是一个知恩图报的项目，在训练中播种，就能在比赛中收获。如果说，有一个要点你应该关注的话，那就是长期坚持——它超越其他的因素，决定了你在第 1 次马拉松中的成功与失败。一个相当健康的但没有任何基础的练习者，练习马拉松需要 4 个月，如果用 6 个月会更好。如果你有很好的健康基础，3 个月足够了。你不需要教练员或俱乐部帮助你实现马拉松目标——虽然他们能够帮助你——因为马拉松的成功关键在于你自己。

进行第 1 次比赛

在有计划地训练 3 个月之后，你应该准备参加第 1 次比赛。一想到比赛，可能使你充满畏惧，但是如果你设想在将来的某一时期进行马拉松跑，你会从某一距离开始的。另外，比赛也会给你提供怎样去进行训练的建议。当地的 5 公里或 10 公里的比赛大概是你最好的开始距离。不要怕落在别人后面，你会遇到许多和你一样的跑步者，他们主要的目标不是跑一个最快的时间，而仅仅是参与。

如果你计划在 13 周结束时参加比赛，最后一周的训练应该是这样：

初学者

表 1.9 赛前训练——初学者

第 13 周	
单元 1	慢跑 8 分钟/走 2 分钟×3
单元 2	慢跑 20 分钟
单元 3	休息一天！
单元 4	5 公里或 10 公里比赛

第 1 次参加马拉松者

表 1.10 赛前训练——第 1 次跑马拉松者

第 13 周	
单元 1	热身活动 5 分钟，5 分钟节奏跑/3 分钟慢跑×3，放松活动 5 分钟
单元 2	匀速跑 30 分钟
单元 3	休息一天！
单元 4	5 英里或 10 公里比赛

如果完全按照上面计划进行前 3 个月训练，比一开始就着手准备马拉松训练计划更能使你处在一个比较好的位置。你正在提高，准备真正的马拉松训练吧！

要点
认真考虑怎样最好地适应每天的常规练习。
不要期望过高：建立一个通过努力能实现的目标。
目标是坚持训练，主要是随着时间的推移提高体能
改变训练路线，尽可能地在松软的地面跑步。
不要总是用跑的时间来衡量自己，跑的距离要逐渐加长，但不要太快。
如果需要的话，随时灵活地调整训练计划。

小贴士

开始的准备

■我穿什么?要穿好的跑鞋——不要穿以前在学校用来打网球的旧鞋，要穿大一些的鞋，因为在你跑步时，脚会变大些。根据天气，应该穿着宽松的 T 恤和长紧裤或田径服（如果你感觉舒服，短的也可以）。女性可买一个好的运动胸罩。

■我应该跑多快？用使你感觉放松或舒服的速度。起先只是走，渐渐地，结合慢跑（参照前文训练计划，表 1.1~1.8）。如果你有一个训练伙伴，练习速度应允许你们交谈。记住，在训练的初期，跑的距离远比跑的速度快会更有好处。

■我应该在哪里跑？你可能愿意离开繁华的大街跑步，但如果是在晚上跑步，最好是在光线好的路线上跑。比较好的办法是，有些路线离开公路，在附近公园或沿着一些小径，在比较松软的地面上，你的腿部可以受到较小的地面冲击力的影响，周围的环境使你感觉更自在些。变换训练路线也是好的，如果你总是完成同样的循环路线，比较容易养成在这段距离上测验自己的习惯。你可以每两周这样做一次，但不是每天这样。

■怎样能减少由于生病或受伤而垮下来的危险？通过做正确的热身活动，拉伸练习（看附录中“马拉松运动员的伸展运动”）给了你从剧烈的练习中恢复过来的时间。通过由走到慢跑或（如果你更健康些）由慢跑到跑逐渐提高的过程，你的身体热起来——如果从一开始跑就像短跑似的，它没有一点好处，甚至还可能引起肌肉拉伤。尤其对你的小腿三头肌、大腿后群肌和股四头肌，训练后的拉伸将有助于减轻肌肉僵硬和剧烈的疼痛。如果你有时间、有机会，在训练后游泳或桑拿——对跑后疲劳肌肉的恢复很有益。休息是训练的一个重要部分，因此不能使自己筋疲力尽。为了训练顺利进行，不要练得太多太快。最后，灵活地运用训练计划，并随时根据你的生活方式进行调整。

■对于女性，在每月的特殊日子能跑步吗？可以，通过释放缓解疼痛的内啡肽，跑步甚至能帮助你在不舒服的时候感觉自在些。

■我应该改变饮食吗？如果你吃一些健康的、平衡的饮食，对你的训练是有利的，其中含有大量水果、蔬菜、碳水化合物、丰富的食物和充足的蛋白质（更多细节见第四章）。脂肪含量多的食物应该降低到最少，确保你有足够的碳水化合物；每 20 分钟的跑步，你应该喝大约 300 毫升的饮料，气温高时训练应该喝得更多。无论每天你什么时间训练，训练结束后不久，最好吃一些食物，喝些饮料。补充食物和水将有助于你快速地从训练的疲劳中恢复过来。

■从哪里我能得到更多的建议？有关制定训练计划的信息资源能够在《跑步者世界》的网站 www.runnersworld.co.uk 上找到。这个网站和它的月刊杂志，介绍了各种各样的像我这种类型的跑步者，也给你一些怎样得到最理想的训练计划，怎样避免受伤和提高饮食质量的意见和建议。你也可以看到最近流行的鞋、运动衣的款式，以及跑步者鼓舞人心的经历，就

像现在你正在做的一样。

观点：我怎样从事跑步，奈杰尔·威尔森

奈杰尔·威尔森是一个会计，他不反对伦敦马拉松跑步者的呼吁。他实现了他的目标成绩——4 小时 15 分钟。

我去跑步仅为一个简单的目的，就是伦敦马拉松赛。我在电视中观看实况转播比赛已经好多年了，加入其中并努力完成 26 英里成了我的愿望。我开始训练时，身体是健康的——我在校时，游泳就是我生活的一部分，但我不是一个跑步者。最初我跑 10 分钟都很费劲，但是不久，我能跑半小时，并且在几个月的训练之后逐渐提高，超过了 1 小时。像许多第 1 次的训练者一样，为了伦敦马拉松赛，我在纽约开始训练，三个月后有计划地完成了 26 英里的距离。在那之后我停止了跑步。我现在有时跑步，是当做健身的一部分，但每次从来没少于 20 分钟。我已经说了，我正在考虑明年参加半程马拉松赛，我坚信能取得很好的成绩……

成为一名马拉松运动员

1993 年 5 月，汉堡

1985 年 4 月，我在哈佛大学读本科期间，被挑选出来作为牛津和剑桥联合的田径运动队的代表，去和美国的名牌大学联盟大学生进行对抗赛。在美国罗得岛州，比赛之后的一个休息日，我们去了新港的海滩，去波士顿看马拉松赛。对于队里的长跑运动员来说，决定上很容易做出的。波士顿马拉松赛是世界上最著名的马拉松比赛之一，在历史上能追溯到现代奥林匹克运动的开始。这是我第一次亲眼观看的马拉松比赛。我们朝波士顿向北前进，很快就到公路。

我的第 1 次马拉松经历

在我们到达克里夫兰市郊 22 英里比赛点的时候，汽车停下，通过字幕我们已看到了前期比赛中领先的队员有我们特别喜欢的人物杰夫·史密斯，他来自英国，疯狂地跑着，并创造了 10 公里的世界纪录——29 分 5 秒。我们跑至克里夫兰市城郊一家乡土酒吧时，电视屏幕显示了杰夫·史密斯越跑越远，把田野远远地抛在后面。他正在朝最近由史蒂夫·琼斯创造的马拉松世界最好成绩 2 小时 8 分 5 秒冲刺。史密斯跑到 20 英里，仍能创世界最好成绩时，我们的兴奋油然而生。突然，当我们看屏幕时，意外出现了，他停下了，紧抓着他的大腿后面的肌肉。他艰难地走着，然后开始慢跑。他用 6 分钟多一点儿时间完成了第 21 英里路程，他从我们这儿经过时，我们看到他在尽力前进。他发生的严重事故是个不利因素。那时，史密斯超出第 2 名有 1 英里。最终，他艰难地以 2 小时 14 分 5 秒的成绩完成了比赛，虽然与琼斯的纪录相差 6 分钟。下午我们离开了波士顿。我们了解到马拉松赛事是多么地严酷无情。

进步

在我作为学生的最后一年，最终有了一个突破，进入了优秀田径运动员之列，代表英国参加 1989 年挪威举行的世界越野锦标赛，与蒂姆·哈钦斯在主场比赛，他赢得了个人赛银牌，英国队列在肯尼亚之后获得了第 2 名，我是第 49 名。对我来说，25 岁，我的国际职业生涯正在向你发展。我是后起之秀，虽然实际上已艰苦训练了 15 年。9 岁时，在校比赛中打破纪录我得了一包脆饼，现在我获得了国际荣誉。

在学生时代，我体验到了作为跑步者取得成功的乐趣，但我不在优秀运动员之列。为什么我能坚持这么长时间，成功似乎已不是唯一的刺激因素。我仍然跑步，是因为跑步使我享受乐趣。我体验到与其他人一起跑步的乐趣，享受着跑步给我健康的感觉，也享受着跑步对我的挑战。即使没有赢，我仍能享受到健康及提高健康水平带给我的幸福。现在，跑步已成为我生活的一部分。

朝着我的首次马拉松逐步前进

三年以后，在 1992 年巴塞罗那奥运会上，我在 10000 米决赛中名列第 17。经历了这样的失望之后，我有了一个赛季的休息机会。10 月初，我为第 1 个马拉松“冬训”作计划——一直到来年的春天。想从 10000 米转向马拉松，我思考了很长时间。我 29 岁，正处在身体和心理上都非常成熟的阶段，适合长距离跑步。虽然我面临放弃已经从事了许多年 10000 米的国际职业生涯，但我还是想获得马拉松体验。如果事情继续按计划发展，我希望在下届的亚特兰大奥运会上达到我的顶峰。

我的教练员布鲁斯·塔洛克，他强烈要求我不要改变已经从事多年的训练。作为一名 10000 米选手，我总是每周跑很多英里的路程，因此转向马拉松，仅需要我稍微向要求较大耐力的方面转移，并且这能在冬季逐步适应。实际上，秋天大部分时间，我坚持跑熟悉的路线，包括许多有氧跑和提高速度的 10 公里全力跑。稍微的变化是在周末提高我长距离耐力跑的持久性，以及了解更多的有规律的训练方法和在更可控速度下如何跑更远的距离。虽然我还没进入真正的马拉松训练，布鲁斯已经希望我能考虑接下来的赛事了。

12 月初，我在佛罗里达的奥兰多跑了一个半程马拉松个人最好成绩 1 小时 1 分 33 秒，冬天也以一个好的开始结束了。这被看做是我在这个目标上崭露头角。但是，在 1993 年 2 月，我生病了，迫使我结束为世界越野锦标赛的准备，不得不从英国队退出，这是我自 1989 年来第一次错过的赛事。病毒一直阻止我开始正常的训练，直到 3 月的最后一周，留下很少的时间来准备我的初次马拉松赛。起初的计划是到 5 月的第 1 个周末。从以前夏天良好的状态中，我清楚自己具备跑个好马拉松的背景；但是在当时，我认识到了我没有必要冲刺马拉松。如此看来，我决定把首次马拉松比赛日期推迟到三周之后，并且为 5 月 23 日在汉堡的马拉松比赛确定自己的准备任务。

一个减压的方法

参加第一个马拉松我没有在意给自己任何压力。事实上，我只是从疾病中恢复过来，因此，缩短训练日期也帮助我确信，这次我要有一个适宜的目标。

我的目标是获得一种距离感——不是去打破任何纪录。我想，比赛结果只要有一个正确

的初次体验就足已。如果我是很认真地把马拉松运动作为我的职业，谨慎比过于自信会更有益。急剧地夸大反而对我的自信心没好处，或者会更坏，将导致我首次马拉松设想的失败。

在整个比赛中，我计划用匀速跑完，然后确定半程的目标。秋天，我跑半程马拉松用时 1 小时 1 分 33 秒；在汉堡首次跑马拉松之前三周，我在埃克塞特起伏不平的路线上跑了 1 小时 2 分 39 秒。在这样的基础上，我估计我的半程马拉松不会太疲劳，应跑 66 分钟左右，并且终点目标为 2 小时 12 分。

赛前安排

在比赛前两天，我飞往汉堡。从上学的时候我就知道这座城市了。在欧洲，我做过公交车导游，离家之前，我能在收到的路线图上画出部分马拉松比赛路线了。布鲁斯、我的妻子和母亲——在我运动生涯中三个最坚强的支持者和我们一起飞去，并且，我们很快登记住进了位于汉堡中心的旅店，它离起点和终点慢跑只用不到 5 分钟的时间。

比赛前一天，这儿有些活动需要参加。首先，比赛组织者带我们驱车去看比赛路线。然后，有一个有关比赛细节的技术会议，如公布饮料站的设置地点。预计天气会有些凉，略带微风。

如有意去冲击已有的 2 小时 10 分 43 秒的纪录，在比赛的前半程领跑者到中点的时间为 1 小时 5 分钟。这意味着我不得不限制自己，跟着领跑者，因为我已考虑到我的半程目标是 1 小时 6 分钟。

早上和黄昏，我很轻松地用 20 分钟跑完了整个路程的最后 2 公里。在这个基础上，我知道比赛怎样结束比起比赛怎样开始远远重要。比赛前一天，在旅店里，其他人帮我在床上放松，同时我的支持者在熟悉他们的交通工具，打算比赛那天跟上比赛路线。

赛前，在汉堡的初次露面时田径运动媒体并不太关注我，这减轻了我的压力。大卫·鲍威尔，《时代》杂志有关田径的唯一一个记者来汉堡报道比赛，在比赛前一天晚上，我们在旅店相遇，我们五个人一起出去吃了面条。

在汉堡比赛当天

早上，赛前一个小时，我和布鲁斯走了一小段路程来到比赛起点。我开始做热身活动，感觉腿是放松的，因此，在比赛前我坚持让自己不要跑得太多。我放松地慢跑 5 分钟，做了些拉伸，又慢跑 5 分钟，再大步跑。这时正好是早上快 9 点钟。我们被召集到精英组的起点，比赛开始。

最初的几英里，我跑得不是太快；我不是有意被领跑者落下，1 公里之后我看了一下手表，意识到我的速度是比原计划的慢（3 分钟 14 秒/公里，而我的目标速度是 3 分钟 7 秒/公里），因此在接下来的几英里我采用了节奏跑。在 5 公里之后的第 1 个饮料站，比赛官员帮助把饮料递到选手们手中。然而，他们没有递给我，我不得不离开跑道去拿。比赛在这个阶段，重新补充能量比几秒钟的损失更重要。从那之后，我逐渐按赛前的计划前进，通过 10 公里比赛点的成绩是 30 分 12 秒。领跑者不在我的视线中，我跑我自己的。

我一直提醒自己，在比赛中要放松，为后面的路程保存实力。很快过了 15 公里饮料站，我感到一点儿疼痛，大概是我在前三个饮料站喝得太多，因此，我决定在下一个饮料站不再拿饮料瓶。在 20 公里处，我很快和一群选手一起跑，用半程时（1 小时 5 分 53 秒）超过了他们。我不认识领跑者，他超我 1 分钟，半程比赛时间为 1 小时 4 分钟 40 秒。在 25 公里处

我仍感到是放松的，跑得比开始时快。贝洛吐丝西安·维拉基米尔屈服吗？他落在我后面几公里，但我仍按自己的计划向 28 公里跑进，布鲁斯告诉我，我处在第 5，被领跑者落下 30 秒。在 30 公里处我看到了领跑车。很快我超过了第 4 名，又在 2 公里内赶上了前两个领跑者。在比赛进行到最后 6 英里时，不考虑速度了，开始想怎样赢得比赛。

在接下来的 5 公里中，我在两个领跑者后面大步跑，虽然我们跑得很快（3 分 6 秒/公里），但我是在跟跑，而不是领跑，因此感觉比较轻松。我开始聚集能量，准备做决定性的冲刺。在 23 英里时，我和两名非洲选手交替领先，从那时起，我领先的优势已很明显了。我超过了第 2 名坦桑尼亚选手托马斯·纳利 41 秒，赢得比赛，用时 2 小时 10 分 57 秒。我后半程所用时间是 1 小时 5 分 4 秒，几乎比前半程快 50 秒。

对我的马拉松职业生涯，这无疑是个很好的开始。就我完成比赛的时间来看，后半程快于前半程，成功地实现了目标，赢得了比赛，并且赢得了奖金。我的成绩仅比前一个月在伦敦比赛中获胜选手埃蒙·马丁的成绩慢 7 秒。

后记

在完成第一个马拉松比赛之后的 6 个小时，我发现，我是蹒跚地经过汉堡机场的。从早餐 5 点 50 分到现在已是一整天了，满意的成绩、完成任务的宽慰不能掩饰赛后的疲劳。从 26 英里远的停鸡坪回来，我双脚仍然是热的，还有一两个恼人的水泡。布鲁斯帮我领了奖品，妻子把一束鲜花送给我。我不得不在当晚返回伦敦，因为在第二天早上，我要飞回彼得堡，为教会机构联系一些工作——我要到俄罗斯，飞机起飞时间是早上 6 点 55 分。早知道赛后是这样，我将在赛前降低我的目标。我低估了我在赛后的疲劳感。

这也是我在所有马拉松国际比赛中最成功的一次。许多年之后再次回想这场赛事，我感觉颇深。诚然，我第 1 次的马拉松目标是相对合适的。布鲁斯和我都感觉将有更多东西到来，并且我们已开始规划出未来的蓝图。对于将来我要作为一名职业的马拉松运动员，我们都感到很兴奋。

第二章 马拉松的基础训练

准备马拉松需要多长时间?如果你是从零开始的,在你认为可以参加比赛前至少要进行一年的常规训练.在这一年中,你可以逐渐增加跑距以及每周的训练量和英里数.在这一时期的最后阶段,你第一个主要目标是能跑半程马拉松,当完成这一目标后,你可以开始制订跑全程马拉松的计划。

发展体能准备的时期越长,在具体考虑马拉松训练时就会觉得越有信心。我在第一章中提到,对于首次参加马拉松训练的运动员,最短准备期是三个月。此后马拉松训练的累计时间保持在 3~4 个月(主要依据运动经历和体能水平)。

初次参加马拉松运动,要结合自己的实际情况,表 2.1 有助于评价三个月的马拉松训练效果。在这里,关键问题是不要生搬硬套这些数据,而要根据你在训练前已获得的运动水平来确定目标。

表 2.1 评价初次马拉松运动员三个月训练的准备

目标	训练前的准备	周运动量	前期比赛经历
完成的距离	最少 3 个月	每周 15 英里	5~10 公里
少于 4.5 小时	3~6 个月	每周 25 英里	半程马拉松
少于 4 小时	6~12 个月	每周 25~30 英里	在 2 小时内完成半
少于 3.5 小时	12 月+	每周 35 英里	10 公里在 44 分钟以内*半程马拉松在 1 小时 40 分钟以内*

*上述时间对女性与男性是不同的,仅是近似的指导。总的来说,女性的目标应比男性要长些。水平高些的跑步者可能对我怎样基于前期的体能水平制订马拉松训练时期比较感兴趣(表 2.2)。注意看我的训练期有时是短于 3 个月的,很简单,因为我已有了来自先前的好的耐力训练基础。在前期马拉松训练包括比较多的比赛和减少训练量(像我在 1993 年秋天时那样),我用了整整 12 个月。

表 2.2 确定马拉松训练时间的长度

前期训练阶段	训练前的体能水平	训练时间	比赛地点和日期
10000 米比赛,紧接着三周高原训练,两个其他竞赛,然后一个调整周	5 公里速度好,但缺少耐力	12 周	圣塞瓦斯蒂安, 1993 年 10 月
8 周训练和比赛,完成 10000 米比赛,然后一个调整周	10 公里训练后仍有好的耐力基础	10 周	赫尔辛基, 1994 年 8 月
3 周高原训练,然后一个调整周,接下来两个越野比赛	仍能体验到高原好的训练效果	10 周	伦敦, 1997 年 4 月

第 12 周训练结构

对跑步训练最重要的事情是常常能在相当短的时间内看到自己艰苦努力的回报。在 6 周内，许多跑步者能够看到体能方面的可观收获。然而，成功训练的关键是从一周到下一周的训练负荷要有小的、渐进的提高，而不是让你的热情一下子释放出来，匆忙训练。一个过激的开始不但导致训练半途而废，也可能导致受伤和身体发生问题。制订好的训练计划如按此进行，身体几乎体验不到已经逐渐适应并正在向着训练目标逐步地进步和提高。

全面审视马拉松训练计划模式的一个有效方式就是把 12 周训练分成四个阶段，每 3 周为一阶段。逐渐地提高训练量和强度，在从一个阶段到下一个阶段进步时，第三阶段是训练强度最大的。训练的四个阶段可依次为“开始训练”“大强度训练”“最大强度训练”“调整和比赛”。第四阶段是逐渐减少训练负荷和为比赛做最好准备的时候。表 2.3 提供了一个在马拉松训练过程中训练负荷渐进提高的方法。

表 2.3 **基础训练过程中的渐进训练**

训练单元	水平	第一阶段	第二阶段	第三阶段	第四阶段
周长跑距离 (英里)	马拉松新手	10~13	14~17	18~20	< 15
	高水平 (< 3 小时)	13~16	17~20	21~24	< 18
周总量 (英 里)	马拉松新手	20~30	30~40	40~50	< 40
	高水平 (< 3 小时)	50~60	60~70	70~80	< 60

在训练的每一阶段(注: 3 周为一个阶段)及从一个阶段到下一个阶段(如表 2.3 所示)，每周长跑的距离应该是小幅度地增加与提高。对于那些周训练总量达到 40 英里及 40 英里以上的训练者，接下来的周训练总量的提高不能超过上一周训练总量的 20%；对于那些周训练总量在 40 英里以下的跑者，接下来的周训练总量的提高不能超过上一周的 10%。全面计划你的训练结构的优点在于你能学着保持热情和艰苦训练的决心，至最需要的时候再利用——一到跑马拉松时，这个技巧能很好得为你服务。

一旦进入训练中期，要记下训练最艰苦的阶段是怎样发生的。按这种方式设计训练计划，将有助于提高你的健康水平和降低受伤几率。虽然人类的身体有着惊人的能力去适应加载在其上面的新负荷，如要加载负荷，必须逐步地增加新的负荷。在任何时候，过多的负荷都将导致身体出现崩溃。

斯图亚特的故事

去年圣诞节前，全国超过三万多名跑步者通过邮局获悉他们的马拉松申请已被批准，斯图亚特是其中一位，允许他参加来年 4 月份的伦敦马拉松赛。在过去的两年斯图亚特想碰碰运气申请比赛，结果都被拒绝了，因此，这次他拿到批准信时非常兴奋。他已经跑步两年多了，也参加了许多当地 10 公里公路赛，至少这次有机会看看他能用多长时间跑完 26 英里的马拉松。他认为在大强度训练和幸运之下，他能实现马拉松目标。甚至，他已确立了挑战目标，突破 4 小时大关。

自从 10 月份他提出申请之后，斯图亚特对申请是否被批准没有抱太大的希望。事实上，在秋季的提高过程中，他没有按常规训练，正慢慢失去已获得的体能。当收到批准通知时，

他决定圣诞节一结束就开始进行强度训练。

1 月的第 1 天,他花费 1.5 小时从纽约跑到岳母家,用时远比以前长,以前大约 20 分钟。接下来一周,他开始了常规的夜间在外面及他家周围的冰路上跑,还计划了周末的长跑路线。很快,他的体能提高了,在新的训练热情驱使下,他在一周的训练中加入持续的节奏跑来提高训练负荷,第 1 次超过 6 英里,接下来达到 9 英里。在 1 月份的最后一周里,他完成了周训练 48 英里的总里程,这是他的最高训练周。他认为,如果继续按这个速度跑下去,在一个月内,他可能每一周跑 60 英里。有这样的训练量,他甚至有能力在 3 个半小时内跑完马拉松。

但问题也出现了,他开始感觉到左踝时常刺痛,随着距离的增加和跑速的加快,疼痛感越加严重。那时,斯图亚特每周晚上都跑步,另外再增加周六速度课和周日长跑。他很少有时间陪伴他的妻子、小女儿以及不跑步的朋友。随着一周周的过去,尽管他的伤痛变得越来越严重,但他从不去看医生。最后,在 2 月的一个星期天,带着疼痛跑完了 15 英里训练之后——结束时他和一个跛行者一样——他决定休息几天,找一个专家来医治伤痛。理疗师建议:三周不要跑步。

“慢慢地加速”

在那些有雄心的伦敦马拉松跑步者中,像斯图亚特那样的经历是普遍存在的,尤其那些第 1 次有意参加比赛的跑步者,他们有很大决心去做必要的训练。他们愿意花许多时间投入训练,并把跑步作为自己的生活方式。他们甚至知道正确的马拉松训练是生活方式的组成部分。但他们的缺陷是相当大部分做体能训练太快太急,没有意识到这应是一个循序渐进的过程,需要更多的时间逐渐获得体能。如果斯图亚特一开始就采用渐进的方式进行训练,他能做得比较好。一周的时间获得的体能适应效果可能比较小,但是它可以逐步延长三个月的马拉松训练,减少受伤的危险,并增加成功的机会。

大强度训练与调整训练

斯图亚特的经历说明了在训练中足够的恢复和逐渐形成的体能适应是同样重要的。成功的做到这一点的方法是在不能承受负荷时,给自己几天甚至一周时间进行骑自行车训练来调整。这也有助于处理生活中的其他事情。例如,如果你已经料到即将来临的一周特别忙,或者周末需要陪着家人,这虽然影响了正常训练,但可以利用这个机会减少训练并使自己的体能得到恢复。

调整训练时间的长短依赖于先前训练的负荷。一般地,训练负荷越大,恢复时间越长。为了减少训练对机体的损害,最大强度训练持续时间应在 2~3 周之间,不得超过 3 周。训练负荷越低,调整时间就越短,这样持续一段时期后会产生显著的效果。

无论采用哪种方法,你都会从中受益。依据附录中“半程马拉松训练”和“马拉松训练计划”部分的训练计划,可以制订出适合你个人习惯和常规的计划,“如果没有计划,你就不会成功”。俗话说,没有计划就没有训练。

专家建议:制订马拉松训练计划。参考布鲁斯·塔洛克经历

布鲁斯·塔洛克是非常成功、非常著名的英国长跑教练员之一。首先要确定的是你有多少时间来训练,你的身体能承受多大的负荷。虽然要练成一周的运动

量累计达到 80 公里的水平可能不用太长时间，但要达到 160 公里的水平就很难了，这依赖于你起点的水平。对于一个初次训练者，可能经过 6 个月的训练就可达到每周 50 公里的水平，再训练 3~4 个月便可达到 80 公里的水平。在训练的第 2 年里，由于有了前期的基础，你的水平可能会达到每周 90~100 公里。

在训练计划里，你需要：

通过每周的长跑和总里程来提高耐力；

通过较高速度来提高无氧耐力；

发展全面的身体力量素质。

就马拉松而言，速度练习的意思是比马拉松跑更快的速度。例如，一周你进行 5 公里或 10 公里速度训练，或一周进行半程马拉松速度训练。一堂典型的 10 公里速度课可能是由 1 公里×6，在中间有 2~3 分钟恢复时间组成，而一个典型的半程马拉松速度训练课可能是完成 15 分钟跑再做 3 分钟日常慢跑/走，然后 15 分钟返程跑。

在进行强度训练中，你需要计划休息日或调整日，尤其是在长跑或强度训练之后。身体需要时间去重新合成肌糖元，肌肉强壮也需要时间。大多数跑步者采用强度——调整——强度——调整另加一个休息日的训练模式，或者是 3 天强度——调整——休息的模式。在每 4 次上述模式训练之后应有一个调整周，另外在比赛之前安排一个调整周也是非常好的。

怎样做全面计划呢？在临近比赛日期时，首先确定你长跑日期和比赛日期，然后每 3 周或每 4 周给自己定一个短期目标并去检验。你期望自己能在相同距离上跑得更快些，或在相同时间内跑得更远些。每次成功地实现了目标，别忘了给自己一个奖励！要记住在最后两周，小强度训练也是最重要的——否则你以前的努力将付之东流。

要点

为你的马拉松训练列出一个框架。

训练开始，估计你的起始状态，然后相应地调整目标。

渐进式地加量提高你的训练负荷。

把你的训练分成逐步提高负荷的训练期，其中最大负荷训练期出现在计划的中后期。

在大强度训练期之后安排调整日。

小贴士

教练员职责

有时，即使是优秀的登山者也能从向导的服务中获益。在这一方面，跑步者与他们没有什么差别——他们也常常从教练员、同伴或者朋友的建议中得到帮助。当田径运动员不能正视自己的训练对身心所产生的压力时，作为一个旁观者，一个好的教练员能够理解运动员的愿望和行为动机。因此，在训练中他们能够较好地进行合理的判断、分析。教练员不仅仅为运动员确立好的训练计划，也要了解运动员的特殊需要。

教练员和顾问担当的一些重要角色：

■ **不要变成你训练计划的奴隶。** 当你的个体环境变化时，灵活地运用你的训练计划是很重要的。有时你可能需要调整训练计划，以缓解来自生活方面的压力。运动员既要按计划进行训练，又要很迅速地依据环境变化调整训练，并维持调整后的平衡。这是很难做到的，教练员能给予你帮助。

■ **告诉你训练量已足够。** 田径运动员的竞争天性常常意味着他们渴望训练得多些，训练

过度将导致增加肌肉损伤和生病的几率。教练员能帮助你确信良好训练已经完成，在疲劳之前必须停止训练，这是非常有利的。

■**当感觉状态不佳时给你多一些鼓励。**在训练的过程中，会有时进度没按计划进行，或许因小伤不得不休息几天，或许训练使你感觉太累，或者在某一段时间失去了训练动力。这时，有人能够支持你的训练总是好的。在你被迫停止训练时，他们或许可以与你一起进行组织骑自行车活动；或许他们能够分担你一些来自生活中的压力；或者他们为你简单地做顿美餐鼓励你。

■**给你信心。**我们知道，虽然体能是依据你在特定时间内的跑距来衡量，但在训练或比赛中，好的准备状态也要依靠你面对任务时的自信心。教练员通过对你的支持和对你现状的客观分析，增加你的自信心，给予你帮助。

对每一个跑步者的要求是不一样的。有些人对自己状态有比较客观的认识，当感觉疲劳时，能够停下来；另外一些人可能在有个朋友开车或骑自行车跟着时，会有好的训练表现；还有些人从来没有显现出没有训练激情，也需要他们的训练按计划进行。在训练的一些阶段中，大多数人能从好友的支持和建议中受益。记住：对你来说，最好的教练员不必是最优秀的跑步专家，但他应该最了解你，并能够理解你。

下面一段是有关我的教练员布鲁斯如何帮助我取得成功的简要叙述，他在我的训练过程中扮演了一个关键性的角色。我们第1次相遇之前，我已经知道布鲁斯是一位著名的运动员和教练员。布鲁斯是英国20世纪60年代最优秀的长跑选手之一，他蜚声已久的赤脚跑，大概是最易被大家记住的，他赢得了1962年在贝尔格莱德的欧洲5000米比赛的冠军。1969年，他用了64天从洛杉矶跑到纽约，在当时创下了一个世界纪录。从那以后，他在写大量有关训练著作的同时，还帮助许多运动员获得高中、国家和国际级比赛的成功。

1986年，我们第1次相见是在我即将结束牛津大学的学生生活时。当时布鲁斯来自剑桥大学队，既是我的密友，又是我比赛对手的教练员。这是我第1次正式与田径教练员接触。一开始，布鲁斯就给了我有关训练课的具体建议，除了应对接下来的比赛，他也教给我思维的重要性。很多年来，当我为重要比赛做准备时，我们都能够很融洽地讨论训练和比赛计划。

1989年夏天，在布鲁斯的鼓励下，我决定在马尔伯勒学院从事兼职教学工作，放弃了我在大学教育中主修专业的职业。1989年，我赢得了第1个国际赛事——世界越野锦标赛冠军，并对逐渐提高的运动成绩感到高兴。在布鲁斯教练员的热情支持下，我很快地把运动成绩提高到了一个前所未有的水平。

布鲁斯是马尔伯勒中学教师，我来到这后，便在布鲁斯的直接督促下进行训练。他也给了我更多的建议和便利。我们在一起的快乐日子可以追忆到在马尔伯勒街区上的晨跑，在布鲁斯房内做的拉伸练习，然后我返回公寓进行冲洗之前这段时间的早训课；下午在大学操场上和附近的树林中，布鲁斯和休帮助我进行训练。我们在一起分享了许多训练时光，他们帮助我树立在最高水平赛事中取胜的信心。

来自梅拉妮·纽波特的评论：我如何进行马拉松训练

梅拉妮·纽波特是一位遗传学家，三年前在伦敦马拉松赛中，她的运动成绩是4小时9分钟。

在连续五个月的马拉松训练中，我也读了几本有关怎样训练的书。例如，达菲写的《鲍勃·格洛弗》。我按照《世界跑步者》杂志中的训练计划进行。我试图每周训练4~5次，并逐渐增加运动量。我经常能跑到1小时，而且每周至少能跑4次。最困难的时期是我在马拉松赛前的3~4周。

我没有进行山坡训练可能是错误，也没有进行重复训练，但我仍然达到了训练高峰，可

以跑 2.5~3 小时，这使我有信心跑完全程马拉松。

在训练中，我的体重减轻了，许多人曾说，看起来我好像有点疲惫或者生病了。如果我继续跑的话，一定要花费更多的时间来进行早期的山坡训练，这是一种更有效的体能训练方法。

为世界杯而训练

1993 年 10 月，圣·塞巴斯蒂安

在德国汉堡的第一次马拉松赛后（参看第一章中“成为一名马拉松运动员”部分），稍作休息，我便利用不足五个月的时间准备下一次马拉松赛，代表英国参加 1993 年 10 月举行的马拉松世界杯*。这是一次长时间的集中训练，所以我决定前两个月在赛道上来完善我的技术，用剩下的 11 周来准备马拉松赛。

夏季径赛

汉堡马拉松赛结束后我恢复得很好，两周后我就重新开始常规训练。在夏季的两个月中，径赛主要有两个比赛，有一个是 7 周后在汉堡举行的比赛，我获得了很大的成功。我利用来自马拉松训练的耐力基础和汉堡比赛后的好成绩，在比斯莱特举行的万米比赛中跑出了 27 分 40 秒的个人最好成绩。为了准备第二个大的夏季比赛，我决定试验一下，不上高原而是在与当天比赛同一海拔高度进行训练，以期在 8 月初苏黎世的 5000 米比赛中取得同样好的比赛成绩，但是没什么结果。经过在莫里茨校园内一段训练准备后，成绩是 13 分 37 秒。成绩有所下降。接下来，我完成了在德国南部城市举行 3000 米短距离赛事，另外，在康士坦茨湖和朋友度过了短期的假日，然后就为世界杯备战。

高原训练

选择运动员适宜的高原训练时间是取得成功的关键。理论上认为，在高原上完成一段训练时间之后，到平地进行比赛是出好成绩的最佳时间。比如，长期住在高原的肯尼亚运动员，在他们适当的训练之后立即比赛，然而就像我曾经听过一个肯尼亚教练员解释的，它就好像从开了盖的啤酒中逐渐失散的泡沫，威力减消。相反，大多数欧洲运动员，包括我，发现最好成绩的出现是在返回到平地 10~20 天这段时间内。

集中训练

我现在有 11 周时间准备比赛，时间很紧。夏季已经花费了许多时间去“思考比赛”，现

*从 1985-1995 年，国际田联马拉松世界杯每两年举行一次，作为包括所有田径项目的国际田联世界冠军赛的一个独立赛事；除了个人赛事，它还包括团体赛事；团体成绩是由那些最低选派 3 名运动员的国家的前三名运动员的成绩决定。

在的目标是“思考距离”。因为我的第一个马拉松在准备了 8 周训练后付之东流（由于那年初的病毒问题），对于这次马拉松，我感觉是有时间的。因此在开始 5 周内，我有意识地按照过去的训练强度进行训练。一开始训练没有必要用最大的强度，训练真正的大强度应该在比赛前的 6 周内。

在布鲁斯的帮助下，我制定了两期大强度的马拉松训练计划。第 1 期在平原持续训练 5 周，由 4 周持续的适应性训练、一周调整和一个半程马拉松比赛组成。第 2 期的大强度训练，三周在高原训练，然后回家调整一周，之后是 10 英里比赛。到这时，大强度训练结束，我开始为马拉松比赛作调整（表 2.4）。

表 2.4 世界杯马拉松训练

周	训练强度	强度分布	训练总量
1	中等	山城高强度训练，3 公里×4 公路跑	184 公里
2	大强度	38 公里长跑，2（600米×8）草地跑，法特莱克跑	188 公里
3	大强度	48 公里长跑，15 公里节奏跑，山坡高强度训练	190 公里
4	中等	4 公里×4 公路跑，6×1 公里 400米×8 场地跑	172 公里
5	调整	39 公里长跑	104 公里
6	中等	半程马拉松比赛，40 公里长跑	194 公里
7	最大强度	3 公里×4 草地跑，法特莱克跑，16 公里节奏跑	240 公里
8	最大强度	1 公里×10 草地/场地跑，40 公里长跑	192 公里
9	调整	8 公里节奏跑，200米×16 大步跑	160 公里
两周后马拉松比赛：训练量减少后有一个 10 英里比赛。			

在训练过程中，我的第 1 个目标是提高长跑的距离，因为耐力比速度重要。在能完成 30 英里的长跑后，我开始注意提高跑速。在强度训练的第 2 阶段后期，我几乎能以接近比赛的速度来长跑。表 2.5 说明了当临近比赛时速度应如何增加。

表 2.5 提高长跑速度

赛前（周）	跑距（公里）	时间（小时：分钟）	跑速（分/公里）
11	30	2：00	4：00
10	38	2：32	4：00
8.5	48	3：07	3：55
7	39	2：22	3：40
5	40	2：23	3：35
3	40	2：15	3：22

没有后退

在泰恩的北部赛跑比赛中,我以 1 小时 1 分 53 秒的成绩取得了第 3 名,之后开始了最后阶段的大强度训练.我到了比利牛斯山脉,开始为期 3 周的高原训练。在这 21 天中，我的训练总里程超过 390 英里。你我在前半段训练中训练总里程提高了 10%。（表 2.6 训练两阶段周训练计划的比较）

表 2.6 周训练量的比较

7 天训练循环——训练前半部分			7 天循环计划——训练后半部分		
天		单元	天		单元
1	上午	10 公里匀速跑	1	上午 7:00	7 公里放松跑
	下午	3 公里×4 公路跑，恢复 3 分钟		上午 10: 00	16 公里节奏跑
2	上午	10 公里放松跑	2	下午	8 公里放松跑
	下午	6 公里放松跑		上午	18 公里放松跑
3	上午	38 公里长跑（2 小时 32 分）9 公里放松跑	3	上午 7:00	7 公里放松跑
				上午 10:00	16 公里匀速跑+200米×6 大步跑
4	上午	9 公里放松跑	4	下午	8 公里放松跑
	下午	13 公里匀速跑+100米×6 大步跑		上午 7:00	7 公里放松跑
5	上午	10 公里匀速跑	5	上午 10:00	10 公里草地/跑道跑，恢复 3 分钟
	下午	18 公里匀速跑		下午	10 公里放松跑
6	上午	17 公里匀速跑	6	上午 7:00	8 公里放松跑
	下午	2 个（600米×8）草地跑，恢复 1 分钟/5 分		上午 10:00	17 公里匀速跑+100米×8 大步跑
	上午	17 公里放松跑		上午	16 公里匀速跑
	下午	11 公里匀速跑		下午	8 公里匀速跑
总量		110 英里	总量		125 英里

在最后 6 周到最后 3 周的最大强度训练期间，我的自信心和最后阶段的准备一样在与日俱增，同时也意味着我有时间从最大强度训练中恢复过来。

准备比赛

6 周前，在中国北京举行的全国锦标赛上，中国女子长跑运动员改写了 1500 米、3000 米和 10000 米世界纪录。现在她们已经宣布来参加世界杯马拉松赛，是否另一个世界第一又要诞生？

我的比赛战术是一直跟着领跑者到最后冲刺阶段，到那时我将有一个决定性的举措。通过在前 20 英里提高速度来隐瞒我的意图，但不是最快的加速。只要速度不慢，就保存能量到比赛的最后阶段。

营养补剂

为了提高运动成绩，优秀运动员通常都要用营养补剂，以提高运动员的恢复能力，同时

也可减少大强度训练和疲劳所引起的负面影响。要想得到更多的有关知识见第四章“营养补剂”。

比赛没有什么悬念，到半程时大约有 20 个选手通过，所用时间是 1 小时 4 分 52 秒。一通过半程，备受欢迎的选手加西亚提高了节奏跑的速度，他的意图显而易见。但是追逐的选手很快跟上了他的节奏，他们跑了几公里之后，领跑的肯尼亚选手采用了相似的战术。

从 30 公里到 38 公里，我在观望和等待。当我们越过了一个山坡（引领我们进入山旁的一个渠道，从此我们可进入城市中心），我采取了决定性举措。在 500 米距离内我领先了 10 秒。从那以后，我一直坚持到终点——按原计划进行，以微弱的 8 秒优势取得了胜利。对我来说，在当时能迸发出那样惊人的速度是很困难的，结束时我筋疲力尽。我获胜的运动成绩是 2 小时 10 分 3 秒，虽然感觉能跑得再快点，但比赛是不断变化的。现在，胜利和取得冠军——英国在 19 年来的第 1 个马拉松冠军——一切都集中在这里。

第三章 比赛的特殊训练： 发展耐力和速度

任何马拉松训练计划强调的应该是好的耐力。“耐力”这个词意味着什么，你怎样才能获得它？

耐力训练

你应该把耐力作为一种应对长时间不疲劳的能力来看待。

对于一个马拉松选手来说，你应该把耐力作为一种应对长时间不疲劳的能力来看待。在发展耐力的过程中：记着循序渐进的原则。有一个训练计划是很重要的，它能帮助监督你的进步，随着体能的提高，你的自信心也得到了加强。好的训练需要你很好地权衡长跑、慢跑和快速跑的比例。

质量和数量

那些决定跑马拉松的许多选手都是被这样一个想法所驱使：在一定时间内完成马拉松。例如，提高我以前的最好成绩或者突破 3 小时、4 小时或 5 小时。给自己确立这些时间目标，意味着你不得不关注在耐力方面的准备——简言之就是保持的能力——就像速度训练一样。

每周长跑和每周保持一个全面跑的里程的目的，是为了发展耐力。除了超过一定数量的长跑、慢跑外，在训练计划中还要加入一些快速跑，这样你的体能才会有所提高。在马拉松训练中，你的速度课很少是像短跑那样全力以赴。有些训练内容是提高 10 公里的跑速，而其他一些内容是提高马拉松跑的效率。换句话说，这些训练内容是为具体比赛做准备的。作为马拉松训练前半期的中期目标，应该是有目的的去跑半程马拉松。在结束部分，快速跑的最好训练课是用 10 公里比赛的速度。在后半期马拉松训练中，重点是接近马拉松比赛时的速度（在第三章中“比赛速度-发展速度”部分有更多细节讨论）。

在数量和质量两者之间应很好地协调。每周做一个较全面的高英里数的跑和一个较长的耐力跑，并留些能量去练习速度。本章帮助你比较好地理解如何最好地获取快跑和慢跑之间的平衡。

确定周训练常规

发展体能涉及到一个连续的强度和恢复周期。首先要承受一定强度的训练，然后在进行下一个大一点的强度训练之前，要休息——这都要在你承受能力的范围内。你应把这个过程看做是一个天天要做的长期过程——因为大强度训练和调整训练的重要性在前文第二章中已提到了。关于确立每周训练常规，你应该把中等强度和大强度分散在训练和休息中。每周的长跑（大多数人在周末进行）包括在每周训练的过程中，应该有目的地进行超过两次的强度训练课。因此，你在长跑中的努力有助于耐力的提高，超过两次的强度训练课有助于你较快速跑能力的提高。

依据你的体能状况，每周训练节奏看上去有些像这样：

表 3.1 典型周训练节奏

周日	周一	周二	周三	周四	周五	周六
长跑	调整或休息	大强度	调整	大强度	调整或休息	匀速

周四和周六的课是可以相互调换的——实际上，人们可能发现在周六有较多的时间和精力来进行一次大强度训练课。另一方面，为确保你周末长跑精力充沛及之后能完全恢复，你尽可能把每周两次强度课安排得早一些，做一个最适合你生活方式的训练计划，以确保你在进行大强度及中等强度训练之后能好好地休息。

现在让我们看看你大强度训练课的细节部分。

长跑：“用时间来衡量”

你训练计划中一个最重要的组成部分是每周的长跑。在马拉松训练中，你应该有目的的去提高耐力直到训练课的最后，可以安排一个比较好的时间比例，这也是你能完成马拉松的前提。我说的“耐力”不是“距离”，跑的速度没有坚持的时间重要。因此，至少在训练前期，你应该更乐于通过跑的时间来评价你的长跑能力，而不是距离。我的第一个马拉松训练前期，没有过度疲劳，我也是很辛苦地进行着正常的训练负荷。在这一阶段，我通常跑 18~20 英里（正常情况下我跑 2 小时以内），因此，我的教练员建议我应加长至 3 小时做“长距离慢跑”（走的过程中穿插着慢跑）。在这些训练中，我的长跑距离达到了大约 25 英里——的确，这是低于通常的长跑的强度的。但是，这些长距离的慢跑对我的训练有很大益处，帮助我感受 26 英里实际上是怎样的长度，这来自于比赛背景，在比赛中 6 英里也是“长跑”一部分。

多长和多远？

你长跑的耐力和距离主要看：

- 你现在的体能水平是初学者，例如，已经按第一章的训练计划进行了，应该有目的在开始训练时至少走跑 1 小时，随着比赛临近，增加到 3 小时；
- 你可利用的时间和精力；
- 你所处的训练阶段；
- 你预期马拉松完成的时间。

显然，体能越好，你就跑得越远。另一方面，如果你希望 5 小时完成马拉松，至少 3 小时的长跑训练对你来说是很重要的。

简单地说，每周长跑的时间应在 2~3 小时。如果你想超过 3 小时的跑，将有训练过度的危险。水平高的选手，长跑距离可能超过 26 英里。但是我要提醒这些选手，在训练中跑完这样的距离所用时间不能超过 3 小时。这种跑对心理、生理的益处是同样多的。

一旦你有了坚持跑 2 小时和更长时间的信心，就可以考虑你现在能跑多远。初学者在跑马拉松之前至少能跑 18~20 英里；高水平的选手应有目的地跑 20 英里上下或者更多。教练员建议我：如果在一个马拉松训练中，5 个最长的跑距总数是 100 英里或更多，那么你就为马拉松赛事准备好了。在训练过程中，这个距离是怎样逐渐地增加，见表 2.3 中的说明。

最长的距离，就像训练的最有收获周那样，应该训练到四分之三时出现——在马拉松赛

前 6 周到前 3 周。如果没有形成长途徒步旅行的习惯，为减少受伤的危险，应在前期训练中有意识地坚持长跑，在最后一次长跑和马拉松之间也应留出充足的时间，以确保完全从大强度训练中恢复过来。这意味着你真正的最后一次长跑（18 英里或 18 英里以上）应在马拉松赛前 3 周进行（如果你在训练前期错过了相当多的训练，你可以在马拉松赛前 2 周做）。

来自约翰·布里顿的评论：我是怎样进行马拉松训练的？

约翰·布里顿是诺丁汉大学的呼吸系统流行病学的教授。2003 年，他第 1 次在诺丁汉跑马拉松，成绩是 4 小时 50 秒。

我从来都没想过我能跑马拉松，在跑完半程马拉松之后，与开始相比，我感到坚持最后 2 英里如此的艰苦，让人精疲力竭，能坚持下来真是不可思议。我的朋友告诉我，他也有同样的感受——不像起跑时的感觉，然而最后 2 英里是特别疲劳。

我训练中最重要的部分是长跑。在为期 5 周的准备期中，每月我跑两次 15~21 英里的长跑。然后，在马拉松前 3 周，我用匀速跑完 24 英里的路程。我试图跑得更快些，但身不由己。在赛前一个月，每周的训练总量是 40~50 英里，我也没感觉到更适应些或更好些。因为马拉松比赛是在 9 月份，所以我几乎都是早上在特伦特河畔训练，感觉非常美妙。

比赛当天我感到紧张，使我确信我能跑完全程，因为仅有两英里需要我去战胜！结果，从 14 英里到 20 英里是一个困难期，心理上的疲劳远大于身体上的疲劳，但从 20 英里到终点是相对轻松的，尽管身体上是疲劳的。这是我一生中最好的感觉。

介绍一些快速跑

在训练前期，集中做比正常的“匀速”跑快些的节奏跑，距离相对是短的（匀速跑的定义可以看第一章）。短的、快跑课使每周的常规训练增加些变化，不要每次都卖力地训练。你应该把一定强度的持续训练和一定时期的恢复结合起来。这些训练与提高训练总量一样，在提高你的体能中扮演着重要的角色。

大多数选手易于制定多变的训练计划——在训练中采用不同速度和不同努力程度的变换。因此马拉松训练也应包括下面的快速跑训练。

■ 一个“重复”训练单元（例如 5 分钟×4，3 分钟恢复）——5 分钟全力快跑，接下来 3 分钟恢复性的慢跑（走），这个循环重复 4 次。每一个部分的跑速应依据训练单元的总距离。因此，每次应该有目的的尽量在相同速度下重复。这对培养全面工作能力是很重要的，虽然每个训练单元的最后会感到疲劳，但也应该尽全力去保持和开始训练时一样的速度。

■ 快慢结合的变换跑是“法特莱克”跑（也指速度游戏）。你可根据感觉（自然的法特莱克）变换着快跑和慢跑，或者像许多选手喜欢的那样，固定一个时间或距离进行变换（结合法特莱克法，例如，1 分钟快/1 分钟慢，或 6 个灯柱快/4 个灯柱调整）。

■ “速度跑”或“节奏跑”指没有达到最大速度的长时间持续轻快跑。跑距最好有一定的距离——可在一段公路上，跟在自行车或小车的旁边。在这些训练单元中，主要练习跑一段相当长的距离并保持一定跑步的艺术。从这里，也培养了你的速度感，这在马拉松中是非常有用的。

■ 快速大步跑训练单元（例如，150 米×6~8）。跑速接近最高速度，但不是短跑。

发展速度更多的信息见本章“比赛速度——发展速度”部分。

监控和调整

随着训练水平的逐步提高，体能也在提高，你可能感觉到，在每个大强度训练课之间恢复时间可以减少。然而，当逐渐地临近马拉松比赛时，训练强度实际上在加大，对身体的刺激在加深。每周你跑更多的英里数及增加跑的距离。因此可以认为，允许每周的训练比训练计划多些。

另一方面，你正在很艰辛地完成训练强度。如果这样，最好减少每周强度训练的量，但不能降低训练强度。你可以按照以下的方法调整训练计划：

- 取消一个匀速跑强度训练单元，进行半个匀速跑强度训练单元，另外增加大步跑。
- 如果没有恢复过来，再给自己一天时间休息，然后进行下一个强度训练单元。
- 记住，有时停下来休息一天比你很吃力地出去训练有益得多。

马拉松成绩是良好训练的最佳体现，因此，较低强度训练课几乎没有太大的意义。你的训练和计划相一致是好的，但决不是你必须跟着计划走。要灵活地运用训练计划，使它来适应你的个人要求。

比赛速度——发展速度

当马拉松比赛逐渐临近时，你应该能感觉到自身耐力储备正在到达高峰，也应有信心感知到你比开始训练时更能够应对大训练量，逐渐地增加每周的长跑距离。

来自阿德瑞安·马里奥特的评论：

阿德瑞安·马里奥特在过去 15 年一直是一个著名俱乐部的田径运动员。去年在阿姆斯特丹他第一次参加了马拉松比赛，成绩是 2 小时 22 分 14 秒。

首次打算参加在阿姆斯特丹的马拉松比赛，我有信心跑完这个距离。我有了一定的经验，每周有规律地长跑 20 英里，但是从来没有参加超过 12 公里距离的正式比赛。看到许多有经验的运动员在第一次跑马拉松的最后几英里中很痛苦的样子，我想我的训练一定要针对这一点，尽可能减少它在我身上发生的可能性。我主要的训练课是练习 25 公里节奏跑，努力按我的目标速度进行，或者至少接近它。在我疲劳时，这些跑的练习使我逐渐适应了这个跑速。在一个 12 周训练中，我进行了 6 次这样的节奏跑，还以半程马拉松的速度进行了稍短距离的节奏跑。在长跑的最后，我仍按这样的速度跑一定的距离。这样的准备时常地提醒着自己在前半程马拉松中坚持，实际上是帮助我在比赛距离的后半程能跑得快些，这也意味着我能超过许多选手，他们渐渐落在我的后面。结果是一个强有力的冲刺和得到了很好的首次马拉松体验。

你的快跑能力是如何提高的呢？在重复跑和节奏跑课中，你应思考着跑得更远些，而不是更快；也要有目的去发展在逐渐提高跑距时，保持一个良好跑速的能力。

记住：训练要适合具体比赛的需要。当你开始打算跑马拉松时，在训练的第二部分，按接近计划比赛时的速度进行一些训练是有益的。

下面描述的课——“重复”训练距离短些，“节奏跑”距离稍长些——这是在逐步提高的训练中你应该做的。

重复训练法和节奏跑

重复训练法

■首次参加马拉松的选手：在马拉松赛前的3个月，可以用10公里跑的速度跑1公里×4（或者5分钟×4），恢复3分钟。6周之后你完全适应了，可跑8~10分钟×3，恢复3分钟，用半程马拉松跑速。

■高水平选手：从以10英里跑速跑3公里×3、3分钟恢复，逐步提高到以用马拉松跑速，跑5~6公里×2，4分钟恢复。

换句话说，随着训练水平的提高，训练重点要转移到长距离的快速跑。短的恢复期更接近你跑马拉松时持续努力的感觉，因此减少恢复时间比提高快跑课的速度要好些。

节奏跑（或速度跑）

■首次参加马拉松的选手：在马拉松赛前3个月，可用稍微低于10公里的跑速来进行3英里节奏跑。6周之后，可用低于半程马拉松的速度准备5或6英里节奏跑。

■高水平选手：马拉松赛前3个月，4~5英里节奏跑；6周之后，8~10公里节奏跑。

节奏跑的速度应是轻快的，可控的。提醒自己训练的目的在于赛前演练。除了优秀运动员，没有必要进行太长距离节奏跑。

培养速度感

一旦进行了一些重复跑和节奏跑训练课，应该在不看表的情况下，估计你的跑速。在加长距离的情况下你要有意识地保持一定速度，并尽可能放松、有效地跑。训练课的强度出现在以更大努力来保持恒速并坚持更长距离的情况下。

跑要有经济性

看世界最优秀的马拉松运动员比赛，你会注意到他们跑步方式的特征。虽然他们身体出现疲劳，但肩和颈却相当地放松。他们的手臂放松地保持在腰间，消耗最小的能量，因为他们采用小步幅、快频模式，相比而言，抬膝较低。这些结构特征体现了他们跑的“经济性”——用这种方式跑能使他们在超长时间内，仍能保存体力。如果能像这样跑法，效果越明显，你越有机会在马拉松比赛中取得成功（注意，在马拉松比赛中，生理上的效率可从心理上的积极活动给予补充——在制定比赛战术时，第五章“小贴士”部分将提供给你一些有用的建议）。

变换组合

在训练中节奏跑的弊端是：在一定距离内往往很难持续地去保持和集中精力——尤其在单独训练时。如果这样，可把训练距离分成几个相对短的部分进行，各部分之间有比较短的恢复时间（1~2分钟），这样的训练方式可以使你取得同样的训练效果。例如：

■首次参加马拉松的选手：4英里持续跑（大约35分钟）可变换成中间有2分钟恢复

时间的 2 英里跑×2（16~18 分钟）跑。

■高水平选手：8 英里节奏跑训练可变换成中间有 1~2 分钟恢复时间的“3 英里-2 英里-3 英里”的方式。

进行上面的重复跑训练课，虽然也能在一定时间集中精力于某一部分的训练，并从中获益，但短时间恢复确保你在整个持续训练中保持充沛精力。对于优秀运动员，可用低强度的跑来代替慢跑恢复。15 公里的节奏跑训练可采用 5 个连续的循环模式，每个循环采用马拉松速度进行的 2 公里训练和低于马拉松速度 30 秒进行 1 公里训练组成。

马拉松速度结构应确保提高你在一定速度下跑远的能力（不是在一定距离内跑快的能力——如果逐渐适应了，有可能这两个目标都能实现）。赛前所要有的准备状态，是感觉还有体力而不是有速度。

也要记住，随着训练能力的提高，要“逐渐加速”。努力保持训练的高峰期，通过各种训练阶段来发展速度。时间感——调整自己进入最佳竞技状态是取得好成绩的关键。

关键点

关注你的跑速和距离。

使更艰苦的训练分散在休息和轻松跑之间。

用时间来计算长跑的结果，而不是用距离。

在训练过程中逐步增加距离范围。

用接近马拉松的跑速来进行练习。

随着比赛临近，减少课中的恢复间歇。

在恰当的时机调整出你的最佳状态。

小贴士

比赛具体细节训练——设计训练路线

在马拉松训练中一些主要的训练细节。例如，延长距离，保持恒定速度，或在长跑中练习补充饮料。如果去思考在哪里进行这些训练课，事情将变得比较容易。这里有些有益的考虑，以及如何去设计马拉松训练的主要路线。

■自然地形是什么？

■交通是否有影响？

■怎样计算路线？

■是否有保护，以免受风的影响？

■在跑动之中怎样补充饮料？

来自艾伦·斯托瑞的专家评论：马拉松训练。

艾伦·斯托瑞是英国马拉松赛事的田径运动技术代表。

首先，我们来谈长跑。无论是在身体上还是在精神上，它都是你准备的关键点。随着比赛的临近，你应努力增加跑的距离，最长距离应出现在赛前 3~6 周，对于新手，可以安排他们跑的最长距离为 15~18 英里，许多有经验的马拉松运动员能达到 30 英里，有的日本运动员甚至能跑到 6 小时！科学正规的马拉松运动员在他们的训练中，全年都有长跑。

其次，让我们来谈一下速度训练。你需要做一些比马拉松比赛时跑速快的训练，可以使你在比赛时感觉轻松。一些有经验的马拉松运动员速度训练的方法主要包括在公路、草地或

田径场上的重复训练法和间歇训练法。对于那些想去跑完马拉松或者那些首次参加者来说，这些也是很重要的，否则容易造成受伤。

再次，我们谈谈休息日。在给身体施加一个负荷之后，身体要恢复，然后才能适应你再次施加的负荷。没有负荷或者没有恢复就意味着没有适应，因此也就没有提高。即使最好的运动员，像葆拉·拉德克利夫，也有规律的休息日，这对身体重新获取能量是很重要的，也让大脑从每天的训练中摆脱出来，休息一下。在调整期，也就是临近比赛时，这是很关键的。如果你还在加强训练，实际上仍处在疲劳状态下，这种疲劳在马拉松比赛中一定会出现在你的脚下。

怎样达到最佳竞技状态？有时，仅依据你能承受的训练负荷判断什么时间你处在最佳竞技状态是很困难的。你可能一直感觉疲劳，然而仍能完成当天的训练任务。如果这发生在临近比赛时，你就应该开始放松了。如果出现在离比赛较远时，你应该重新考虑一下你的训练，在恢复全面训练之前，看是否应该有一小段时间的休息。你的最佳竞技状态一旦形成，将能承受大强度负荷——大概出现在大强度训练结束两周之后。危险的是没在比赛时出现你的最佳竞技状态，出现得太早就会导致比赛时感到疲劳。随着马拉松比赛的临近，应依据你的成绩决定训练和赛前的比赛次数，以及在大强度训练中后期的恢复情况。

■拓宽训练周期，加强匀速训练（例如 10 分钟*3）。它能帮助你挖掘适应各种环境下跑的能力。我是利用各种不同的场地来发展它的，如河边小径，废弃的飞机场和穿越森林的大道。安静而又宽阔的大道是我训练的场所，在我身后 10~20 米，有朋友骑着自行车或开车帮助我训练，警示我旁边的其他车辆。

■超英里数/公里数的重复训练。事先用自行车或汽车计算路程（在交通允许的大道上跑）。尽可能选择相对隐蔽的地方，你可在这样的场所坚持到训练课结束，并可长时间再次训练。

■训练自控艺术。用环形的跑道训练（例如，跑 30 公里可在一个 10 公里的环形跑线上跑 3 圈），并逐步提高跑速——把体能用在训练课的最后阶段。

■在跑动中补充饮料（记住，在 2.5 个小时的训练中，每半小时就要补充一次饮料）。在这，你可能不得不依靠教练员或朋友帮助你补充饮料。也可以利用环形跑道，在固定的点处补充饮料（事先预备好）。很明显，两种选择对你都是有利的。

利用比赛发展自己

到了正式马拉松集训时，你一定拥有了一些参加比赛的体验，知道比赛的感觉——或许你刚刚完成一个地方性的趣味跑活动，或者已经参加过半程马拉松赛了。

参加比赛会给你带来一种别样的体验，仅是简单的户外训练就是如此。当与很多选手一起在起跑线等待出发时，你可以从中学会怎样处理赛前紧张。比赛过程本身也很重要，它能够使你锻炼并形成良好的速度感，学会控制自己的速度，减少出发时就快速跑的冲动。同样，赛后的满足感以及完成比赛任务后从中得以释放的感觉是在训练中体会不到的。

当熟悉比赛体验以后，在集训过程中进行一些比赛活动能在一定程度上为马拉松做进一步的准备。

■比赛就是设置的有效短期目标，并有助于打破训练的乏味。例如，一个月集训之后，你可以计划参加 10 英里跑的比赛，第 2 个月末参加半程马拉松赛。

■好的比赛成绩能够激发训练。你从中看到了自己训练的成果，同时比赛后一旦得到恢复便可以给日后的训练注入活力。

■比赛可以进一步发展体能。训练中会承受体力的不支，而比赛会带来更大的压力，因此，大强度训练后需要更长时间的恢复。一个月内不可以安排多于两次的比赛，否则会打乱自己的训练日程。

■比赛帮助你“休息”。受自身情感的影响，许多跑步者不擅长给自己一个训练调整周。比赛使训练计划分成明显的两个阶段。应该记住的是，如果你在比赛前几天得到充足的休息则更可能取得好成绩，这是一个必须遵循的规律，即使把比赛作为长期训练目标的一部分也是如此。

■比赛有助于确定你在马拉松比赛中的跑速。例如，如果你能在 69 分钟之内跑完 10 英里，或者约 92 分钟完成一个半程马拉松（7 分钟/英里，那么在马拉松中的跑速目标安排是 7 分 30 秒~7 分 40 秒/英里。）我的教练员有一种根据半程马拉松跑的成绩预测全程马拉松跑完成时间的方法，他将半程马拉松成绩乘以 2，再加上半程马拉松乘以 2 的 7.5%。例如，如果你半程马拉松成绩为 1 小时 31 分 30 秒，那么你的马拉松比赛目标就是 $(91.5 \text{ 分钟} \times 2) + (91.5 \text{ 分钟} \times 2) \times 7.5\% = 3 \text{ 小时 } 16 \text{ 分}$ 。

下面的例子说明我在备战 1997 伦敦马拉松赛时是如何利用 10 英里跑比赛来发展自己的：开始备战 1997 年伦敦马拉松赛之前，我就已经参加过不少高水平的欧洲国际越野赛。从那以后，我仅在训练中途（正式马拉松赛六个星期前）参加过一次比赛。其间我选择的方式便是沃肯 10 英里比赛。沃肯 10 英里比赛对于备战 1997 年伦敦马拉松赛的选手来说是一件非常普通的事情。为了方便，我将这项比赛设定为从住所出发半小时的路程。比赛地点与住所的接近可以把来自比赛中的压力减小到最低水平。

我经常在 50 分钟左右完成这项任务，而且集训中会超过这个水平。这表明，我的能力在 46 分 30 秒~47 分钟。尽管如此，我仍希望跑得更好，对训练中的发展更有自信，并确保在马拉松比赛之前有一次好的比赛。我安排了只进行简单训练的一周计划（训练量相当于原来的 1/3，并停止任何大负荷运动），接下来就进行 10 英里比赛。

比赛那天早上，开始不久我就发现四名顶尖的肯尼亚运动员也在。看上去，他们好像要参加周末的洛杉矶马拉松大赛，但没有办法从伦敦去往目的地，因此只好停留在英国并寻找比赛机会。我为自己能够同他们较量感到非常高兴！此外，抱着追赶自己两年前纪录的动机，我以 46 分 29 秒的成绩成功完成了那次比赛，比原始纪录快了 6 秒。这对整个训练是一次很好的检验，对我也是很好的激励，因为在我面前还有一个更加艰苦的三周训练周期。

为奥运会马拉松训练

1996 年 8 月 亚特兰大

距 1996 年亚特兰大奥运会的马拉松比赛还有 6 个月的时候，我到达科罗拉多州的博尔德，开始了比赛的准备工作。我与两名队友——乔恩·布朗和汤米·拉特克利夫住进了同一套公寓。

保持良好的伙伴关系

接下来的 7 周，我们三个人和彼此的朋友都相处得很好，并一起旅游了一段时间。我们还经常与住在同一个街区的肯尼亚人一起跑步，有位理疗师还专门为我们进行定期的理疗。同时，我们有机会与德国教练员迪特尔接触，他向我们阐述对马拉松训练的个人想法。迪特

尔是尤塔·皮格的教练员和伙伴，当时他曾在世界马拉松界排名第一。迪特尔的专业执教能力是从 1976 年和 1980 年的两届奥林匹克运动会的马拉松赛冠军。最近，他运用自己的专业执教经验又帮助尤塔·皮格获得一系列的胜利，包括在柏林和波士顿以 2 小时 21 分 45 秒的好成绩取得了决定性的胜利。

随着马拉松生涯的发展，我越来越感觉到自己可以承受更大的训练量。1989-1992 年间，作为一名国际 10000 米马拉松运动员，我的周训练量已达到 110~120 英里。从 1993 年起，我开始了更大的周训练量，一般每周训练量超过 130 英里，偶尔会超过 150 英里。显然，必须在强度与量之间作一下权衡：尽管自己的承受力有所发展，我却发现保持短距离跑速越来越困难。我拥有 3~10 公里距离跑的最佳速度已经是 1993 年或更早的事情了。

找到最佳平衡状态

迪特尔的训练体系包括传统的马拉松训练成分，例如 10 公里单元跑（例如：1 英里×7 或 1 公里×10），法特莱克跑，超过 100~400 米的大步走和 20~25 英里长跑。然而，迪特尔·霍根训练内容的重点放在 15 公里和 25 公里的持续节奏跑上面。迪特尔认为，这种方法最能维持一个人的努力程度，与马拉松跑的要求最为接近。这些训练的目的在于逐步提高跑步的速度，等到这一时期结束时，我们能拥有马拉松比赛的速度，甚至更快（同样的原理也可以应用到大于 25 英里的跑步训练中去，尤其是在马拉松训练的最后阶段）。迪特尔的训练计划同时包括 10 公里训练课，因为它要确保速度和耐力任一方面都不被忽视。唯一的问题是我们能否处理好高强度训练负荷的问题。

迪特尔知道自己的方法有多么强硬，他会定期给予我们大量关于饮食、休息方面的建议，以使我们的训练过程中所出现的问题。一般地，随着科学的日益发展，用传统训练方式来提高成绩的路子越来越窄了，更多的注意将被放在细节上。不得不承认，迪特尔没有意识到重要的文化差异，例如，他努力劝说肯尼亚运动员使用全麦面粉（在肯尼亚不被广泛接受）代替玉米粉！但从整体上讲，迪特尔的大部分说法都是有道理的。更重要的是，他的结果表明了其方法是在起作用的。

前 7 周结束后，我开始注意到，有一名运动员已经在最初几周的一次训练课中被我的伙伴乔恩远远地甩在后面了。我又重建了自信，经过 8 个月的比赛训练后，自去年秋天外科手术以来我开始准备的首次比赛（有关这个受伤背景的内容第七章“克服损伤”部分）。当我返回英国时，为测试自己的体能，跑了几次公路赛。我很快发现 4 月中旬在巴黎举行的半程马拉松赛中事情进展得有多么顺利，我创造了个人最好成绩 1 小时 1 分 6 秒。

我感觉到在波士顿的 7 周内自己的训练进行得很好，并计划第二次定量训练，这是奥林匹克运动会的马拉松赛前最后三个月训练期的主要部分。

亚特兰大倒计时

马拉松赛前 12 周，我热切地开始了训练。前两周的训练安排在马尔伯勒，布鲁斯和休两位助手以教练员支持和提供信息的方式，帮助我营造了良好的训练环境。接下来，我就飞回波士顿进行了 8 周的高原训练。途中，我在亚特兰大停留了一晚上，这使我有机会进行另外一项马拉松活动。

科罗拉多的夏天，气温升至摄氏 30 多度，这有助于养成我在训练中与训练后及时补充已损失的体液的习惯。

在接下来的两个月中，我的训练计划进行得比预期还要好。马拉松赛前 6 周我跑了一个半程马拉松，其条件设置与亚特兰大相一致。我在最近的一次短距离跑中失利了，但是考虑到山路特点，1 小时 3 分 1 秒的成绩也是令人满意的。最后三个星期的高原训练日程比我先前体验到的任何训练都要艰苦。我知道，自己正在冒着危险去挖掘更深的训练潜力。例如，在一个为期 4 天的训练期中完成两个 22 英里的长距离跑和安排一个 10 公里，速度按照 7 个 1 英里全速跑进行（表 3.2）。

表 3.2 半程马拉松（4 月）和马拉松（8 月）周训练内容的比较

半程马拉松 7 天训练（1996 年 4 月）			马拉松 7 天训练（1996 年 8 月）		
	天	训练内容		天	训练内容
1	上午	35 公里长跑	1	上午	35 公里长跑
2	上午	15 公里慢速跑	2	上午	18 公里慢速跑
	下午	15 公里匀速跑		下午	8 公里匀速跑+大步跑
3			3	早晨	8 公里慢速跑
	上午	16 公里匀速跑		上午	1 英里×7，3 分钟恢复
	下午	11 公里慢速跑+大步走		下午	10 公里慢步跑
4	上午	15 公里节奏跑	4		35 公里长跑
	下午	8 公里慢速跑		下午	14 公里慢速跑
5	上午	25 公里匀速跑	5	上午	10 公里慢速跑
	下午	12 公里匀速跑		下午	16 公里匀速跑
6	上午	17 公里匀速跑	6	上午	16 公里匀速跑
	下午	8 公里慢速跑		下午	9 公里慢速跑+大步走
7	上午	1 公里×5，2 分钟恢复	7	早晨	8 公里慢速跑
	下午	10 公里慢速跑		上午	25 公里节奏跑
总量		120 公里	总量		130 公里

我利用大运动量训练单元之间的间隙进行休息，尽量使机体得到恢复，努力坚持训练而不中断。赛前两周半，进行减量训练，我开始感觉到比以前更有力量、更有信心。

第五章“亚特兰大倒计时”部分对亚特兰大比赛的最后准备部分以及关于比赛思考进行了描述。

伦敦马拉松赛前最佳状态

1997 年 4 月，伦敦

到 1996 年底我已经参加过 6 次马拉松，其中 4 次是冠军赛。我先后赢得 1993 年世界杯冠军，1996 年亚特兰大奥林匹克马拉松赛第 5 名，个人最好成绩是 2 小时 10 分 3 秒。奥运会比赛之后，我最先考虑的事情就是提高自己的成绩。此前我从未跑过英国首相公路赛，直到 1997 年伦敦马拉松赛才有机会尝试。

我多次错过了伦敦马拉松赛的赛程——两次是因为我所效力的英国广播公司解说组要参加摩托车赛，其余几次是由于训练直线跑。1996 年 10 月，在一个风雨交加的星期天早晨

5 点，我和妻子一起跟在汽车后面跑了马拉松赛的前 21 英里。现在，我将第一次完成全程马拉松——不像从前跑过的其他马拉松赛，其中的每一英里对我来讲都是非常熟悉的。

准备

1996 年夏天为奥林匹克马拉松赛做准备时，我发现自己在训练中存在新的局限（见第三章“为奥运会的马拉松比赛训练”部分）。我遇到的挑战是将这种训练模式应用到伦敦赛中去。1996 年 9 月结婚及搬家到特丁顿之后，我从 10 月初开始进行恢复。随着冬天的到来，我像以往一样到肯尼亚进行一段时间的高原训练。当我 1 月中旬回来后就参加了几次越野赛，目的是检验自己的体能发展得怎么样。距马拉松还有 10 周时间，我开始集中精力备战伦敦赛。

我十分清楚大强度马拉松训练的要求，因此，在训练宫进行大量的大强度训练，这样可以远离家庭的干扰。2 月的第 2 周我去了地中海蒂雷尼亚的意大利奥林匹克训练中心。

12 月和 1 月这两个月中，我的训练集中在超过 10 公里的越野赛。从意大利回来后，我把重点放在更大的训练量上，节奏跑训练部分将使自己获得维持马拉松跑的能量。接下来的 7 周被分成两个训练阶段，第一阶段是持续 3 周的大强度训练，每 1 周都要完成 2.25~2.75 小时的长跑和为提高速度的超 10 公里跑，以及延长距离的节奏跑（表 3.3）。

表 3.3 第一阶段马拉松专项训练计划

周次	强度训练内容	周英里数
1	10 公里越野赛，22 英里长跑，25 公里节奏跑	104
2	29 英里长跑，20 公里节奏跑，15 公里法特莱克	150
3	24 英里长跑，6 公里×3 公路跑，1 公里*8 草坪/场地跑	132

3 周大强度训练完成后，我参加了在沃肯举行的 10 英里公路赛，然后回家进行一周调整训练。该公路赛后两天又返回蒂雷尼亚开始第二阶段的大强度训练。

模拟比赛

接下来的 3 周，训练的关键部分是以马拉松比赛速度进行的跑步训练（表 3.4）。为了保证此阶段不出现过度训练，我必须以多种速度进行训练。但是，越接近比赛我就越想演习马拉松比赛速度，想象马拉松赛中我需要承受的疲劳状况。

沃肯比赛结束的那一周，我进行了持续 20 公里的大运动强度训练，跑速在“快速”（3 分钟/公里）和“慢速”（3 分 12 秒/公里）之间交替进行——因为我的马拉松比赛目标速度是每公里 3 分 2 秒。再接下来的一周，我以 32 分 20 秒跑完 40 公里的最后 10 公里（3 分 14 秒/公里），这也属于在高强度训练期中模拟比赛的内容。在蒂雷尼亚最后一项大强度训练内容是以渐增的速度进行 25 公里节奏跑，以每公里 3 分 14 秒的速度开始（前 5 公里用 16 分 10 秒），以每公里 3 分 1 秒的速度结束（最后 5 公里用 15 分 5 秒）。

当第二阶段大强度训练结束的时候（从第 7 周开始），距比赛只剩不到 4 周的时间了。我回家进行了几天的调整训练，然后又两个艰苦训练阶段。马拉松赛前 3 周时，我尝试以 1 小时 32 分 18 秒跑了 30 公里（以 2 小时 10 分完成与马拉松比赛的速度）。四天后，我在

马路上以 44 分 46 秒完成了 15 公里节奏跑，包括五个 1~2 公里的速度变化。

表 3.4 **第二阶段马拉松专项训练计划**

周次	强度训练内容	周英里数
4	35 公里长跑，然后是赛前的 6 天调整日	95
5	10 英里比赛，39 公里长距离跑，20 公里节奏跑	140
6	40 公里长跑，1 公里×10 跑道跑，25 公里节奏跑	152
7	41 公里长跑，5 天调整日，30 公里节奏跑	106
8	15 公里节奏跑，400 米×20 跑道跑	108

我知道自己状态很好。假定最后两周的准备进行得十分顺利的话，我将在伦敦发挥出我的最好水平。

赛前最后准备阶段是第五章的主题内容。我在伦敦赛中的结果将在第六章中阐述。

第四章 有关生活方式的事宜： 饮食、休息和恢复

一位美国教练员曾经告诉我：“训练是全天 24 小时的事情。”即使你努力做到这一点，也要记住：如果你想跑出自己的最好成绩，就应该考虑以怎样的生活方式适应你的跑步运动。

尽管你成为一名职业长跑运动员的可能性很小，但是如果你强烈渴望获得最佳身体状态（健康），那么你的训练就绝非仅为一个偶然习惯——当然，马拉松训练也是如此。你必须使训练成为你日常生活的一部分，即使这种生活方式仅持续很短的时间。本章内容关注训练之外的两方面生活内容——饮食和休息——这对取得成功是至关重要的。全面的运动营养信息超出了本书的范围，因此，我们只写出了一些基本的原则。如果想得到更多细节方面的建议，请参阅运动营养指导书目，例如，阿尼塔·比恩和布莱克编著的《运动营养完全指导手册》。

吃得好，练得好！

要生存就需要能量，大强度训练则需要更多的能量。基于这个最低水平的理解，可以解释为什么我们需要注意马拉松运动员的饮食。一个运动员的训练量越大就需要越多的食物补充。

然而，良好的饮食不仅仅是为了满足数量上的要求，而且应该是广泛摄取各种各样的食物。在这点上，非洲人给我们提供了一个很好的例子：他们的食物由高碳水化合物、低脂肪及适量的蛋白质组成。该食谱能够很理想地提供达到世界运动水平所需的能量。

健康的饮食与良好的训练体系在以下方面是相同的。

■第一，使“吃得好”成为日常生活的一部分。选择一份健康的食谱，例如，每餐吃一个水果，用半脱脂牛奶代替全脂牛奶——应该像每天早上跑步后淋浴和伸展练习一样成为习惯。

■第二，变化食谱。就像你在马拉松备战训练中要变化阶段一样，饮食中也要包括各种食物。没有什么食物是运动员餐桌上最好的一种，保持整个饮食中营养平衡是很重要的事情。

■第三，对自己能吃和不能吃的食物保持敏感。对待饮食要像对待训练一样成为一般常识。经常吃巧克力和冰淇淋是有坏处的，然而适量摄取是可以的，足够而适量的食物比完全抵制那些小甜品更重要，适量的甜品不会影响运动成绩。

运动员的食谱是什么？

要回答这个问题，第一重要的事情就是了解人体的消化系统是如何工作的。身体需要的能量有两个来源：脂肪和碳水化合物在体内发生化学反应产生能量（即众所周知的 ATP 新陈代谢方式）。身体中储存的碳水化合物——糖元，比脂肪能更快被吸收利用，以满足能量供应。这就要求你在几个回合的大强度训练中或之后，及时补充糖元。

为了达到这个目的，首先要保证饮食中包含足够的碳水化合物——占能量摄入总量的 60%~70%。当我进行大强度训练，或马拉松训练的所谓“碳水化合物补充”阶段训练时，

每天要摄入 600 克碳水化合物——或保证每千克体重每天得到 10 克碳水化合物。在常规训练时,每天需要 400~500 克,这远超出西方人食谱中的平均碳水化合物摄入量(200~300 克)。碳水化合物的来源相当广泛,面包、面食、土豆、大米和早餐中的谷类就含有丰富的碳水化合物。

其次,长距离跑训练以及马拉松赛中,还要考虑饮用葡萄糖饮品,这样可以保存体内的糖元含量。切记低水平的糖元含量会导致身体利用脂肪作为燃料,使肌肉利用脂肪的速率相对降低,因而跑步的速度必将减慢。

也要警惕采用极端的解决办法。通过减少食谱中脂肪的摄入量可以减轻一些体重,但是脂肪是肌肉修补过程中所必需的。少量的脂肪——大运动量训练的运动员脂肪的摄入量,应占总能量摄入的 10%~20——这是健康饮食不可缺少的。

一定量的脂肪比其他物质更好。减少食用那些饱和脂肪含量高的食物——如水果、甜点、饼干、煎炸食品、全脂乳制品、黄油、蛋黄酱等酱类食物,可以放心食用鱼和植物油(例如橄榄油、向日葵籽油)等含有不饱和脂肪的食物。

食谱中余下的 15%~20%的能量部分由蛋白质组成。蛋白质在剧烈运动后身体恢复过程中起着十分重要的作用。食谱的变化与平衡再一次成为问题。可以通过每天食用大量牛排获得每日所需的蛋白质,但是,这将会导致你消耗太多的脂肪而没有得到足够的碳水化合物。除了肉类和家禽外,蛋白质的来源还有鱼、牛奶、奶酪、鸡蛋和豆制品(例如豆腐和大豆)。

跑步运动员不像赛马骑士,也不像拳击运动员那样特别关注自己的体重。如果你在训练计划刚开始时体重过重,随着大运动量训练的展开,不久体重就开始减轻。一旦你了解到自己的最佳训练体重,则有益于自己每周检测体重,以确保不要吃得太多也不要吃得太少。

请牢记,运动后饮水也是非常重要的。如果训练过程中和训练后饮水太少就会发生脱水现象。运动中的每个小时都要饮水 1~1.5 升,要超过正常的饮水量。在非常炎热的天气里饮水量还要增加。尿液呈暗黄色,同时体重明显减轻,表明饮水不足。

作为跑步运动员最重要的事便是运动时会消耗大量热量。这意味着你比一般久坐的人饮食量大,而且没有必要受超量的不同食物的困扰。关键问题是在选购、烹饪和饮食方式中建立健康的习惯。吃得好将使你感觉良好,并有益于训练。

经验之谈: 要饮食、饮水以完成马拉松和马拉松训练——马克·拉塞尔

马克·拉塞尔是彭赞斯的一名陪练,上一届马拉松赛(2002 年,伦敦)的成绩是 3 小时 23 分。

我真的没有注意到自己饮食的改变,不知道是否因为吃得太多,还是没有进行足够训练,我在训练中和训练后都没有喝大量的水。在长跑训练中,我除了喝水以外,还吃能量棒(大约每小时一个)。这些能量棒是放在腰带上随身携带的。我曾尝试过葡萄糖饮品,但是会导致胃痛,因此我很快又转向饮水。如果在跑步中没有额外的能量补充,我确信自己将会在马拉松比赛中经历更多困难。

运动中调整饮食

正如训练前需要制订计划一样,饮食之前也要深思熟虑——无论运动前还是运动后。主要原则是跑步前的两个小时之内不得吃任何东西,如果你刚刚吃完一顿大餐,则最好隔 3~4 小时再跑步。一些跑步者发现,早餐前的晨跑或晚餐前的傍晚跑步时有良好感觉。如果你不喜欢在下午进行训练,则要吃一顿好早餐,有必要的話,随后还要吃一些简单的小吃以保持

一整天的能量供应。

1 天马拉松训练的饮食实例

早餐：一杯橙汁，谷类食品+香蕉+半脂牛奶，吐司+黄油（或其他低脂酱）+蜂蜜/果酱，茶/咖啡

上午小吃*：苹果，果茶

午餐：火腿/奶酪三明治+番茄，低脂酸乳酪，新西兰水果，一杯水

下午小吃*：英国松饼+果酱，一杯茶

晚餐：菠菜叶沙拉，烤鱼+米饭+椰菜，胡萝卜饼切片和柑桔

*小吃的选择依据训练量和训练阶段而定

运动后营养

我们已经承认不存在灵丹妙药般的食物，即吃了它就能使人跑得更快，但是探讨饮食如何影响运动成绩仍然是有价值的。例如，大运动量训练后快速恢复的最佳方法是运动结束后的 2 个小时内（最好是 1 个小时内）就开始补给能量。尽量养成跑步后至少吃小吃，喝一大杯水或果汁的习惯。香蕉对跑步者能快速有效地补充能量储备，也是跑步者普遍采用的。如果你正开始从起点出发进行训练，带上一些跑步后食用的小吃（例如一些水果或一个能量棒或一杯饮料）是很有好处的，有助于运动后的恢复，并使你在吃下一餐之前保持正常的活动。

赛前碳水化合物补充

马拉松赛前的“碳水化合物补充”*

马拉松赛前最大量储存糖元是至关重要的。因为马拉松跑中身体对储备糖元的使用量低于马拉松赛后的使用量，从而通过利用脂肪燃料以部分地弥补能量短缺的情况——能为高水平运动员提供约 10% 的能量需要，为低水平运动员提供近 50% 的能量需要——还通过碳水化合物的消耗部分地补充能量供应。

比赛前储存碳水化合物即为“碳水化合物补充”。尽管这一术语经常与马拉松赛前的意大利面食晚宴联系在一起，但是赛前的前三天就应该开始此过程了。如果你在周日参加马拉松赛，那么周五和周六的午餐、晚餐一定要含有丰富的碳水化合物。饮食的重点是碳水化合物的补充，而不是吃得过多、过饱，以至于跑步时有撑胀的感觉。补充碳水化合物的同时，也要多食用一些流质食物——不然的话，身体就不能储存足够的糖元。

赛前饮食

赛前（实际上，尤其是大运动之前）的饮食也十分重要。比赛中付出的努力使人处于高度紧张状态，同时比赛环境也使人的神经紧张，这些会导致胃功能紊乱。多数公路赛，如最

*少数优秀马拉松运动员不再使用马拉松赛前“碳水化合物补充”的方法。他们或者在赛前吃大量食物进行储备，或者他们已经学会了如何在常规的大运动量中耗尽糖元储备的情况下补充充足的能量。我提到的“碳水化合物补充”这一做法，在首次参加马拉松赛的运动员以及一般运动员身上还是很常见的。

近所有马拉松赛都是在早晨举行，这使饮食计划的安排较为容易：因为比赛前一天晚上一顿好的晚餐使你比赛当天早上可以不必吃得太多。比赛前的早餐实际上无助于比赛成绩，但是保证不要空着肚子去比赛是十分重要的。我经常吃些简单的东西，如一杯果汁、几片吐司、蜂蜜和一杯茶，这些应该在比赛开始前的 3 小时食用。如果天气较热，比赛前一天饮用大量的水则很重要（2~3 升），比赛当天早晨已经达到顶点。禁止饮水太多，不然就会小便次数过多。

比赛过程中的饮水

马拉松比赛时，要在自己随身携带的工具包里装上碳水化合物之类的运动饮料。我经常在赛前 2 小时和赛前 30 分钟喝些这类饮料（预先半小时停止饮水，可以留给自己充足的时间排掉体内过量的液体）。接下来至比赛开始，我会每隔 5 分钟饮水约 50 毫升。我确信这种做法可以让体内保存充足的碳水化合物和液体，以保证我正常比赛。

马拉松赛程中，到达每一个饮水站时都饮用一些饮品是十分重要的。我的目标是比赛中每隔 5 公里补充 100~150 毫升液体，因此我饮用浓度为 10 克/100 毫升的碳水化合物饮品，如高能量饮料。不管饮用纯净水还是商业运动饮品，要遵从如下格言：“少喝，多次。”不要等到口渴——如果感到口渴，这表明已经严重失水了。在相对凉爽的天气里参加马拉松赛也要注意饮水，当然，此时你不必像在炎热的天气里饮用很多水，但是由于体内水分仍会流失，跑步过程中的饮水就会使运动员更有可能顺利到达终点。

熟能生巧

以上我所描述的任何操作过程都不能在比赛中进行首次尝试。你应该在训练中尝试不同的办法，然后找到适合自己的办法，跑步过程中的饮水尤其如此。训练中可以选用循环路线，这样可以使自己每隔 30 分钟就拿起水瓶喝一次水。如果能找到一个朋友陪你训练就更好了，他可以在特定的时间把水递给你。到参加马拉松赛时，你就能断定赛前与赛中该用的食品和饮用的水。

休息与恢复

训练强越大，身体承受的压力就越大；压力越大，受伤与患病的可能性就越大。如果导致运动损伤，那么你一定要开始注意自己身体的局限性。这样，你更加明白休息与恢复在整个训练计划中的重要性。

在备战马拉松的过程中，你决心完成训练的想法有时会使自己意识不到什么时候已出现了过度训练。许多跑步者只是埋怨“所有时间都感觉很疲劳”。这时就应该检查一下你是否给自己一定的时间使身体从紧张的、大强度训练中得到恢复，这样对你的训练很重要。训练中的高强度压力与其他日常压力一起对身体提出了不同寻常的高要求。如果不给自己时间从这些压力中恢复过来，你的身体就有可能会垮掉。简单地讲，如果想从事更大运动强度的训练，那就需要更多、更充足的休息。

营养补剂

下面是我经常使用的一个能量补充剂（是合法使用的物质，且对运动成绩有效）清单：

碳水化合物饮品：补充训练、比赛中或训练、比赛后的糖元储存量。
等压的饮料：代替训练、比赛中流失的（例如，通过排汗）重要矿物质成分，在酷热的天气条件下尤其需要。
铁补充物：食用它是为了保存足够的铁质，体内低铁含量会抵制身体产生血红蛋白的能力，进而限制身体的氧供应能力。
维生素 C：食用药片作为从食物中吸收维生素 C 的补充，增进免疫系统功能，从而预防疾病。
肽酰胺：饮用其粉末溶剂，可以修复损伤的肌肉细胞，从而提高身体恢复的效率，并减少长时间或剧烈运动后感染疾病的几率。
支链氨基酸（如， Prp 能量 2）：通过水溶液摄取，可能会影响持续身体训练过程中的大脑的灵活程度及疲劳的感觉。

训练时的休息

休息是良好训练计划的重要组成部分,这看起来有些奇怪.休息并不是逃避训练的借口,而是使你从过度训练中摆脱出来并且从过度训练中摆脱出来并且从中获益的条件。请认真思考下面这些不同的实践活动。

如果你已经感到训练得精疲力竭了，那么休息一两天效果可能会更好。世界上最优秀的长跑运动员有时也要拿出一天时间进行调整，以保证自己恢复体力，甚至有时调整的时间不按照严格的训练计划进行。

如果你不太确定是否已准备好进行下一阶段的大强度训练,可以先看看自己在热身练习中有什么感觉。15 分钟慢跑之后再作决定也不迟——如果仍然感到迷惑的话，从安全考虑，再给自己一天恢复的时间。

不要担心在恢复期所采用的蜗牛般跑步速度，当疲劳产生时，放慢跑速比使自己陷入长期疲劳状态更加合理。

匀速跑训练可以防止训练过度,做匀速跑训练时可以找一个伙伴并让他的跑速比自己稍慢*。一周进行一或两次这样的训练不会降低自己的体能，实际上，这会使你在大运动量训练中感到更加有力。

除了要改变饮食模式外，另一种确保马拉松赛前高糖元含量的方法是赛前休息 3~4 天。具体做法是训练量应该调整到最小——做些慢跑练习，每次 20 分钟——可能的话，比赛前一天应避免长时间步行（例如，为马拉松赛前的展览会奔波）。

把调整周加入到整体计划中是相当重要的。每 6 个星期的训练中要安排至少 1 个星期进行调整——训练强度特别大时，就要安排更多的调整周。如果你是一名普通的跑步运动员，那么应该考虑每年至少有一个月的时间进行低负荷训练（参见第八章）。

在训练计划中安排休息与恢复应该包括如下几点：

■ 身体受了一些小伤时要安排几天休息，有几天不跑步不会损失太多体能。如果你很灵敏，那么不跑步而进行游泳或骑车之类低强度的训练也会使自己保持体能。

■ 大强度训练后要冲一个热水澡，做些伸展运动，喝杯茶或吃块蛋糕，而不是精疲力竭地拖着身体回家后就倒在沙发上不动。

■ 如果安排汽车旅行，也要停下来进行 5~10 分钟的伸展运动，以免造成身体肌肉僵硬。

休息对于不同的人意味着不同的含义。对于一些人意味着几个小时的睡眠，而对另外一些人却意味着中午把双腿支起来半个小时。对于那些无法拥有上述休息方式的人，就只好削

*通过带上心率监控仪也能达到这一目的，可以使自己的心率低于某个设定植（例如，最大心率的 70%~75%）

减自己的社会活动了。无论你处于什么情况下，为了调整出最佳水平，在训练计划中安排休息时要遵从一定的规律并有良好的措施。这也关系到一个人生活中将什么事情置于首要地位。如果一件事情对于自己十分重要，那么你将尽一切努力去做。

关键点
把健康饮食作为每日常规内容。
多注意食用适当种类的食物，而不要总是担心自己吃了多少。
确信自己饮用了大量水分，尤其是在炎热的天气中。
通过赛后一小时之内食用一些小吃来进行赛后恢复。
在整个训练模式中认识到休息的重要性。

小贴士

赛后恢复的方法

为防止过多的马拉松赛后效应的影响——而拥有赛后的满足感——你应该在赛后采取一定的预防措施。到结束比赛时，你的免疫力会有所下降，因为身体缺少能量、失水。另外，肌肉疼痛并需要修复。因此，当你已经跨过终点线并获得奖牌之后——即使你已经发誓不再进行马拉松比赛——将做些什么呢？

- 马拉松比赛结束后，你应该做的事项：
- 注意保暖——跑步结束时身体会很快散发热量，因此赛后尽量穿上一件运动服或汗衫。
- 多喝些水并吃点小吃以补充能量储备：赛后距营养补充的时间越久，就会变得越疲劳。即使刚刚比赛结束时不想吃东西，也要记住，你的身体需要拼命地复原其能量储备。
- 如果可以的话，尽量步行 10 分钟，不要跑步结束后就重重地倒下。这样做可以去除掉那些体内的“废弃物”，这些物质可能造成随后的身体僵硬和酸痛。
- 方便的话，尽量洗一个热水澡。

马拉松赛后几天内，最好的恢复方法是休息与轻微的锻炼（尤其是步行），要与柔和的伸展活动相结合。即使你感觉自己的能量储备已经恢复正常。马拉松赛后一周内（最好更长一些）也要控制大强度运动，这是为了使肌肉细胞、组织有时间进行修复，随后才有可能进行长期的有效训练。按摩有助于恢复，可以与游泳或水力按摩相交替进行，也要继续保持良好的饮食。

马拉松赛后几周内，如果你仍然有跑步的冲动，那么就让自己逐步恢复到常规练习。经过一或两个调整周，你就可以开始加强自己的赛后体能训练了，但要时刻注意自己的身体状况并保持敏感——这也许是从结构训练中获得长时间停训的很好机会。如果现在有一次很好的停训阶段，那么就意味着随后的训练中大脑与身体都充满活力。

表 4.1 描绘了一些马拉松赛后的恢复期情况。

表 4.2 表明 1997 年伦敦马拉松赛后，我是如何进行恢复与训练安排的。

表 4.1 马拉松赛后恢复期

马拉松比赛	周英里数（赛后两周）	正常训练的恢复期（赛后）	赛后参加第 1 次比赛的时间
1993 年 5 月，汉堡	45 英里 92 英里	2 周	6 周
1993 年 10 月，圣•塞巴斯蒂安	67 英里 72 英里	5 周	6 周
1994 年 8 月，赫尔辛基	72 英里 100 英里	2 周	8 周
1996 年 8 月，亚特兰大	40 英里 65 英里	8 周	8 周
1997 年 4 月，伦敦	6 英里 11 英里	3 周	11 周

表 4.2 1997 年伦敦马拉松赛后的恢复与训练安排

第 1 周和第 2 周			第 3 周		
星期日		马拉松	星期日		13 英里慢跑
星期一		游泳 按摩	星期一	上午	6 英里慢跑+体操练习
				下午	6 英里慢跑
星期二		20 分钟慢走 按摩	星期二	上午	
				下午	
星期三		30 分钟慢走	星期三		13 英里慢跑+体操练习
星期四到下一个星期五		8 天步行假期（没有跑步）	星期四	上午	150米×20 上坡冲刺
				下午	6 英里慢跑
			星期五		9 英里慢跑+体操练习
星期六	上午	45 分钟慢跑	星期六	上午	10 英里匀速跑
	下午	35 分钟慢跑		下午	5 英里慢跑+大步跑
总量	第 1 周	6 英里	总量		88 英里
	第 2 周	11 英里			

欧洲马拉松锦标赛
1994 年 8 月，赫尔辛基

场地 “侦察”

蓬卡莱敦是芬兰的一个小城，从赫尔辛基驱车有两个小时的路程，我就是在那里开始我的 1994 年欧洲马拉松锦标赛准备训练的。马拉松开赛之前的三个月，我先参加了一次 5000 米比赛，作为我参加马拉松前的准备练习。在这一备战阶段，我来到芬兰的主要原因是在这

里可以看到赫尔辛基马拉松赛的路线。

芬兰有很好的投掷标枪的传统，蓬卡莱敦比赛组织者邀请了史蒂夫·巴克利与他们最好的选手进行较量。让组织者和当地人感到悲伤的是，史蒂夫在比赛的最后时刻受伤了，且不得不退出比赛。我从他们的失败中吸取了经验教训。接下来，我在赫尔辛基停留了几天，在举行马拉松比赛的场地上跑了几次。一家芬兰电视公司想要我配合他们录制马拉松赛前的情况，我和他们的交换条件是驱车带我在马拉松场地上进行 20 分钟的采访。完成短暂的游览后，我还去看望了我的芬兰朋友。

比赛演练

在法国比利牛斯山脉的丰罗默，经过 25 天的高原训练后，我完成了最大强度的训练。此时，距正式马拉松赛还有三周半，我便回家做最后的准备工作。

回到家，头几天是慢速跑练习，目的是从先前的大运动量消耗中得到恢复。当我感到重新充满活力时，我就开始做赛前的最后一次长跑训练。距比赛日还有三周时，我在四圈的马拉松跑道（我自己在马尔伯勒公路附近设置的）上跑了 22.5 英里，跑道的设置与赫尔辛基的马拉松跑道相同，每隔 9 公里就有一段山路，而且也是四圈跑道。布鲁斯和休负责安排饮水桌，为我在水瓶里灌水，并在我跑步过程中不断给我鼓励。

在接下来的时间里，我预演了很多比赛常规方面的内容。比如，当运动强度训练时，吃过早餐就进行 3 小时训练——与马拉松赛当天上午的情况相同；跑步中的饮水练习。

马拉松赛前最后两周，我在卡地夫参加了威尔斯 10 公里赛，成绩是 28 分 25 秒，这是我马拉松赛前参加的最后一次比赛。两天后我飞往赫尔辛基并直接去了索尔韦拉训练营，从芬兰首都到索尔韦拉只有一段很短的路程，而且在 5 月初赛场“侦察”阶段已经来过这里了。尽管索尔韦拉是我马拉松赛前 12 天的训练基地，但我仍计划赛前最后三个晚上在运动员村度过。

斯堪的纳维亚的夏天

在索尔韦拉训练时正处于斯堪的纳维亚的夏天，在这种气候条件下训练可以使我适应比赛中可能遇到的情况。令人奇怪的是，英国那年的夏天也比较热；虽然我知道英国的天气比较多变，可是在训练计划中我没存有任何侥幸心理。呆在训练营中获益较大的一个方面是远离家庭的干扰，有充裕的时间进行训练和比赛预演——尤其是在精神上而非身体上。布鲁斯和休一直在那里陪着我、支持我，他们确切地知道我需要什么，并对将要来临的事情充满激情；同时，我们在训练结束时能一起进行放松。

女子马拉松赛比男子马拉松赛早 7 天举行，因此，我有机会事先了解饮水站的设置，并能较好地感觉一下马拉松跑道。女子马拉松比赛后，随着英国营地上的比赛开始举行，我怀着兴奋的心情回到运动员村。

马拉松赛前最后 4 天的大强度运动训练，是在一段马拉松跑道上进行 20 分钟的轻快跑。训练时完全按照比赛当天的情况进行，选择比赛当天的同一时间，我甚至在同一个人热的地点进行热身准备活动，目的是让自己熟悉比赛程序。这次训练结束后，我重新回到安静平和的索尔韦拉。我所有的大强度运动训练都结束了，我该进行休息并保存比赛时需要的能量。比赛前三天，我开始进行碳水化合物的饮食补充。

赫尔辛基马拉松赛前的碳水化合物补充：
周四午餐：牛奶或鸡蛋所做的面食+面包/果酱+碳水化合物饮品
周四下午跑步后：面包卷+香蕉+碳水化合物饮品
周四晚餐：（两碗）米饭+肉酱+面包+苹果+碳水化合物饮品
周五早餐：稀饭+香蕉+吐司/蜂蜜+果汁/茶
周五午餐：土豆/花椰菜+番茄酱+蛋糕+碳水化合物饮品
周五下午跑步后：五倍的高能量棒+饮料
周五傍晚：（一大盘）牛奶或鸡蛋所做的面食+鱼酱+面包+碳水化合物饮品
周六早餐：与周五早晚相同
周六午餐：意大利面+面包+饮料
周六傍晚：鱼+米饭+蛋糕

这三天我的体重增加了 5 磅（2 千克）。我十分期望下一餐不要再吃鸡蛋或牛奶做的面食了！除感觉自己的能量储备库已经被装满外，我有感觉自己对于马拉松赛做好了良好准备；充分备战、合理休息并已身份熟悉比赛路线。我情不自禁地想象赢得比赛时所产生的紧张与兴奋，对于备战所要做的一切我都已经很好地完成了。

“开始战斗”

带着赛前准备得到的恩惠，我进入了比赛的圣地！我面临的两个最强的对手来自西班牙和葡萄牙。十个月前，在圣·塞巴斯蒂安我赢得 1993 年世界杯马拉松赛时，打败了众多来自欧洲的优秀马拉松选手，包括西班牙人最喜爱的本土选手加西亚。现在加西亚来赫尔辛基寻找复仇的机会。我不知道他已和其他两名西班牙选手马丁·费兹、阿尔贝托·兹达多准备了这场比赛。他们已经设计好了比赛战术，阻止我像 1993 年那样获得比赛冠军。

我的比赛计划与在圣·塞巴斯蒂安获胜时采取的战术完全相同。我确信短距离跑时没有选手比我速度更快，因此我希望从出发到最后 5 公里时一直与领跑者并行，然后向终点冲刺。我作了一个谨慎的决定，即直至比赛最后阶段我不跑在最前面。因为通过跟随领跑者的速度，可以使自己保存精力与体力，直至比赛中最需要它们的时候。

比赛开始后第 1 公里，德国选手库尔特·斯腾策尔处于领跑位置。后面的选手认为他在比赛的最后阶段会疲劳下来，因此后面的人保持相对较慢的跑速。整个马拉松比赛有 4 个 10 公里跑道。当比赛进行到 10 公里时，库尔特·斯腾策尔已经领先后面选手 45 秒钟。后面的人正在努力赶上他，从第 2 个 10 公里开始加速，在比赛进行到 17 公里时，他被超过了。到第 3 个 10 公里时，已经有部分选手努力冲到他前面了。我仍然准备按计划到最后短距离时开始冲刺，以保证在领跑过程中有充沛的体力。26 公里处第一集团的 10 名选手领先于我 9 秒钟，他们的领先优势一直保持到 29 公里处。

此时，西班牙选手发起冲刺，导致领先集团分为两部分，我也跟在后面加速，31 公里处我已经冲刺到第 6 名的位置，仅仅落后于领先选手 3 秒钟。当我跑到第 4 名位置时，落后于 3 名西班牙选手 15 米。

我越来越接近第一集团的三名选手，当比赛还剩 11 公里的时候，3 名西班牙选手开始逐渐加速，他们保持着一前一后的行进节奏并不时回头看看我与他们的距离。我跟不上他们的节奏并开始与他们拉大了距离，到第 32 公里时我落后领先选手 7 秒钟，到第 34 公里时时间差距拉大到 15 秒钟，第 36 公里时差距为 24 秒钟，并且随比赛的进行差距还在继续加大。现在这 3 名西班牙选手最终获得前 3 名基本没有什么问题，我夺取奖牌的希望落空。

比赛进行到最后 7 英里时，我被另外 3 名选手超过。领先的选手从第 5 公里到第 35 公里的速度为每 5 公里用时 15 分 9 秒，最终取得第一名的选手费兹在最后 5 公里用时 15 分 20 秒。我意识到自己已经抛弃了先前的比赛战术，因为我在前面已经提前运用了最后阶段的冲刺速度。

比赛结果让我大失所望，我失去了赢取重大锦标赛冠军的机会。事实上，我的整个训练计划或者最后阶段的准备是没有问题的，其间良好的饮食与足够时间的恢复也在比赛中发挥了作用。我应该反思的是自己的比赛战术，可能我在制订战术计划时需要像制订训练计划一样认真！

第五章赛前准备

你达到马拉松比赛目前的能力取决于以下因素：

■ 马拉松赛前数月的准备训练是否有效。

■ 马拉松赛前你的体能是否调整到最佳的竞技状态。

■ 马拉松比赛中的发挥状况是否达到最佳。

在本书的最后三章里，我将就在比赛前的几个月如何进行训练提出一些建议，从中你会认识到一个有效的训练过程不是让你在每次训练中达到体能的耗竭状态，应该是大强度训练分散在各种低强度跑和充分休息中的一个结构优化过程。也就是说，训练的关键在于让努力与压力，休息与恢复处在一种平衡状态。

不管你处于哪一级的训练水平，这个平衡的原则都能指导你在马拉松赛前最后几周的训练——赛前微调期。

马拉松赛前微调期

如果画出一个 12 周的训练量的曲线图，曲线应该是呈“钟”型的，上端突起的最高点表示最大训练强度周（理想的情况是曲线应该向左边倾斜，这说明了你训练的大负荷出现在训练的后半时期）。如果你的训练负荷大小交替进行，那么训练就会出现 2~3 个最高点。赛前微调期——在赛前训练负荷量和强度逐渐减小的这一时期——在曲线上赛前微调期的曲线弯曲度向右也逐渐减小。

图 5.1 显示了我参加 1997 年伦敦大奖赛的赛前训练期负荷变化曲线图。对于你的情况，训练量可能比我要小得多，但是负荷变化的趋势应该和我类似。

重视恢复

如果你在赛前的准备阶段训练负荷过度，那么在比赛起跑线上那一刻，你的小腿肌肉会出现乳酸堆积现象。因此，必须重视赛前准备训练，使你在比赛前把过去积累的疲劳完全消除。

在比赛前你需要减少训练是由于两个原因：

■ 当你站在马拉松比赛的起跑线上时，你要感觉到精力充沛，处于爆发状态。

■ 你的机体对过去施加的负荷要有一段恢复、适应时间。

时间适应

如果你能承受最大负荷的训练，那意味着你没有感到疲劳，很容易使你陷入这样的假象：在承受大负荷训练时，也处在好的状态中。实际上这样的训练产生的效应可能使你获得好的状态。要让好的状态出现，必须要给自己一定的时间从大负荷训练中得到恢复。

请记住最佳体能适应状态是在充分恢复后的情况下获得与发展的。在训练中，理解这个原则有助于马拉松赛前微调期的准备训练。只有通过减少训练给自己恢复，才能达到最佳的赛前准备状态。

当然，做比说更难。比赛前，当对比赛焦虑感增加时，你会很容易认为更应该加大训练负荷。尽管减小了正常的训练量，有些运动员仍然感到四肢无力。在这样一个不确定的情况下，你应该抑制想加大训练量的任何冲动，要保证在起跑线前你能感觉到恢复好了，并正准备着超水平发挥。

赛前微调期的时间

最后的微调期需要持续多长时间？这个时间根据之前的训练情况而有所不同，但基本上需要 2 周左右时间，以适应接下来的一轮大负荷。

我是从 1992 年肯尼亚大强度训练期之中总结出这个经验的。这是我第一次尝试一天 3 次训练课。这个两周训练的结束意味着两周后的波士顿国际越野赛微调期的开始。

在减少了训练负荷后，我才认识到在大负荷训练后我是多么的疲劳。我每天进行超过 20 英里训练时，进行 30 分钟的持续跑都需要付出极大努力。幸运的是，我刚好有充裕的时间恢复，以保证能参加第 15 站大奖赛，这也是我在过去一系列大奖赛中发挥最好的一站。

尽管比赛取得了好成绩，实际上在大奖赛后我的训练状态更好，即在结束肯尼亚大负荷训练后的一个月。事后我才清醒地认识到大负荷训练阶段后我需要比想象中更长的时间来保证体力的恢复。

马拉松比赛前，最后微调期至少应该有 2 周，但不要超过 4 周。这应该作为一个规律在训练中得到贯彻。保持大负荷训练和恢复的平衡非常重要，并且在赛前数周应该保持轻松的状态。如果你不顾大强度训练后的感受，将很难战胜 26 英里的马拉松比赛路程。

采用 2 周还是 4 周的微调期取决于马拉松比赛前你是否参加适应性的比赛。例如，如果在马拉松比赛前还打算参加其他的适应性比赛，早一点结束大负荷训练以保证你在这些比赛中不会感到疲劳。如果你不打算参加其他的比赛，那么你可以在马拉松比赛前的 2 周就结束最后的大负荷训练。

表 5.1 显示了我以前在 1994~1996 年中马拉松比赛前所采用的不同方法。在这 4 个比赛中，发挥最好的是在亚特兰大，因为我在比赛前两周半就结束了大负荷训练（不得不承认，亚特兰大的整个训练准备情况要优于其他的比赛）。

表 5.1 微调期经常由准备的赛事所决定

比赛	大负荷训练结束时间(马拉松赛前的周数)	准备比赛日期(马拉松赛前周数)
1994 年赫尔辛基	3.5	2
1995 年韩国	3.5	2
1995 年哥德堡	5.5	5、4 和 3
1996 年亚特兰大	2.5	6

赛前微调期内容

作为马拉松微调期，你的训练应服务于两个目的。

■保持机体处在能应对前面的强刺激的准备状态下，为达到这个目标，就要使训练一直持续合理的训练负荷，尤其是在赛前微调期。

■使机体处于最佳的恢复状态，尤其是在比赛前的最后几天。

为使负荷和恢复平衡，应该把大负荷单元作为维持体能而不是发展体能。在大负荷单元

训练中,用可控制的方法让机体有充裕的时间来恢复。如果在大负荷单元训练时感到很有力,在训练中发挥就会更好。在马拉松比赛最后的几周训练中保持好这种平衡,反过来可以增加你在比赛时的信心。

马拉松比赛前的最后两周正是模拟比赛节奏的最好时间。真正的长跑应该要结束了。在马拉松比赛前一个星期,应该抑制想通过 20 英里的长距离来考验体能适应能力的愿望。用一些短距离但速度快的手段会更好,但是没有充裕的时间改造机体的体能适应能力,所以应该把你所有的能量都聚积起来,以便在 26 英里的马拉松比赛时完全发挥出来。

假设在马拉松比赛前 3 周内不参加任何适应性的比赛,那么赛前微调期的负荷量可参见表 5.2。

表 5.2 赛前微调期的训练负荷

赛前周数	训练负荷(最大强度的%)	负荷量	负荷单元数量	关键负荷单元手段
3	80%	长距离(至少 20 英里)+饮水	2	30 分钟×2
2	60%	1.5 小时	2	10 分钟×3
1	40%	1 小时	1	1 英里×2

最后一个训练单元的快速跑训练手段至少应该在马拉松比赛前 4 天安排。常采用 400 米×8 的手段使自己产生速度感,而我则愿意采用一些更放松的但距离长些的重复跑(如 2 公里×4)。不管使用何种手段,你都应该保证最后训练单元的负荷不能过大。

在比赛前的最后几天里,你的训练应该很简单,以使机体充分恢复、放松。有些人采用重复次数少的短距离慢速跑,而有些人则完全调整恢复,就像在训练中减少训练负荷一样,应该尽量减少身心方面的能量消耗,尤其是要节省心理能量的支出。因为你的目标是要在超长耐力的马拉松比赛前保持精力充沛的状态。

心理准备

尽管在赛前微调期中你的身体负荷减少了,但是由于种种原因你的心理压力很大,要处理好过度兴奋或急躁情绪。在这种情况下,你应该相信训练已经准备得非常充分了,适当的平静有助于达到最佳的体能适应状态。如果做不到,你的教练员、朋友和队友可以帮助你放松心情。

专家建议：最后几周的赛前训练准备——杰夫·怀特曼

杰夫·怀特曼，英国彪马（PUMA）市场部经理，前英格兰马拉松运动员。

马拉松赛前 4 周，在整个训练中我最长的跑距是 30 英里，慢速。达到这个跑距之后，我稳步地逐渐减少每天的跑量。到赛前 3 周，我感觉有点疲劳的时候，采用了半程马拉松距离。

在训练的最后一周，比赛前 4 天进行 400*5 的训练手段，这是 1984 年伦敦马拉松的获胜者查里尔·斯佩丁给我提供的训练计划。为了提高我的冲刺能力，我往往在赛前四天的周三进行这项训练。有趣的是，每一次我完成这些后，我都要吃一个“热狗”。因为畏惧大运动量的训练，这几乎变成了一个迷信。我确信，有时候我要做大运动量，身体就会垮下来。

有关马拉松心理准备的最好建议来自艾伦·斯托里，他说我从那时开始需要体会半程马

拉松的感受。如果喜欢在每个阶段依次训练，就应该快一些。

我参加过 10 次马拉松比赛，每次比赛后的 7 天内我甚至不会再跑一步，两个星期后我才开始考虑下一步的训练计划，因为我根本不知道如果身体对下面的训练负荷会产生怎样的反应。我曾经尝试过在马拉松比赛后第 2 天参加 5 人制的足球赛，那是在我第一次取得参加国际马拉松比赛的资格。

经验之谈：最后几周的感受——约翰·布里顿

约翰·布里顿，诺丁汉大学呼吸病学专业教授。他 2003 年首次参加诺丁汉马拉松比赛，取得了 4 小时 50 分的成绩。

在马拉松赛前 3 周的最后一次长跑之后，我的总跑距是 40 英里。在最后一个星期我仅仅只有两个 3 英里的负荷。但是我感觉很不好——我希望每天都跑，可是身体能力有限。开始放弃多年以来喝烈性酒的习惯，我非常惊奇地发现，这对放松心情的作用是多么大。但在比赛后，喝啤酒也非常惬意。

马拉松比赛后身体能量需要在两周后才能恢复，比训练后的恢复时间稍长。赛后两周，我 6 英里的成绩比过去快了 3 分钟。可以说，当我冲过马拉松比赛终点线后，意味着可能下次比赛我会跑得更快些。

表象训练

你会发现，心理准备和身体训练的许多方面都有联系。在训练过程中，你可能想象在跑马拉松时怎样保持放松或者当机体非常疲劳的时候如何坚持。这是比赛最基础的表象训练，如果你在平常的训练中没有注意到，那么在赛前微调期的最后几天应该设想自己在马拉松比赛中很可能出现的情况和各种不同的应对措施。

你是否能使自己在比赛的初始阶段不要跑得过快？你什么时候感觉到精力充沛？

比赛进行到一半的时候感觉到腿有些沉重，你如何应对？

在比赛中被其他的运动员包围，你如何处理？

在比赛的最后几英里，你怎样挖掘心理和体能潜力？

关键点

在比赛前的几周里，减少负荷保证机体得到充分的恢复。

采用可控方法，用短距离快速的手段来模拟在比赛中打算使用的节奏。

设想你在应对马拉松比赛中出现的感受。

赛前准备得越充分，那么在比赛中你就越能应对自如。在比赛最后几天中，应该用增强心理意识，来弥补因减少训练负荷给机体的刺激。

小贴士

比赛战术

下面是一些比赛战术的策略：

■开始阶段慢。即使是很有经验的运动员也错误地认为，在开始阶段精力很充沛的情况下，应该抢先在队伍前面领跑，在随后的比赛中尽可能保持速度而不减少太多。但这种战术

往往导致在比赛的后半程速度大幅度地减慢。在全程比赛中，保持匀速或采用后半程加速的战术更能取得好的比赛成绩，即你在开始阶段速度不能太快，因为你不可能在全程中一直保持这样的速度。相反，你开始就采取跟跑战术，只要不是落得太远，后面还有充足的时间可以赶上。

■把全程比赛看成若干个阶段相加。即使是最优秀的马拉松运动员，对这 26 英里的距离也会感到畏惧。你可以把全程分成若干部分，如每段 10 公里，或者是 10 英里、20 英里，集中精力完成每段行程。在完成每段行程后，可以根据时间来判断是否达到预定的目的，以达到调整后面的速度或目标。

■当你感觉非常有力的时候也要抑制加速的念头。这可能是我第 1 次参加马拉松比赛时得到的最好经验。如果在 10 英里时感觉很好，那么要抑制加速。当你跑完半程甚至是 16 英里后仍然要保持速度。当在 20 英里处即将出现疲劳的时候，你可以开始加速了。一些很有经验的马拉松选手就是在前程保持实力，在半程过后仍然感觉良好，到最后阶段才开始加速。感觉具有欺骗性，你会发现最后 6 英里所花的时间要比他们想象的多很多。

■16 英里后开始集中注意力。这个建议与上面的相同，但是更加依据你精力集中的情况，状态好时集中注意力比较容易，然而比较疲劳时就不太容易。如果赛前准备良好，在马拉松的前 10~12 英里你完全有能力比较轻松地完成它。但是越往后面，想象着像前面一样就越困难了，比赛到这样的关键点和疲劳点时，就要全身心地投入进去。

■在队伍中占据有利地位。你一定要记住，在队伍前面领跑消耗的体力会更大。尽管你可以控制节奏，但是其他的选手还会利用跟随在你身后的优势来避免风速和空气的阻力。跑在队伍中使你更能集中精力注意节奏，而不会考虑跑的速度是否很快，比较好的就是你“藏”在队伍中。

小贴士

比赛日安排

减少你赛前焦虑的一个有效方法是确信自己已经对比赛日的琐事做好了周密安排。诸如：

- 如何到达比赛场地？
- 赛后在什么地方和朋友或支持者见面？
- 赛后如何回家？

现在，大多数大城市马拉松比赛的组委会和旅行社都会高效率地为运动员服务，安排好这些事情。你最好预料哪些事情将会在比赛当天发生，尽可能地详细做好计划。请记住，其他的选手也做了周密的安排。到了比赛日，你可能太紧张了，以至于除了比赛你不会去想其他事情，并且赛后你必定太累了，也不会想起其他事情。

你也应该非常清楚比赛日的安排，例如：

■马拉松比赛通常在上午 9 点前，所以你应该在比赛开始前 3 个小时吃早餐，即 6:00~6:30 时就餐。在赛前的训练期就应该遵循这个规律了（关于你早餐吃什么请参见第四章）。

■你应该清楚地知道在赛前如何做热身活动。赛前保持身体发热非常重要，可以采用 15~20 分钟基本伸展运动后再慢跑几分钟使身体发热，但是不要消耗不必要的体能。比赛起跑速度越快则要求赛前的准备活动时间越长。

■比赛结束后要注意保暖和迅速补充营养（可以喝一些运动饮料和吃一些点心）。如果可能的话，你最好再慢走 10 分钟，这比你一结束比赛就倒在一边静止不动对身体要好，然后立刻去洗热水浴。

比赛当日背包要带的东西应包括：

■比赛服装。确信你的服装非常合适，并且在赛前的训练中至少使用过一次。把比赛的号码布固定在背心或是 T 恤上。如果你不能确定比赛是穿背心还是 T 恤，那么最好两个都准备好。

■跑鞋。比赛中最好不要穿从来没有穿过的新鞋。对于长距离比赛的理想情况是，在赛前的长距离训练中，鞋至少要穿过 2~3 次以上。请记住，脚会在跑的过程中有轻微的胀大。

■卫生手纸。以防万一比赛前你根本没有时间排队去领。

■比赛前，把你的脚趾、腋下、大腿内侧根部或者身体容易摩擦的部位涂上凡士林。

■雨天要准备一只塑料袋，冷的天气要准备一个防寒的帽子和手套。这些东西在比赛发令枪响后或者跑起来身体发热后可以丢掉。

■比赛后可以更换的衣服。如果衣服湿了，换衣服显得格外重要。

■含糖高的碳酸饮料。在起跑线上或赛前来喝（参见第四章），另外还要带一些吃的东西，在赛后补充能量。

实际上，在上起跑线前，只要你重视了这些细节，那么在比赛当天就可以避免许多的焦虑和紧张。优异成绩的取得，不是永远都能保证的，但确实是在有充分准备的条件下获得的。

亚特兰大倒计时

1996 年 8 月，亚特兰大

在 1996 年奥运会前 16 天时，我从科罗拉多州训练营飞往亚特兰大，在亚特兰大机场遇到了盖尔。她在埃默里大学做关于耐力性项目的研究，她下榻的公寓在离奥运村不远的维吉尼亚丘陵地带。

就在我达到亚特兰大的当晚，正好赶上新体育场的竣工庆典，然而我还是决定不去参加持续到深夜的活动。感受亚特兰大这样激情的夏夜使我感到非常兴奋，并意识到距离奥运会的时间很近了。第二天下午，我又经过 40 分钟的飞行，到达佛罗里达州北部塔拉哈西市的英国国家队集训营。

塔拉哈西的奥运集训营

训练基地设在佛罗里达州大学，集训目的是让运动员适应亚特兰大炎热且湿度大的气候。塔拉哈西市的气候比亚特兰大更恶劣。一旦离开空调的房子你就会感觉到——至少持续几天——像蒸桑拿一样，气温高达摄氏 30 多度，湿度达 90%。

我计划把 12 天的集训分为 3 个强度训练单元。在最初的 7 天我减少了训练量，因为长途旅行使我的体能有所下降。在最后的训练阶段，停下来很好地适应炎热气候条件比维持一个高强度训练是我更关心些的。最后三个训练单元的设计，主要使我能从心理上承受它，在比赛时充分挖掘出潜力。布鲁斯和休也跟随我在塔拉哈西市的丛林中跑步，这样有助于使我保持预定的比赛节奏。我最后阶段的训练避开了公众的耳目，因为我不想证明我的状态有多好——最重要的是为了在奥运会前在心理上做好充分的准备。

表 5.3 是我准备亚特兰大奥运会赛前微调期的训练计划。

表 5.3 奥运会马拉松赛前的微调期

赛前倒计时天数	训练负荷	训练总量（公里）
19	15 公里包括（2 公里快速跑，1 公里巡回跑）×5	3 周完成：153 公里
16~14	飞抵亚特兰大，随后飞抵塔拉哈西市	
11	24 公里有氧训练	2 周完成：160 公里
8	10 公里快速，加快节奏	
5	16 公里快速但是节奏放松	1 周前
3	返回亚特兰大	马拉松：112 公里

在佛罗里达州立大学训练营进行赛前微调训练，意味着我有充分的时间在训练后进行放松。事实上，在这里进行最后的赛前训练，不管是参加个人项目还是参加集体项目的运动员，其目的都是为比赛做充分的准备。每天晚上，我们都聚集在卧室的大屏幕电视机前观看其他项目运动员在已经开始的奥运会上的表现。这种赛前的等待让人既兴奋又考虑。

备战奥运会最后一个星期的训练，我每日的常规训练就是两个半小时的放松慢跑。周训练量也从过去承受最大负荷的 240 公里减少到 112 公里。现在所有在大负荷单元训练中穿插的匀速跑都采用放松的速度进行。为了更加专注于比赛，我针对比赛中可能出现的特定情况和心理专家进行了讨论。我热切期望一旦进驻奥运村就能出现赛前兴奋。

随着比赛的临近，我有了足够的时间放松。为了消磨时间，我们还去了佛罗里达州海边，度过了一个愉快的下午。

随着许多项目的开赛，运动员陆陆续续地离开了训练营，前往奥运村。因为我的比赛在最后一天，所以我是最后一个离开佛罗里达州立大学训练营的运动员。幸运的是，即使我离开了训练基地，比赛前一天我还一直得到教练员、队医及其他代表团成员的指导。现在等待终于结束了，比赛前三天我飞往亚特兰大，进驻奥运村。

准备就绪

亚特兰大奥运会马拉松比赛在 8 月 4 日早晨（气温 26 摄氏度，相对湿度 76%）。整个赛段包括：前 10 英里是一些小山丘赛段、相对平坦的是中段 17 英里和 2 英里的下坡路，紧接是大约 6 英里的路程由三个坡度很陡的山坡路段，最后进入主体育场。

一周前，埃塞俄比亚女运动员罗巴在马拉松比赛后半程始终保持领先地位，最终获得冠军。男子则不同于女子的比赛状况，因为比赛的前半程会异常地激烈。比赛中特殊的地形和条件使得比赛的结果更具不可预见性。

比赛进行几英里后，波兰选手莱赛克·贝布鲁和格热戈日·盖杜斯在前面领跑。其他他们并不清楚所有运动员的队伍长达 50 米，但他们还是在随后的 10 公里中继续领跑。当比赛进行到 10 英里时，我们转到皮德蒙特大街，追随者和两名波兰选手保持一致的速度。贝布鲁和格热戈日·盖杜斯相继退出了比赛。随后的几英里中速度有所减慢了，在全程进行到一半时，后面大约 25 名选手追了上来，此时用时 1 小时 7 分 40 秒。在接近 25 公里的一个 U 形拐弯处，巴西选手路易斯·多斯·桑托斯开始加速了。我意识到在全程的中间赛段时速度下降到 5 分 15 秒/英里，等同于全程成绩 2 小时 18 分的速度，这个变化是非常关键的，因此我冲到有五六名选手的第一集团里。在下坡赛段就要到达 30 公里处，我的速度减慢，落到了第 18 位。

现在来回顾一下通过赛段 19 英里处的山坡路段情况。在所经过的 2 英里中，我努力避

开赛段上因为道路不平而带来的停顿。现在到了非常关键的时刻，我不能有所停顿*。当经过第一个小山坡的时候我停下来了——此时在我前面有 18 名选手分布在半英里的路段上。

我努力奔跑，但是仍然被能量耗空的感觉所困扰。接下来，我超过了迪奥尼西奥·赛龙和史蒂夫，从第 12 位上升到第 10 位，此时我完全被耗竭了！跑在最前面的三名选手分别是南非的乔赛亚·图古韦恩、韩国的李俸和肯尼亚的埃里克·温娜，他们争相处于领先位置。他们领先第 4 位的马丁·费兹有近 20 秒钟的距离，再后面的选手正在为缩小差距不停地追赶。

由于前面的问题得到一定缓解，并且我也在竭尽全力，到 36 公里时我处于第 6 位，接近 40 公里时超过墨西哥籍选手希尔瓦名列第 5 名。进入主体育场时，最后夺得前 3 名的运动员早已冲过终点。前 3 名分别是乔赛亚、李俸、埃里克，费兹获得了第 4 名，我比第 1 名慢了 63 秒而列第 5。

在过第一段小山坡时，由于前面的领跑选手突然做了不可超越性的加速，而我不能对此做出反应，因此，在最后冲刺阶段我也没有占据有利的位置去冲击奖牌，所以赛后我非常遗憾没有获奖。但离比赛时间越久，我就越会因为自己曾经在恰当时刻达到尖峰状态而感到欣慰。

在我运动生涯的关键时期，备战亚特兰大奥运会的赛前训练是非常适合我的。训练是艰苦、残酷的。我处理好了速度和耐力的平衡。周密的训练计划和强烈的责任感保证我较好地完成了任务，然而运气有点不太好。在奥运会中取得第 5 名的成绩，我认为这个成绩是自己应得的。

*为了保证在比赛开始的时候体内储备很高的糖元，在赛前 3 天里我通过正常处理的含糖类（carboloadng）来获得糖元——我也在寻求克服比赛中的严重脱水的方法。严重脱水是在炎热气候下面临的潜在危险。在比赛前 48 小时，我喝了许多饮品：淡水和低浓度的等压碳水化合物混合饮品。比赛那天凌晨 3 点 30 分吃早餐，比赛是早晨 7 点钟，大约赛前 2 小时我又喝了 1.5 升甘油饮品（甘油有助于水分在体内的持久保持，尤其是面临严重脱水危险的情况下显得格外有效）。比赛开始后，我一路上不停地在饮水站补充饮品（大约每 5 公里补充 100~150 毫升）。经过 90 分钟后，机体已经超负荷了。

第六章 比赛经验：最佳竞技状态

怎样才能使运动员的成绩在比赛中比训练中更好呢？或者相反，为什么只有很少一部分运动员才在比赛中发挥出已有的水平？

你的比赛经验和训练中遇到的情况完全不同，并不是在比赛中努力了就能取得好的成绩。事实上，很多情况下你感觉训练的负荷比比赛时更大，要知道，比赛环境施加的心理压力比训练中要高出很多。

- 你怎样处理加剧的焦虑感？
- 你能充分发掘现场观众的欢呼带给你的兴奋吗？
- 你能很好地发挥自己的竞争本能吗？或者说被它所战胜？
- 如果你具有比赛经验，那么才能在比赛中充分地运用和发挥。

亚特兰大的获胜，表明乔赛亚·图古韦恩懂得如何参加比赛，并且懂得遇到麻烦的时候如何以最佳的状态比赛

在第五章中，我介绍了乔赛亚·图古韦恩是如何成为南非第一名黑人奥林匹克马拉松赛冠军的。乔赛亚入选 1996 年奥林匹克马拉松赛之前，在世界马拉松界不是很知名。因此，此次比赛中人们更看好他的两名同伴格雷·蒂斯和劳伦斯·彭，这两名南非选手是在美国公路赛上闻名的。为什么乔赛亚能在亚特兰大马拉松赛上取得惊人的成绩呢？首先，不可否认的是赛前训练把他带入比赛当天的体能尖峰状态。其次，同样重要的是他为比赛保存了最佳能量。他与蒂斯、彭在美国新墨西哥州中部大城市进行训练时，他为自己扮演他们二人的跑步跟随者感到非常开心。赢得亚特兰大比赛，乔赛亚表示他十分懂得如何进行比赛，如何在遇到麻烦时还能以最佳状态进行比赛。

本章内容主要是阐述影响比赛成绩的三方面比赛经验：

- 兴奋状态
- 观众
- 责任

经验之谈：给人非凡的体验，但是运动量很大——文斯·格里利

文斯·格里利是一名管理顾问，他参加了伦敦马拉松赛，成绩是 3 小时 47 分。

我觉得参加马拉松是一件非常令人惊奇的事情。参与到这样一个大型比赛中来，现场的气氛，尤其是观众的支持，给人非同寻常的感觉。这是任何一名马拉松参赛者都会体验到的感受。一想到这些，我仍然会有因紧张而颤抖的感觉。尽管不是第一次参加马拉松赛了，赛中体验到的疼痛仍然比预期的大得多。或许是因为我想自己太多，认为自己能更好胜任而没有充分考虑自己到达终点的时间。比赛当天的天气较热，我有些轻微晒伤。赛中发生了一件我从未预料到的事情，也是以前任何一次长跑训练中从未发生过的事情，即在比赛的第二阶段我的手表在我手腕上擦破了一个很深的伤口，也许是由于出汗而体内排出了太多的盐分所致。

埃米的故事

一年以来终于盼来首次参加马拉松赛的这一天。比赛那天早上，埃米醒来后感觉自己的胃已经有一个星期没好好工作了。和她一起跑步的好朋友古鲁告诉她，怀着恐惧的心情径直走向起跑线会比那些自满的人比赛情况要好。因此，至少抱着这样一份崇敬，埃米安慰自己说，最后一分钟的准备即将开始起作用了。

两小时后比赛就要开始了，她觉得自己拥有不同寻常的、相当强大的感觉。她开始注意聚集在起跑区正准备参加比赛的上千名选手，以及排列在马拉松线外诸多观众，她意识到今天不仅仅是她一个人的精彩时刻——而是上千名跑步者及众多支持者数月以来准备与期望的顶点。埃米要独立依靠个人的努力跑完 26 英里，其他很多跑步者也是如此。

不久，再过 30 分钟起跑枪声就要响起了，埃米真希望能再多体验一会儿这个盛大节日的美好感觉。但是很快她就被带回现实中来了，因为胃又开始不安起来。不，已经比赛开始了，她不能再多等一会儿。

当埃米跑过第 10 公里处的记分员时，路边的数字时钟显示当时的时间为 56 分零 3 秒。她几乎不能相信，前些天一直恐惧马拉松赛中出现疼痛，而现在却跑得这样轻松。埃米几乎已经领略到马拉松跑中的乐趣了！跑到 4 英里时，看到一群朋友正在兴奋地向她挥手、欢呼，埃米受到很大鼓舞，现在她差不多比预先计划提前了 4 分钟——她开始考虑放弃赛前的计划，而仅集中于与身旁的选手保持同步。毕竟，她几乎不能听到自己的呼吸，她疲劳了，但体内仍储有不少能量。

比赛进行 3 个小时了，她的好友助威团已经转移到 30 公里处。他们正焦急地等待埃米跑到拐角处能看她一眼，他们感觉到埃米可能会遇到一点麻烦。又过了半小时，疲惫的埃米出现在朋友们的视线中，一个朋友大喊了一声，既是放松又是鼓励。此时，埃米已没有办法回应他们，她一开始的热情在 10 公里以后逐渐消失了。比赛 30 分钟过后，她觉得自己好像“空了”一样。还有很长一段较长的路才能到终点。在比赛这一特殊场合中，她已经放弃了先前的周密计划——她的精彩时刻也破碎了。

兴奋状态

认识到训练与比赛情景中的反应方式不同，有助于发挥出自己的最高运动水平。比赛成绩的某些方面——例如跑步效率和设定一段时期内的跑速——能在训练中进行练习。然而，还有一些方面——例如赛前的高度紧张状态以及赛中的努力程度——只能被预期，很难加以预演。

1996 年奥运会的马拉松赛时，我就吸取了沉痛的经验教训（第五章“亚特兰大倒计时”部分给出了具体解释）。距比赛三个月时，训练内容集中于预演马拉松赛中的饮食和饮水情况。尽管这样，比赛中我仍然遇到了问题（关于比赛中的更多不可预料的成分，见第十一章）。

为洞悉赛前紧张影响自己的具体方式，应制定出许多实践中的细节（参见第五章“小贴士”部分）。假定比赛当天上午胃部比平常蠕动得厉害，就需要提前用早餐。虽然正常训练过程中是训练前两小时用餐，但是在马拉松赛的早上，需要再提前一些时间以便于消化。

与理解自己的焦虑状态如何阻碍运动表现相同，你也应认识焦虑是如何提高运动员表现的。当站在起跑线上准备开始比赛时，通常有某些东西让我比训练时更加顽强地投入到战斗中。可能是由于在比赛中我没有什么地方可以躲藏了，比赛将展示出自己的真实水平——此时，我不得不尽我最大努力了。我仍然记得学生时代时脑子里空空的感觉，以及早期参加越野赛前紧张的状态。我能跑在前面吗？当对手发起冲刺时我能追上吗？当比赛开始前，我穿鞋子时经常担心比赛中鞋带会松开（有时确实松开过）。赛前这些紧张的感觉十分可怕，然而不可否认的是，它们也有助于我比赛开始以后跑得更好！

训练中你做过“计时测验”跑吗？我有时宁愿选择“计时测验”跑而不参加比赛，因为“计时测验”跑不会等同自己的比赛真正实力我要把这些资源保留到真正需要的那一天。尽管经常感觉在“计时测验”跑中像比赛中一样努力，但是，我在“计时测验”跑中的速度总是低于正式比赛中的速度。为什么呢？因为在比赛中机体的肾上腺素会导致兴奋，这种激素有助于抵抗疲劳与疼痛，而在“计时测验”跑中却缺乏这种兴奋。

1997 年伦敦马拉松赛前的三个星期，我完成了一个 30 公里的“计时测验”跑，是在马尔伯勒我原先的房子附近较为安静的乡村公路上进行的，成绩是 1 小时 32 分 18 秒。正式比赛时，我跑完前 30 公里用时为 1 小时 30 分 52 秒，并以同样跑速又继续了 12 公里。比赛的气氛激发我获得更高水平的成绩。

保持控制

观看儿童快速跑步时，发现他们根本不保存什么能量，或者全有或者全无，他们只在乎当时而不管终点还有多远。对于儿童，兴奋是不受抑制的，是即刻的，然而马拉松运动员要对体验到的兴奋状态进行控制以持续一段较长时间，如果不进行控制，像儿童那样一开始就充满过多挑衅的话，则将面临令人悲痛的结局。相反，如果运动员能将挑衅的感觉保持到比赛最需要的时刻，那么很可能取得成功。

多年前，我参加了第一次马拉松比赛，我记得看到耶林多·博尔丁在 1990 年波士顿马拉松赛上取得了成功。博尔丁懂得关于控制挑衅的某些事情。两年前，他在落后的情况下，最后两英里的冲刺使其赢得了 1988 年奥运会马拉松赛的冠军。博尔丁的这次胜利展示了保存一些能量到最后阶段的重要性。

波士顿马拉松赛中最困难的部分是一段伸展出去的公路，即“难忍的上坡跑”（“Heartbreak Hill”）——是马拉松赛程 17~21 英里之间一段逐渐上升的道路。博尔丁知道自己如果要赢得比赛的话，此时就必须投入全部精力。因此，赛程的前一阶段，他跑在第一集团几名非洲选手的后面，到 16 英里以后仍处于第 6 名的位置，约落后于领跑者 1 分钟。当他们到达那些小山坡时，博尔丁开始加速，在 18 英里时，他已经跃到第 3 名的位置，与领跑者朱马·艾肯加之间的差距减少到 49 秒。20 英里时他位于第 2 名，但落后艾肯加 16 秒。在“难忍的上坡跑”的最后部分，博尔丁从艾肯加的一侧超过了领跑者，处于领先位置了。

毫无疑问，从那一刻到最后结束，博尔丁将一直是冠军了（实际上，他是以 93 秒的优势获胜的）。6 名非洲选手在比赛前半部分跑得较快，用时 1 小时 2 分 1 秒。为了使第 1 集团处于视线之内——沿路 300 米以内——博尔丁也不得不比计划跑得快一些，他跑完前半部分的时间是 1 小时 2 分 46 秒。但是他拒绝在比赛的初期就进入最大兴奋状态，而是要等到最需要的时刻，于是博尔丁巧妙地击败了对手。

观众

我第一次参加奥运会是我终生难忘的经历。1992 年 7 月底，在巴塞罗那奥运会上，令人难忘的是体育场的现场观众。

我们被要求参加 10000 米预赛，第一组的前 8 名才有资格参加 3 天后的决赛。就在比赛的前几个小时，蒙特惠哥奥林匹克体育场现场的观众看到了他们喜爱的运动员，来自巴塞罗那的丹尼尔·普拉扎。他刚刚在这里获得 20 公里竞走的冠军。就在我们比赛枪响后，大会开始为普拉扎颁奖，他为西班牙获得了第一枚奥运会金牌。这来得有些晚，直到晚上才产生。

现场的观众异常地激动，因为他们等待了整整一个晚上。他们不断地吹口哨，挥舞着手中的白色手帕（以此表示不满）——模仿巴塞罗那足球球迷做非常怪异的动作。我们可以不去想象他们格外激动的原因，但是在比赛中很难不受现场观众的影响。预赛中，我取得了第 3 名，这样才有资格参加 10000 米的决赛。3 天后，决赛现场的气氛同样笼罩在我们 20 名运动员身上，埃塞俄比亚人、肯尼亚人、西班牙人、摩洛哥人、美国人、墨西哥人顺次取得名次，最终我只取得了令人失望的第 17 名。

观众会影响你的比赛。他们可以激励你，也可以击败你。在 1997 年伦敦马拉松赛上，我觉得这两种感受都有（见下文）。他们可以使你对节奏的判断完全混淆。但有一点是可以肯定的：他们总是会存在的，你必须学会如何对待他们。

专家建议：尽你所能——利兹·麦科尔甘

利兹·麦科尔甘获得 1996 年伦敦马拉松赛冠军，是 20 世纪 90 年代英格兰最优秀的女子中长跑运动员。

比赛当天的早上，我总想为我运动生涯中最艰难的比赛做些准备。我总是设想最坏的情况，为比赛中出现的不可预测的事情做好准备。

我认为要想在马拉松比赛中取得优异成绩，要尽可能保证前半程的舒适感。我主要想着如何保持放松，然后才考虑在后半程尽全力加速。事实证明，我在绝大多数比赛中都过于消极。

在 1997 年伦敦马拉松赛的前一天，过马路时我摔了一跤，但是对我影响不大。第二天马拉松比赛开始不久，我的胃开始剧烈地疼痛。我想可能是因为赛前喝水太多了，所以经过饮水站的时候我不再饮水了。但是疼痛还是没能消除，大约在 22 英里的时候胃仍然很疼，我只排在第 15 位，因此想退出比赛了。当我们经过陶尔大桥的时候，桥上的观众发出震耳欲聋的喧闹声，这鼓舞了我的士气，我不再担心疼痛有多么厉害，又继续前进。在最后一英里中我奋力追赶到了前面，只是在最后的冲刺阶段中输给了乔伊丝·切普春木巴。这是我所经历过的最艰难的比赛。第二天我发现胃疼的原因是头天摔跤后导致的肌肉拉伤。不可思议的是，那天现场的观众对我的帮助是如此之大。

责任

在比赛中你能否竭尽全力，在很大程度上取决于你对取得好成绩的期望。如果一件事情对你十分重要，那么你就要积极地促使这件事发生。

我记得曾经与前苏联老布尔什维克游泳教练员交谈过，他现在澳大利亚国家游泳队任职。他抱怨，尽管澳大利亚游泳选手有能量，且受过良好的训练，然而他们缺乏渴求成功的愿望。他回忆道：在俄罗斯，运动员不仅想获胜，而且需要获胜，这是最优先考虑的事情。

我常常发现自己最好的成绩来自于一段时期的艰苦训练。我知道达到自己的最新水平需要付出怎样的努力。我也十分热衷于展示出自己的最新水平，将自己的体能变为实际的结果是一个非常必要的问题。

你要形成一个在特定日期为进行特定比赛的大的训练框架，然后做出最好的努力。这是与最佳状态有关的全部内容。

我的教练员布鲁斯在他比赛的阶段与我使用的方法相类似。布鲁斯为了冲向终点需要尽全力，尽管在到达终点那一刻经常感觉身体非常难受。比赛给人一种非常强烈的体验，需要

运动员全部的努力。

如果你非常渴望在比赛中表现出最佳状态，不管你处于哪种竞技水平，都要集中所有精力来完成摆在面前的任务。离比赛日越近，你的精力就越要集中。你不仅需要特定的训练，还要对如何安排比赛过程有清晰的思考，要形成一个在特定的日期进行的特定比赛的大的训练框架，然后再做出最好的努力。这就是与最佳状态有关的全部内容。

关键点

预计到比赛前会感到紧张，选择有效的手段把心理能量运用到高水平比赛中。

运用好比赛体验所带来的兴奋程度。

学会把能量储存到马拉松赛的最后阶段使用。

下定决心：责任决定一切。

专家评论：黑尔·加布瑞斯拉兹，以奇异的成绩结束比赛。

黑尔·加布瑞斯拉兹，在 15 岁的时候第一次参加亚的斯亚贝巴国际马拉松赛的成绩是 2 小时 47 分。时隔 14 年后，2002 年 4 月他参加了伦敦国际马拉松赛，获得第三名，并创造了 2 小时 06 分 35 秒的成绩。

由于在训练中非常刻苦，对于伦敦马拉松赛没有任何问题，因此我感觉那时处在最佳的竞技状态。我知道那是第一次在如此艰苦的长距离赛段上比赛，并且很多优秀运动员也参加了此次比赛，包括卡诺奇、特格特和艾·穆阿兹，因此我比以往遇到的困难要多得多。

比赛那天早上 6 点吃的早餐，即比赛前三个多小时，7:15 便乘坐运动员巴士从宾馆到达比赛地点。在起跑前，我想好了如何在领跑者后面跑，以及在中途遇到不好的情况应如何处理。尽管我准备得很充分，但由于这是我第一次马拉松比赛，还是有些担心能否完成比赛以及适应气候，毕竟伦敦的气候不同于亚的斯亚贝巴！

比赛一开始我便关注身体情况。我观察了有哪些人和我跑在领先集团的位置，并想好了什么时候去饮水站补充水。比赛的气氛是难以置信的，一路上现场的观众都对着我们欢呼，在通过卡蒂萨克和托尔大桥的时候，观众的欢呼声更大，在我们经过几分钟后，欢呼声还在脑海里刺激着我。

唯一使我感觉到不好的是在比赛最后。比赛进行到 22 英里的时候，我开始感觉双腿有些疲劳，到 25 英里的时候有些吃力了。但是我想，这才体现了马拉松比赛的艰苦吧，下次比赛我将准备得更好些。

小贴士

预期比赛当天出现的问题

假设你的训练很好、制定了很好的比赛战术策略，并做了充分的赛前安排（见第五章“小贴士”部分），那么就应该在马拉松比赛开始时就有充分的信心达到目标。然而，只有正式开始比赛时才会面临真正的挑战。

你应该如何预计比赛中可能出现的意外情况呢？

■ **参加比赛的选手。**你可能发现你跑步的节奏是由身边选手的节奏决定的，而不是由你赛前的计划决定的。这种情况发生时不要惊慌，记住起跑的开始阶段速度慢要比速度快更容易调整到你计划的阶段速度比上去。在训练中，多数时候是你一个人完成很长距离，但是在比赛中相当长的路程中你身边还有其他的选手。如果你没有比赛的切身体会，那么就尽量想

象在比赛中的感受，以使自己在比赛中受到较小的影响。

■**沿途的观众。**让他们激励你，但是不要让他们使你跑得太快。许多运动员谈到他们在兴奋时忘乎所以，比预计的节奏要快，以致最后付出惨痛的代价（见第六章“埃米的故事”部分）。

■**比赛情绪的高低。**不管你的成绩如何，你都会在比赛中至少经历几幕黑色时刻。也许是身体的（比如胃疼、水泡疼——见下文），也许是心理的——怀疑你能否达到目标。事先预期自己在这些情景下的反应，将有助于在遇到此类问题时应对。

■**在饮水站不能进行饮水补充**（比如说饮水站已经围满了人或者水已经没有了）。当然这种情况发生的几率很小，但是你可以向其他运动员要一些或者坚持到下一饮水站（在许多马拉松比赛中，提供特殊葡萄糖饮料的站点之间设有饮水站来提供水和海绵）。

■**身体情况。**这种情况在训练中是可以避免的（训练中可以教给你处理此类问题的经验）。鞋和其他装备应该很合适；知道什么时候饮水和饮多少水；甚至在训练中必须忍耐抽筋或者侧面拉伤的痛苦。如果在训练中经历了这些意外情况并利用好这些经验，将有助于在比赛中避免忍受意外情况的发生。

■**速度障碍（hitting the wall）。**从专业术语上来讲，它是指当体内的糖元储备消耗完了而减慢速度。这个时候要依靠体内的脂肪来供能了，以保证你继续跑步，但是脂肪工作的效率低（在第四章讨论了这个问题），所以速度会降下来。一些方法可以减少这种情况的发生，效果最明显的方法是进行长距离跑的训练，使身体依靠脂肪和糖元共同供能，这样体内的糖元坚持到最后还可以使用（许多运动员在空腹的情况下进行长距离的极限训练，他们确信当体内已经缺乏糖元时，经过训练身体储存有限糖元的能力明显提高），在第四章里给出了有效的预防措施。

要记住，速度障碍这个术语被广泛地用于描述马拉松运动员极度疲劳状态——无论它是否导致了突然的减速。这种情况下，你如何应对呢？身体能量和动力在减低，你体验到疲惫或者是抽筋般的疼痛，或者是感觉拖着沉重的双腿。此时，毅力和决心将是通向终点的唯一希望。

10 个比赛中要考虑的问题

许多第一次参加马拉松比赛的运动员的经验都在这本书中。

- 1.不要担心马拉松比赛开始几英里时，跑在周围的其他选手阻止了自己采取事先计划的节奏——因为后面还有机会把损失的时间弥补回来。
- 2.如果在马拉松比赛时想上洗手间，可以利用路边酒店而不用排队等候专门的洗手间，以免长时间地等待。
- 3.你要做好如下思想准备：在 15 英里时感觉到后面还有很长的距离要跑，而这种感觉极其不同于总距离为 20 英里跑中 15 英里处所产生的感觉。
- 4.在马拉松后半程补充点葡萄糖片或糖水有助于防止血糖降得太低。
- 5.如果你从观众那里得到比对手更多的支持和鼓励，那就把自己的名字写在背心上。
- 6.告诉你的朋友在马拉松比赛的特定时刻自己将会跑在公路的哪一边，这样便于他们给你鼓励。
- 7.如果你认为将会遇到速度障碍，那就很有可能发生这种情况。要保持积极的心态，疲劳是每个马拉松运动员必须经历的一个过程，但是不能让它战胜你。
- 8.比赛结束后，找一个可以不必立刻离开的地方久坐。
- 9.如果开庆功酒会，请确认酒店楼下是否有洗手间，当你想去时不用再往楼上跑。
- 10.请记住享受快乐时刻。

以最佳状态迎接伦敦马拉松赛

1997 年 4 月，伦敦

伦敦马拉松赛是我的第一次亮相。赛前几天我就对比赛的结果抱有很大的期望。比赛组织者对在男子比赛中获胜的英国运动员很青睐。在之后的比赛中，墨西哥运动员迪奥尼西奥·赛龙连续三次获得胜利。这一年赛龙没有参加伦敦的比赛，大部分适应性比赛与我和保罗·埃文斯遇到一起。保罗·埃文斯在我取得亚特兰大奥运会第 5 名的两周后，以 2 小时 8 分 52 秒获得芝加哥马拉松赛的冠军。

国际马拉松赛都比较集中。1996 年奥运会冠军乔赛亚也将参加伦敦马拉松比赛，但是他不知道还能在比赛中创造像亚特兰大那样的佳绩。1992 年伦敦马拉松赛冠军安东尼奥·平托又重回他喜欢的赛道上来。尽管他曾跑出 4 次 2 小时 08 分的好成绩，但以前在我与他同场竞技的三次比赛中我都战胜了他。同样，1994 年的英联邦锦标赛（Commonwealth Championship）上史蒂夫·莫内盖蒂也创造了 2 小时 08 分的成绩，但是最近两次比赛——哥德堡马拉松赛和亚特兰大奥运会上我都战胜了他。1996 年半程马拉松比赛的冠军斯蒂芬诺·巴尔迪尼对于 26 英里全程马拉松比赛还算是个新手，他也参加了这次比赛，并创造了个人最好成绩 2 小时 11 分 1 秒。我感觉自己完全能够赢得这次比赛——如果我能发挥出最好水平。

伦敦马拉松比赛日

比赛当天的气候条件非常适合马拉松赛，蓝天，阳光，气温在摄氏 10 度左右。当我通过宾馆的窗户向外望去，发现托尔桥上的旗帜很慢地飘着——很明显，经常对运动员造成影响的西风在此次比赛中将对运动员最后 4 英里比赛的影响很小。我们早上 6 点钟吃早餐，7 点 15 分乘汽车从宾馆出发，快 8 点到达比赛场地。一个半小时后我们将开始比赛。

气候

适宜马拉松比赛的理想气候条件是凉爽、干燥、无风，温度在 7~12 度。如果气温太高，很容易在比赛中脱水。如果天气太冷，可能费更多的力气才能保持需要的速度。风力不会带来好处而只会有坏处，因为战胜迎面来的风的阻碍需要更多额外的体力（对于上坡路、下坡路的路段是同样的道理）。

如果必须在寒冷的天气比赛，你应该在赛前戴好帽子和手套——这些东西在比赛中也很容易抛弃。如果天气很炎热，你要在赛前和赛中大量饮水。如果比赛时刮风，最好是在队伍中间跑，可以减少风力的影响——但是也要为在比赛某些时刻需要领跑做好准备。

在过去八年中，我参加的许多国际比赛给我留下一些很深刻的印象，永远都不会忘记。比如，在挪威奥斯陆的比斯莱特比赛中，让我兴奋的时刻是发现整个体育场都挤满了观众。另一个印象深刻的比赛是 1989 年挪威斯塔万格市越野比赛（即伦敦马拉松资格赛），在全长 12 公里的比赛中，观众的呼声不断回荡在挪威滑雪高山中。

1997 年伦敦马拉松赛的感受也很特别。比赛那天，一切都为比赛准备好了。我的状态很好，赛前数月的艰苦训练和几年的参赛等待已经结束了，今天就是战斗的关键时刻啦！在比赛道路两旁，数以万计的观众（不包括电视机前数亿的观众）将观看我的比赛过程。

随着比赛的进行，我尽力寻找舒适的节奏并保持放松，目的是尽可能地储存更多的能量

在后半程使用。比赛最初的几英里我意识到路边观众在欢呼。欢呼声似乎是给埃蒙·马丁（1993 年冠军）的，他在开始的 5 英里一直处在领先集团，但沿途也有一些保罗和我的支持者。当我们到达格林威治的卡蒂萨克岛时，我们已经完成了 10 公里，用时 29 分 55 秒，还在世界纪录范围内（2 小时 6 分 50 秒）。

比赛组委会安排的领跑者（Pace-makers）*是两名葡萄牙选手卡洛斯·帕特里西奥和保罗·卡塔利诺。他们和其他许多第一集团的选手是同一个经济人，包括南非选手乔赛亚、珀以及葡萄牙优秀选手安东尼奥·平托。比赛前，运动员同领跑者到半程时的所用时间进行了讨论，我要求他们半程的成绩在 1 小时 3 分 45 秒~1 小时 4 分之间，然而安东尼奥却要求在 1 小时 3 分 15 秒~1 小时 3 分 30 秒之间。对于安东尼奥将在比赛中胜出不要惊诧，因为领跑者是自己人，他会控制好比赛的节奏。

在通过 9 英里处的萨里·多克斯时，我们一直保持着节奏，第一集团的选手已经只有 10 人了，包括前面的 2 名领跑者卡洛斯、卡塔利诺，安东尼奥紧跟在其后，再后面是埃文斯、我、乔赛亚和他的同胞劳伦斯·皮尤、莫尼格赫蒂尼、德国运动员斯蒂芬·弗兰克和西班牙选手乔斯·加西亚。此时我感觉良好，并尽力保持。

疯狂观众

就在比赛到 12.5 英里处通过托尔桥的时候，我们感受到了桥两边观众雷鸣般的欢呼声。我们仍将保持神经能量——尽管现场观众那样疯狂。当只剩下 400 米就要通过桥时，我们被淹没在观众的浪潮里。这种鼓励是多么振奋人心啊，这是我过去从没有感受过的，包括最近的奥运会。

我们完成半程的时间是 1 小时 03 分 28 秒，正好是领跑者凯特林诺跑出的，随后他退出了比赛。比赛的另一名领跑者卡洛斯又跑了 2 英里，以保证这个速度节奏保持到 15 英里处（达到 1 小时 12 分 45 秒），领先集团现在只剩下 8 名选手了。

在卡洛斯退出比赛时，我已经跻身到队伍的前面了。但是我却作出了错误的判断，我没有让别的选手跑在前面来调整自己的节奏，而是继续在前面领跑。卡洛斯退出比赛后，我已经把速度从第 15 英里用时 4 分 56 秒提高到第 16 英里（路程包括接近金丝雀码头的一段山坡）用时 4 分 51 秒。我感觉非常有力并且控制着比赛，意识到观众在呼喊让我加速。

我的这个战术倒是让其他的选手得到了很大的好处，他们中很多人像我一样感觉仍然很有力。我在前面充当领跑的角色而为后面的其他选手保存了实力，相反我很早地就消耗了体力。

当我在前面领跑大约七八分钟时，意识到自己在战术上的错误，便放慢速度和其他选手处在同样的位置，速度在随后的 5 公里中减慢了。在第 30 公里处我们已经用时 1 小时 30 分 52 秒（仍然在 2 小时 7 分 50 秒的范围内完成比赛）。我依然感到很有力——尽管保持快速跑 20 英里，现在的感觉是不能准确测量我还剩下多少能量。

此时，领先的前 8 名选手安东尼奥·平托、埃文斯、乔赛亚、莫尼格赫蒂尼、加西亚、埃里克和我之间又挤进一名意大利选手鲍迪尼。他在前面跑得很谨慎，半程用时 1 小时 4 分 15 秒，落后于领先选手 45 秒。他冲上来不久就加速想试探一下我们的实力。乔赛亚和埃里克紧紧跟住他，埃文斯和我随后——尽管此时我们都已接近极限水平，尽力在保持速度。32 公里时，领先选手的位置有了些变化，这样又保持了跑了 3 公里。第 35 公里时，鲍迪尼又发起了冲刺，乔赛亚和埃里克还是紧紧跟住他。原先第一集团现在分裂为 3 个，我排在了第 4 位，落后于领先选手 20 米，埃文斯又落后于我 20 米。

到比赛的关键时刻了，我意识到如果自己再不赶上领先的选手，那么夺冠的希望将要破

灭了。在随后的 1 公里中我挖掘自己的潜力。当我们通过伦敦塔延伸出来的一段鹅卵石赛道之前，我又回到了领先集团中。这个时候，我唯一能做的就是跟在他们身后。在鹅卵石赛道上他们还能保持自己的速度，我却渐渐地落后了领先集团的位置。

挽救时刻

距终点还有 3 英里时，我感觉在动用体内最后一滴能量，仿佛进入马拉松运动员的“死亡地带”——用于描述攀登 26000 英尺高度的登山术语。我意识不到其他选手的情况了，也意识不到筑堤沿岸观众的热烈欢呼了。我所有的精力只集中到一点，那就是尽可能在最短的时间内通过终点线。现在到了竭力挽救的时刻了！如果我的头脑还在想什么东西的话，那就是，我会告诉自己在蒂雷尼亚数周的训练——长距离跑，艰苦的 25 公里节奏跑，速度测验都毫无作用。此时不是进行理想思考的时候了，而是作决定的时候，在最后几英里我要挽救自己，因为这是我的责任。

比赛最终的获胜者平托在 25 英里时快速超过了我。他先赶上第一集团，然后在最后 400 米超过鲍迪尼，比赛成绩是 2 小时 7 分 55 秒，我获得了第 5 名，成绩是 2 小时 8 分 36 秒。这比我赛前的成绩快了近 1.5 分钟，至少让我感到一些安慰。我个人最好成绩与获得第 3 名的英国选手相当。我无法掩盖自己的失落感，知道自己已经尽力了，达到了预定的时间目标，但是获胜的期望还是落空了。在比赛的关键阶段，我没有抑制住兴奋和期望，使自己产生了错误的判断。如果还有比赛机会，我将不同于这次：这不是我最好的比赛。对于比赛，不是发生了什么，而是实际做了些什么。

第七章 如果陷入困境： 损伤和过度训练的问题

你是否曾经想到过受伤的原因更多是因为运气不好或者是训练没有安排好？正如第十一章“不可预知的问题”中论述的那样，这是一个不可预知的问题，预防受伤是不好控制的。在1992年巴塞罗那奥运会前3个星期，我在田径场上训练，被一个横穿跑道的年轻人撞伤了膝盖，那时正是大运动量后的间歇休息时间。然而，有时候受伤却仅仅因为冒着很大受伤危险的不明智行为。我们（往往）对机体的期望太大，而很少想到它可能会出现的问题。我们甚至拒绝理会机体过度训练发出的警告信号（例如比赛中运动员向损伤屈服，见本章“托尼的故事”）。

如果我们是专业运动员，那么无受伤训练的可能性会大大增加。从理论上讲，至少我们有更多的休息时间而不必过多担心训练中发生意外的事情。实际上，大多数运动员无法享受这种奢侈，即使他们享受到了——在他们身上施加了压力——也是以一种随后会感到后悔的方式。比如，有一次数天大运动量训练后，我在给汽车换轮胎的时候背部意外受伤了。倘若我要是慢一点或者多一点常识，也许会避免受伤。

现实的情况是每名运动员都会至少给你说出造成伤病的一两个理由。其实，受伤很难避免，但是许多运动员比其他人更了解如何减少受伤的几率。如果你学会减少伤病的诀窍，那么就能使自己的训练和比赛拥有更好的连续性，同时享受胜利的连续性。

监控你的身体状态

有许多方式可以用于接受关于身体如何处理所施加压力的信息。最重要但不是最可靠的方法就是自我感觉：你应该学会“聆听”自己的机体。如果你感觉有些疼痛或痛苦而不仅仅是腿部有些疲劳，那么你应该停训几天，不再继续训练，否则会导致情况恶化。注重安全比事后遗憾要好得多。

用于诊断疲劳状态的一个有效方法是每天清晨醒来后测量你的晨脉。如果每分钟比正常快5~8次，那么你应该仔细考虑减少训练或休息一天。

通过询问教练员（或者朋友，他清楚你训练后的反应），你会得到对自己状态更客观的评价。当你不能确定下阶段训练的内容或时间安排的时候，这样的评价是非常有帮助的。因为运动员不能轻易给自己的训练计划中安排一天的休息。如果你没有注意到自己日渐疲劳的气色，那么希望你的教练员注意到了。

在严重受伤后，你的身体状况要接受专家的检查。如果拥有一位值得信赖的临床专家，他会在你第一次发作的时候就能对问题进行正确诊断，并建议最有效的治疗过程，那么专家检查就特别有用。

经验之谈：我如何战胜受伤——布里奇特·戴维

布里奇特·戴维，小提琴家，第一次参加2003年伦敦马拉松比赛的成绩是3小时41分。

对我来讲，避免伤病和过度训练的关键就是学习如何找到艰苦训练与恢复之间的最佳平衡点。

我在 5 年前就已经开始练习跑步了，在动机激发方面还很少出现什么问题。随着成绩提高，我对比赛结果的期望也在提高。期望和热情是好的，但也必须学着控制它们，因为我知道成绩不会在一晚过后就有突出的提高。

我曾经计划在 2002 年参加第一次马拉松比赛。在开始准备比赛时，我变得对训练计划充满激情。随着训练的继续，我喜欢不断提高的良好感觉，但由于兴奋，忽视了一些关于训练负荷过大的警告信号。我仍然固执地进行大负荷训练，并不相信会出现什么更坏的情况。最后，在距比赛还有两个星期时，我不得不作出放弃比赛的残忍决定。

那次经历和教训让我在以后减少了许多伤病。我也学会了采用更加灵活自由的训练方法，在竭尽全力的长距离跑后减少强度，同时试图“倾听”机体对于休息和恢复产生的反应。

为高水平运动员提供服务

医学放射我发现，即使当身体处在良好状态时，理疗师、生理学者和医生进行有规律的体格检查也是很有益的。当我怀疑身体可能出毛病时，把测得的数据与自己正常体能水平相关的信息进行比较是非常有意义的。

血液测试高原训练开始至今，我一直在返回家时进行有规律的血液测试，现在我拥有超过 10 年以上的血液测试数据，为出现问题时提供了有用的数据库。

其他服务如今，高水平运动员也能够得到一系列的服务，包括营养学家、足疗医生和心理学家等多方面人士。这些日趋重要的服务，甚至对业余跑步者来说，暗示着——最佳的表现依赖于此，而不仅仅是运动员的训练量。

甚至对最确定的运动员来说，寻找好的建议是一门很好的艺术。作为一名国际马拉松运动员，贯穿我职业生涯的就是，我的教练员能够很好地从他自己的竞争经历中把握比赛中出现的疾病和受伤问题来帮助我。我也喜欢两名英国最好的理疗师——麦瑞·布罗米和尼尔·布莱克的帮助。在很多时候，正是他们两人的诊断和对我损伤的治疗，我才得以避免较严重的伤病问题。

麦瑞对我的一些损伤的治疗就像她的诊断技术一样令人惊异。举例来说，当我有一个慢性的捆绳肌腱损伤的时候，我采取一些场地上反复的逆方向跑步练习，以减少外侧受伤腿的压力。在另外一种情况下，当正试图在右腿采取相同方法的时候，我被建议戴上护踝进行加压，并且在游泳池内进行单侧划行练习。在两周期间，我的伤病情况有所改善。如此反复，使我重新回到无痛跑步状态，证明了麦瑞的建议具有无法衡量的价值。麦瑞和布鲁斯教会我从受伤到恢复的最好方法是不要采取完全的休息。通常，它包括低强度的训练内容，例如骑脚踏车去兜风或在水池中跑；一系列的巩固练习；一些在小山上步行过渡到在松软的地面上轻轻慢跑。这些恢复措施在克服受伤的同时也有利于保持一定程度的体能。

“最终，你必须对你的训练方式负责并且确定它的韧性被大量尝试所调节。”

教练员和运动员不应低估这一系列服务的重要性。当任何事情都运行很好的时候，运动员的“服务队”可能显得多余。然而，当出问题的时候，他们时常扮演决定性的角色。同时，作为一名运动员，你必须认识到好的建议是为了担保你不向伤病屈服。最终，你必须对自己的训练方式负责任，并确保它的韧性被大量尝试所调节。你必须不遗余力地明确损伤和疾病，在赛跑方面这两种冒险已经毁掉了许多有希望的运动员。

托尼的故事

从 1 月份开始，托尼一直在为伦敦比赛做艰苦的训练。他有一份高要求的工作，包括要在办公室呆上数小时和时常还要去海外出差，在这种情况下，要实现每周 80 英里的训练计划不是一件容易的事。平日里，他在上午 8:30 上班之前做 45 分钟的晨跑练习；晚上，人们都在看电视的时候，他进行第二次跑步训练。并不只托尼个人在为此作出牺牲，那时，他的女朋友很难看到他，并期望在马拉松比赛后有时间和他相会，还期望周末时他不会在训练、比赛或补充睡眠上花费时间。

距马拉松比赛还有五个星期时，辛苦的练习开始见效了。尽管在艰苦训练的中期，托尼仍然发现连续几个周末跑两个半程马拉松比赛所消耗的能量还不足以改变他的训练常规。在第一个半程马拉松他用时 1 小时 12 分 20 秒，第二个他用时 1 小时 11 分 4 秒。他的目标是在马拉松比赛中取得 2 小时 28 分的最好成绩，看起来他能够达到。

在他接近开始比赛前一个多星期的艰难训练中，托尼开始觉得有点过度疲劳。使事情变得更糟糕的是，忙碌的一周工作后，接下来的日子他不得不驱车 4 小时参加一个家庭婚礼。在婚礼后一天，周末结束返回家前，为他的俱乐部跑了一个接力跑，其中包括开车 4 小时到达比赛场。托尼渴望在这个周末完成他的最后长跑，而且这唯一可用的时间是在婚礼之前的星期六早上，然后他必须在星期日拖着疲劳的双腿参加比赛。

毫无疑问，托尼在星期一穿衣服时感觉就很不好。星期二在他奔跑的过程中，他感觉到臀部急剧地疼痛。在本周结束之前，他处在如此多的疼痛之中，以至于走路时没有不疼的感觉。托尼花费了另外三周时间返回到他的赛跑上来，这个时候马拉松已经过去了，而且由于这个原因，托尼在冬天大多数日子里的艰苦训练想有所成就的愿望也付之东流。

坏运气或坏计划？

托尼的经历是那些多数“坏运气”故事的其中一个，但他是一个多少真实的坏运气实例？他的损伤在一定程度可以归因于判断错误？很明显，两个 20 公里长的跑步和接下来的一天艰苦比赛绝不是一个好主意。当他周末在汽车上花费 10 个钟头时，他本应该调整自己的训练计划，但他没有那么做。他应该将训练推迟到接下来的星期二傍晚。这意味着在俱乐部他与训练搭档需要保持较小的速度进行训练。

关键点
聪明地计划你的训练，并且具有预期疲劳可能会在哪里影响你良好训练的能力。
当你的身体可能需要休息的时候，要学习发现它的方法。
如果可能，利用医疗和其他的专家服务。
练习避免损伤的技巧。
以你的决心与努力战胜损伤。

小贴士

避免损伤的技巧

你能求助于什么样的措施来减少损伤带来的危险呢？你怎样才能更擅长于觉察过度疲劳的征兆呢？这里有一些线索将帮助你正确处理损伤。

■ **准备活动要适当。**在进行快速跑之前，准备活动应该包括一些轻松的慢跑（用来加快速度和提升体温）并伴随着一些温和的伸展运动。在这期间，你应该全神贯注于在你

的比赛或测验中可能会损伤的肌肉群上。这个过程应该总共持续 20~30 分钟，在结束时你的身体应该是热的，肌肉是放松的，最后，做一些放松的大步跑。通过这种方式的准备，你将缓冲身体从休息状态到激烈运动所带来的冲击，因而将帮助你的身体更高效的工作，你也能降低损伤的危险。

■ **整理活动要适当。**上述的方法在这里同样适用。只是现在你应致力于消除一些在运动过程中堆积的“垃圾产品”（乳酸）。这个过程在你比赛或是测验结束时通过 10~15 分钟的轻松慢跑来完成。当你的肌肉变凉时它们回收缩，所以整理活动后做一些温和的伸展活动，这样可以减少你练习后肌肉僵硬的感觉。

■ **认识到在你全部的训练计划中休息的重要性**（在第四章有相关描述）。通过一个施加压力与恢复，刺激与反应的过程增加适应性，不要尝试采用捷径。

■ **尊重你自己的局限性。**其他运动员能够应付的训练负荷并不一定意味着你也将能够应付；或者说，别人的训练计划并不代表就一定对你有益。

■ **“量”多并不代表“质”好。**更多的训练经常不等同于更高水平的适应。有时候你也许需要的是在进行下一次艰苦训练之前有更多的时间从最后的艰苦测验中恢复过来。

■ **不要扮演“追随者”。**如果因为损伤你不得不错过许多天的训练，要抵抗那种一恢复训练就通过增加训练负荷的手段来弥补所丧失训练量的诱惑。

小贴士

克服损伤的技巧

对于克服损伤，第一步也是最重要的一步，就是确定问题的本质和原因。

骨骼肌损伤的原因，其中包括：

■ **肌肉虚弱或弹性的丢失**（如小腿或跟腱的紧张）。这种虚弱会增加不同肌肉群之间状态的不稳定性和不平衡性。这也能依次导致身体其他部位问题的产生（如在臀部和背部较低部位）；

■ **以延长施加压力的时间或以小的重复性压力的形式进行超负荷训练**（如施加压力的部位在下肢和脚上）；

■ **突然扭伤或脱臼**（例如踝关节扭伤）。

“环境”因素影响损伤的机会，其中包括：

■ **跑道的地面或地形；**

■ **不充分的或极其不适合的跑鞋**（如使脚产生水泡或膝盖疼痛）；

■ **不充分的准备活动导致肌肉扭伤；**

■ **饮食习惯**（如严重的脱水或糖元损耗也许导致肌肉抽筋）。

一旦你已诊断出自己的损伤部位——这也许包括向专业人士寻求建议——那时你便处在一个比较好的形势下治疗损伤了。

一些小的损伤可以自我治疗。依据损伤的本质，这些方法可以包括：

■ **如果训练后持续疼痛**，采用抗炎性的药片或擦乳膏消除疼痛；

■ **RICE 急救法**（休息-冰块-压缩-提高的各词第一个英文字母的组合）可以减轻最初 48 小时内的肿胀和淤血；

■ **使受到影响的地方升高温度**，然后遵循这个方法并伴有一些温和的伸展活动和按摩（在损伤 48 小时之后）；

■ **排出水泡中的液体**，并保持干燥和清洁——同样也考虑用“再生皮肤”的膏药。易起

水泡的部位可以通过凡士林和绷带来降低发生的几率；

■如果这双鞋的鞋底或鞋垫已经很破旧的话，换一双跑鞋——通常在 800~1000 英里跑之后。

许多与跑相关的损伤将会在 3~7 天的时间内被治愈，在这个过程中你将不会失去太多的体能。迅速处理你的损伤就像它会立刻出现一样重要，甚至这意味着占用几天训练时间：从长远的角度考虑，你将会更好地去适应。你也要切记：逐渐地返回到正常的训练中。治疗这些损伤和更慢性的损伤应该也能通过遵循专门的加强肌肉和伸展运动的程序来克服。

当你对于一个损伤的本质、原因或治疗感到疑惑时，要经常请教你的医生或理疗师。

克服损伤

1995 年 8 月，哥德堡

当我步行短距离去体育馆时，我匆匆向后看了一眼位于运动员村中心的“信息塔”显示，今天是 8 月 14 日，星期六，气温 32 摄氏度，是最热的一天，但也是 1995 年在哥德堡举行世界锦标赛一周比赛的竞赛时间——并且在几个小时内，我将随队等待马拉松比赛的开始。

在炎热中生存

我不缺乏在炎热条件下跑出好成绩的信心。在先前的主要锦标赛上——如 1990 年在斯普利特，1991 年在东京和 1992 年在巴塞罗那——我已经经历过炙热且潮湿的天气，也像其他运动员一样得以幸存。我参加马拉松比赛的最近记忆，是前些年在赫尔辛基举办的欧洲马拉松锦标赛，是在斯堪的纳维亚温暖的阳光中进行的。

在这个温暖的下午，更可能影响我比赛状态的问题很多是基础问题。我在那一年的早些时候到肯尼亚训练时，第一次感觉到慢性的脚部损伤，这就意味着我这次比赛的准备还远远不够完美。虽然我正处在一个好的训练状态下，但我的耐力训练已经妥协了。我只能在临近马拉松比赛的三个月中仅仅进行两次超过 2 小时的长距离跑。

炎热的天气确保这次比赛以一个慢速出发的开始。由超过 20 名运动员组成的大部队到达半程的时间是 1 小时 6 分 52 秒。在比赛的 27 公里后，巴西运动员鲁伊兹·多斯·桑托斯做了一个冲刺，从群体中脱颖而出。最初我努力赶上分离的群体，在下一个 3 公里时我慢慢地设法使差距缩短，并重新获得与领先团队的接触。在领先团队另一个冲刺之后，我的速度又下降了，不久我发现自己处在一个被隔离的第 6 名的位置上，处在领先者之后 100 米处。

在比赛队伍的前面，欧洲冠军马丁·费兹正在与两次获得伦敦马拉松赛冠军的迪奥尼西奥·赛龙进行较量。费兹最后出现在领先位置上，恰恰在距离比赛结束还有 3 英里时，他落后 20 米左右。我独自跑完比赛最后的 12 公里，逐渐落后于领先队员。在我伤口上撒盐的是被三名西班牙运动员超过，他们曾在一年前赫尔辛基举行的比赛中战胜过我。在这次比赛中，他们分别获得第一名、第五名、第六名。我最后仅获得第七名，英国的二号运动员在彼得·怀特黑德之后，获得第四名。

这是我最艰苦的马拉松比赛。我知道自己能做得更好——只要在比赛的准备期，能将大量的训练再严谨些，我就能解决损伤的问题。

向损伤屈服

问题的第一次暗示出现在我从肯尼亚冬季训练返回时，当时我感觉到右脚前脚掌的下面有些不舒服。当准备在那一年3月份举行的马拉松比赛时，训练越艰苦，我的疼痛感就越强烈。立刻，我找到理疗专家玛丽·布罗姆利寻求建议。我害怕可能会有内部的骨破裂，第二天早晨，玛丽向我介绍一位骨质扫描的专家。当在扫描或后来的核磁共振成像上没有显示任何情况时，她建议我在不舒适感小时之前，只能在软道跑道上跑。

一个月后，在韩国举行的大城市比赛中我跑了那年的第一个马拉松。在经过柏油碎石地面连续重击26英里后，我的右脚严重地肿胀——但我感到自信，那是追随马拉松比赛艰苦训练的一个月的突破所带来的自信，这将给我一个解决问题的好机会。

然而，在4月中旬当我重新开始训练时，脚的不舒适感并没有减轻。因此，玛丽建议我进行一段沙滩赤脚跑，使肿胀部分周围的肌腱恢复活力。4月里，在德文郡海滩冷冰沙子上无数次跑的效果，证明这比治疗更能减轻我的伤痛。

接下来的两个月之中，我最大程度地忍受着痛苦，每当右脚接触到地面时就感到极度严重。无论何时我尝试真正的快速跑，甚至在草地上进行400米快速重复跑训练，疼痛就会变得更剧烈难忍。无论何时我进行一个长距离跑，我的脚就会变得发炎红肿，我不得不进行一天两次脚的“冰浴”，甚至开车时也开始出现问题。同时，我通过与许多专家商讨，继续我治疗的探求。

5月底，我注射了可的松（一种激素，提取自肾上腺或若干种热带植物中，用于关节病的治疗）以减轻肿胀脚的炎症。我回到丰罗默进行高原训练，在开始的10天，我进行了所有的在游泳池里和自行车上的训练。注射驱赶了疼痛，使我完成三个星期（这是我停留在高原上的剩余时间）的艰苦训练，然后我返回家乡检验自己的体能。

在7月里，我创造了从5~10英里不同距离的好的比赛纪录，包括一个10英里的比赛，我获胜的成绩是46分19秒。我右脚底的不舒适感仍然存在，但能够通过有规律的按摩和“冰浴”控制疼痛。

在哥德堡举行马拉松锦标赛的那天，对在比赛中能有好的表现机会感觉乐观。但是，对在数周始终如一的无伤痛训练中建立起来的自信，乐观可能成为一种替代品。

克服损伤

在哥德堡令人失望的表现，使我下决心为自己的损伤寻找一个诊断。虽然我已开始害怕可能不得不忍受由这次比赛刺激所带来的失败，但我也知道没有治疗，将没有机会完成我的目标。为了这个目标，我继续拜访许多长时间跟随马拉松训练的医学专家。

1995年9月初，我与迪特尔·鲍曼讨论我的问题，他先前曾与我一起在肯尼亚进行过冬季训练。在1993年时，迪特尔曾经从严重的脚损伤中恢复过来了，所以他告诉我一个荷兰专家的名字，他就是曾经给迪特尔治疗的彼得·韦尔温。我立即打电话给我荷兰的朋友，他为我安排一次约会。一周后，在乌得勒支我找到了他的门诊部。终于，我开始朝着解决问题的方向前进。

彼得诊断出问题的原因是我的大脚趾出现了骨质增生，大脚趾一直强压着第二个脚趾使它扭曲，并严重摩擦第三个脚趾。他给了我两个治疗意见。第一个包括停训6周让炎症减退，在这段时间里，我可以在继续治疗的同时进行大量的脚部练习。第二个包括手术，那将需要3个月的复原期，由6个无训练周和另外6个适应训练周组成。手术之前，我还需等待两个

星期，等待炎症渐渐消失。既然第二个意见是更彻底的（而迄今为止第一个意见看来与“我怎样处理这个问题”相似），我决定选择手术。

当问题出现在要找一位外科医生来做手术时，我并不缺乏帮助。我妻子的哥哥，来自医生世家，推荐了一个整形外科医生，他目前正和我妻子的哥哥在布里斯托尔训练。初步的磋商后，手术的日期定在 1995 年 10 月 4 日。手术将除去那令人厌恶的骨头。

恢复

恢复的过程开始进行，这包括几周在游泳池里水中跑和游泳，循环训练和一个加强练习的计划。在 12 月的 10 天里，我每天平均的训练包括 1200 米游泳，60 英里骑自行车，游泳池里 45 分钟水中跑，30 分钟体育馆训练和一些轻松走。我很快开始展望自己能够重返正常训练的那一天。

我很高兴到达 1995 年的年底，那是让人挫败的一年。那年的最后三个月，是恢复的关键期间，我几乎做了所有跑的运动。在这之前的一段很长时间内，我一直忍受着这种不确定性，既不知道损伤的原因又不知道是否会痊愈。尽管我得到了全面的帮助和鼓励，但我还是开始怀疑我是否能够再次表现出最佳状态。最后，诊断损伤已减轻。现在我可以继续前进，并满怀信心期望着我的下一次比赛。

第八章训练周期：全年训练计划

如果你是一名有规律的长跑运动员，你可能每年旨在完成一次马拉松赛。4月的伦敦马拉松赛或者秋季的纽约马拉松赛很可能成为你训练计划的焦点。

但是，一旦你已经跑完你的马拉松赛，在一个满意的休息期后，年计划里剩余的部分仍然有足够的时间享受你的跑步，并从体能中受益。

因此，在非马拉松训练的这段时期，怎样能够得到更多呢？一旦长跑运动员们已经参加了马拉松，他们就会采取不同的途径去训练和比赛。一些运动员喜欢在接下来的几个月里利用自己在马拉松训练中所储备的体能参加一些短距离的比赛，并从中获得胜利。其他运动员在时间和意愿允许的时候，喜欢在单元训练中做调整休息和自由快乐地去跑，或比赛或仅仅增加体能。

这是常有的事，直到马拉松比赛就要开始的时候，你还不能准确的知道你要做什么。无论你选择做什么，你可能发现在年周期的剩余时间内做一个计划是有帮助的，即使这个计划不是由随后特定的训练程序组成。

周期性训练的优点

进行单元和周期训练有以下几点好处：

- 帮助你集中实现短期目标
- 保持你的激情
- 降低过度训练或能源耗尽的危险
- 给你时间总结优缺点
- 使你能够在最佳的时机达到顶峰

集中实现短期目标

使你的训练周期化，允许你在给定的年训练计划时期内集中实现短期目标。

如果你在从一个马拉松比赛到另一个马拉松比赛之间没有任何有条理的长期计划的话，有时要把你的激情保持在最佳状态是非常困难的。把你的年训练计划分成若干个有短期目标组成的整体是解决这个问题的好方法。把完成这些短期目标看做鞭策你达到当年主要的长期目标的动力。

在美国的两年时间里，我就像一名学生，训练的焦点都是由美国长跑赛程所决定。越野训练周期在夏天结束的时候开始且持续整个秋天。一旦冬天到来，直到2月下旬，我们都只有在室内跑，随后春天就可以在户外跑。年训练计划的每一个阶段大约持续三个月，在每个训练周期末是保持激情并集中实现特定目标的理想时间。

当我开始专注于马拉松跑的时候，其他训练周期在我年内训练的优先权变小。我仍希望在这些时期里跑得好，但宁愿利用它们作为发展我个人能力的方法也不愿其自然结束。这其中一部分是因为在积极参与马拉松训练中，有时是如此要求以至于我不能期待能够在当年其他的时期有同等水平的表现。

年计划的其他周期也就是我为马拉松做基础训练的时间。举例来说，越野训练期要早于马拉松训练就开始了，我会做较多的爬小山坡练习。如果这个时期在初夏时到来，在转移到

公路之前可以选择集中做些好的跑道练习。我喜欢这些非马拉松训练的阶段，在这一年中，这段时间是我多次给自己减轻压力来达到身体素质的顶峰时候。

保持激情

使你的训练周期化将会帮助你对训练保持激情和兴奋。

在各种变化中我是一个伟大的信徒。在 1993 年我跑第一个马拉松的时候，我仍以高水平在场地和越野赛上竞争。随后，在 1993 年 5 月即夏季休息结束后，我参加了个别的场地赛。然后我重新开始越野训练后，在 10 月下旬返回为世界杯马拉松赛进行训练。因为它以不同的方式刺激了我，所以我喜欢这种变化。

甚至现在，当我出去跑步时，我很少一周内在同一路线上跑两次，并且很少为一个特殊的训练季节坚持相同的路径。同样地，当你度过这一年的时候，改变你的训练方式也是可能的。你可以涉及不同的训练场地——道路、场地或田野。你可以进行不同类型的练习跑——节奏跑、速度跑或小山坡跑。在年计划的某些时期，可用骑自行车或游泳作为任选的方法来代替或补偿你的一些长跑练习是有益的。

避免能源耗尽

进行周期化训练可有助于使你的机体再充电。

记住，休息与严格训练一样重要。正如你可以从艰难的马拉松训练月过程的几天放松跑中受益，同样，在一年中安排一定的低强度训练期可帮助你及时地恢复体能，以便努力集中进行下一个训练阶段的练习。

找出不足

周期化训练给你提供集中很多不足之处进行针对性训练的机会。

循环训练或一个轻重量级训练过程可能对长跑运动员不是一个有趣的主意，然而它确能为你的赛跑形成一个坚实的基础。当有选择利用的时候，在你全程长跑训练返回以后，它允许你处理某些可能引起你损伤的薄弱之处。在长距离跑步者之中，通常关注的部位是躯干和比较低的背面肌肉、跟腱、臀和股四头肌（关于该如何构成一个适当的重量或循环过程的概念，见附录中“马拉松运动员的负重和循环训练部分”）。

在最佳的时间达到顶峰

周期化训练也可以帮助你在这一年里总保持一种有目的的感觉。

我总是在最合适的时机表现得最渴望的时候而被激励着，当它涉及更多东西的时候：这种挑战已经使我在比赛中的成绩得到提高。在比赛的准备期间，我发现如果投入大量的努力，包括身体和心理方面的努力，达到最好的成绩不难做到。通过这种方式使你的训练和比赛达到一个顶峰是明确你集中所有重要目标的一个方法。

怎样做周期性工作？

年训练周期计划的目的应该是在合理的状态下给你带来马拉松训练的开始，同时仍然要

保持新鲜感，并为提前训练的需求做准备。因此，例如你正在计划在春天跑一个马拉松，你的训练主要部分在 1~3 月。从你的训练开始练习，12 月将会是发展体能基础的好时间，无须对你自己施加更多的压力去遵照一个特定的训练计划。

如果你需要它，秋天结束前的时期将是进行相关训练的绝好时间。如果你在夏天和早秋频繁比赛，这可能是个实例。为呈现你在这年的剩余时间的训练，你可能决定夏天在场地或公路上集中精力提高超过短距离的次数。或者，你可能选择做一些练习替换你日常在健身房中的力量训练（例如，循环或重量级）——也参照附录中“马拉松运动员的负重和循环训练”部分。

表 8.1 是如何使你的训练年周期化的一个实例，在 4 月份，你及时进行调整状态，让状态达到顶峰时去跑一个马拉松，这样效果会更好。

然而，值得注意的是没有一个适合于所有人的训练计划。设计出围绕你的喜好和生活方式最适合的计划。显然，如果你是一个长期的长跑者，并且在过去已经摸索出了一个切实有效的训练模式，这可能是最适合你继续下去的训练模式。同时，这可能是你的训练从改变中获益的时机。对你的训练采用不同的训练方法，可能以新的方式刺激你，并提供一个崭新的挑战。

表 8.1 怎样使你的训练年周期化的例子

时间表	训练类型	主要目标
5~7 月	强调较短距离的快跑，包括一些场地练习	5 公里和 10 公里比赛
8 月的前半月	训练的低潮期	喜欢从常规训练中休息
8~9 月	增加距离用 10 公里到 10 英里跑发展体能	半程马拉松比赛
10~11 月	保持长跑，但降低距离，爬山练习和循环跑	越野赛
11 月的最后 10 天	圣诞节过后的训练低潮期	补充你的能量
1~3 月	最艰苦的训练期——马拉松训练	4 月的马拉松比赛
4~5 月	临近比赛，减少训练	好好比赛，然后有一个好的休息

关键点

- 通过制定一年的训练计划得到最大限度的训练效果。
- 通过年计划的不同时期，集中进行不同方面的训练引起刺激。
- 保证年计划中一定的休息时期，可以减少运动损伤和过度训练。
- 用长期计划来保持你集中自己的主要目标。
- 通过健身房里的练习寻找你身体的弱点，尽量减少运动损伤。

小贴士

训练与季节

对不参加长跑的人来说，长跑就像是单调乏味的训练形式。一旦你参加了长跑，你会很快意识到其实并不是这样的。你可以认识到练习的变化，例如长跑距离的变化和比赛场地路

面的变化。下面是一些方法上的建议，经过一年后可以调整训练和比赛的重点。因为特殊训练的细节可能需要从教练那里得到更多的建议，也可以选择你喜欢的杂志，如《长跑运动员的世界》。

■春天/夏天 速度练习：目的是在场地或公路上参加超过 5 公里的短距离比赛。在跑道上进行计时交替练习（例如，400 米和 600 米重复跑）和在树林或公共场地进行较少的单元练习（例如，伴有快跑冲刺的法特莱克训练法）。减少你所有的负荷量，用一些其他练习，像骑脚踏车兜风来替换它。

■夏天/秋天 10 公里和 10 英里竞赛：目的是为了提高你完成这些距离的最好次数。每周两次在公路上或草地上做稍长跑的练习（10~12 英里）。夏天的假期过后，这段时间正是你享受来自地方俱乐部的一群长跑者的陪伴和一起进行比赛的日子。

■秋天/冬天 力量和耐力：如果你喜欢保持长跑，为什么不试一些越野的比赛呢？包括将一些小山坡重复练习列入你的每周训练计划之中。或者进行健身房循环练习、跑步机或者北欧人的滑雪代替你的跑步练习。

■冬天/春天 马拉松的准备：强调耐力（尤其每周的长跑）。在马拉松比赛结束后，停止一些强度大的训练。我最喜欢的一种积极性放松的方法是徒步度假。

通向布达佩斯之路

1998 年 8 月，布达佩斯

在 1997 年。我得到了有关艰苦训练的教训：那就是“多的并不总是好的”。我为 1997 年雅典世界马拉松锦标赛做了过多的训练，结果都是我被迫放弃比赛，并在随后至少两个月的时间内不能重新恢复正常训练（关于这段经历的详情请看第十一章“从我的错误中学习”部分）。如果答案是要不要训练得过于艰苦，那么集中在一年不同的时间训练不同的方面，并使自己在适当的时间达到顶峰的做法看起来就是正确的。由于这种观点，我对 1997-1998 年的季节训练采取了划分很多单元的方式。见表 8.2。我的目标是要在 1998 年 8 月布达佩斯马拉松的欧洲锦标赛时达到自己的运动顶峰。

表 8.2 为布达佩斯达到顶峰的单元划分时间表

时间	训练年的阶段
9 月中到 10 月下旬	6 个星期的力量练习（稳定性和后背/腹部较低的位置其他练习），山坡跑和极限跑
10 月下旬到 12 月初	5 个星期重复和间歇练习，越野比赛的介绍，紧跟 1 个放松周
12 月初到 1 月下旬	7 周高原训练：结束后放松 1 个星期，然后集中在极限跑，长的重复训练和短间歇跑
1 月下旬到 3 月下旬	8 个星期集中在越野比赛上，继续进行长距离的重复训练和短间隔训练
4 月中最初两个星期	两个星期中间季节休息；步行假日
4 月中旬到 5 月底	返回后进行 6 个星期的循环程序训练，增大训练的里程数并介绍在公路上的长距离重复训练
7 月	开始对马拉松比赛进行 12 个星期的特殊练习；3 个星期的高原训

	练：大运动量、低强度，随后是 1 个星期的放松
7 月到 8 月初	在比赛开始阶段，恢复，然后进入一系列的艰苦的高质量的马拉松的特殊训练
8 月初到 8 月 22 日	为马拉松比赛开始逐渐减少训练，以调整状态

年训练计划的结构

1997 年，我尝试着参加两个马拉松以后，决定在 1997-1998 年的冬天跑一个完整的越野跑季节。我计划在秋天集中进行正常条件下的练习，然后在圣诞节和新年之后再进行一次较好条件的艰苦训练。我主要的比赛期将在 2 月初开始，我的中期目标是在英国队赢得一席之地，以便参加 3 月底在摩洛哥举办的世界越野锦标赛。

尽管我在冬天数月里的训练表现得很好，结果在 2~3 月里的比赛还是有些令人失望。我只在英国越野测验中取得第 9 的成绩，因此失去了参加世界越野锦标赛的机会。然而没，在 4 月份，我决定在短暂的休息之前，用 3 月份剩余的部分去参加一系列超过 5 公里和 10 公里道路比赛。

当我在 4 月的第 3 周重新开始训练的时候，距布达佩斯的马拉松仍然有 4 个多月的时间。我开始设计自己的训练日程，结合这个和更多的训练工作，这些条件可能对早期训练阶段做更多的跑步训练起到阻碍作用。我计划在欧洲马拉松锦标赛的准备期跑两次半程马拉松。第一，在 5 月底去高原训练之前，我应该测试一下自己的体能。第二，在 7 月初，将是我训练的中期，并且在最艰难的训练阶段之前，计划马拉松比赛前的最后 7 周。

所有这些比赛和干预期的训练都根据计划进行。我的第一个半程马拉松成绩是 1 小时 3 分 45 秒，处在第 3 名的位置。紧接着是在丰罗默进行的第 3 个星期的良好训练，在最后的 14 天时间内我的跑步超过 290 英里。离开高原训练的 10 天以后，我跑了第二个半程马拉松，在比赛中以 1 小时 3 分 25 秒的好成绩赢得胜利。训练的最后阶段是在 7 月和 8 月初，威灵顿学院的训练营。在这里，我进行了许多马拉松的专门训练，包括 35~45 公里的长距离跑以及超过 20~25 公里的持续节奏跑。

在布达佩斯的比赛是我 10 个月训练和比赛计划的颠峰时期。尽管在这一年里有一两次失望，我已经不会允许这些因素在这一年的关键时刻出现了，即 8 月底在最佳条件下参加马拉松比赛。在比赛 3 个月之前，最艰难的训练时期已经开始并越过整个夏季。在运动心理学家的帮忙下，我细心的制定了比赛策略，而且对完成任务比赛方法的准备增强了信心。

在布达佩斯比赛的日子

在比赛开始稳定的几公里跑后，一名俄罗斯运动员进行领跑，而且通过 15 公里处拉开了超过 50 秒的差距。可以清醒地认识到这名领先运动员正在扩大领先优势，二十多名追赶运动员逐渐加快了节奏。我们用了大约 1 小时 7 分完成半程时即 23 公里处，追上了那名俄罗斯运动员。在以下几英里内我们保持了一个好速度，在返回体育馆之前，是绕城市中心进行最后 10 公里跑。在第一集团内跑，我仍然感觉良好，但我发现，估计要在比赛最后阶段有多少储备是非常困难的。然而，我决定尝试在没有达到终点之前领先。在 28 公里处，我冲到了前面，很快，第一集团运动员减少为七人。在第 29 公里处这 1 公里用时 2 分 58 秒，3 名意大利运动员超过我成为领跑者。在接下来的 1 公里中，我们用了 3 分钟，我开始努力赶上领跑运动员。当看到领跑运动员消失在路上的时候，我现在可以做的是最好保持自己目

前的位置。在最后 5 公里的时候，我以第 7 名的位置进入了体育馆，坚持了最后 300 米，我已筋疲力尽，最后以 2 小时 14 分 2 秒的成绩失望地取得了第 8 名。

通过我的体能和对手坚忍不拔的毅力反映，我后来认识到自己的策略已经超过我的雄心。我从思想上安慰自己，最后在赛前我给自己安排的所有训练和比赛本身成为达到年训练计划的基础。

第九章 战术与策略

“现在对于马拉松最明智的战术理解是，为比赛的最后冲刺保留你最大的体力。前程应有所保留，努力把前 20 英里作为“半程”跑，并且冲刺最后的 6 英里。”

如果你按照这种方法，你将会有很好的机会保持流畅的节奏跑完整个 26 英里的距离。你或许能达到少数马拉松运动员所能做到的，也就是第二个半程速度比第一个半程要快。这种方法在马拉松训练中有时被称为“后程冲刺”（“back-to-front”）。

是“前程冲刺”还是“后程冲刺”

与 30 年或 50 年前一些著名马拉松运动员所采用的战术相比，那时对于运动员来说，通过从比赛的开始就超越并领先对手的做法是很常见的。20 世纪 50 年代的吉姆·彼得斯，60~70 年代的罗恩·黑尔，就是用这种方法获得许多大型马拉松比赛的冠军。弗兰克·肖特就是采用一种类似于侵略性的方法夺得了 1972 年奥运会冠军。他比赛的战术包括：在比赛中早早进入第一集团，然后设法在比赛的其他时间一直保持在前列。

肖特的战术被设计为，在给超越对手心理优势的同时，又给了自己身体上的优势，战胜对手赢得比赛胜利是最关键的事。这是赢得马拉松比赛一种坚韧的方法，因为比赛开始的成绩并不一定能在整个赛程都保持得很好，也不意味着能保持到终点。它也不像那种以最短时间赢取比赛的项目。

大量马拉松参与者的出现是在 1979 年纽约举办的首次马拉松比赛中，接着是 1981 年首次在伦敦举办的马拉松比赛，这些给人们一种信号，暗示着优秀运动员应怎样跑马拉松以及如何去获胜的改变。还有些“前程冲刺”夺冠的实例，如在 1982 年伦敦举办的马拉松比赛中，休·琼斯在比赛的每个阶段都处于领先地位而获得比赛的冠军。1985 年在芝加哥的马拉松比赛中，史蒂夫·琼斯创下了 2 小时 7 分 13 秒的世界纪录，并且他的前半程只用了 1 小时 1 分 43 秒。但大体上因为这种竞争性的增加，比赛组织者开始为快速跑提供动机。更多激进的前半程跑法被更多马拉松的保守战术所代替。保守战术就是在比赛中保持一个水平的速度，并在最后接近终点时加速。这种方法 20 世纪 80 年代末和 90 年代被一些著名马拉松运动员所采用的策略，其中包括意大利的耶林多·博尔丁（1988 年奥运会冠军），墨西哥运动员迪奥尼西奥·赛龙（从 1994-1996 年曾连续三次获伦敦马拉松比赛冠军），西班牙人马丁·费兹和埃布尔·安东，他们都获得了 90 年代末期的世界马拉松比赛冠军。

现代优秀运动员的比赛策略

在过去的几年里，肯尼亚的长跑运动员“爆炸式”地进入了世界马拉松舞台（特别是男子运动项目），所以会经常发现，在大城市马拉松比赛的前 10 名，多半位置被肯尼亚选手所占据。竞争的日益激烈，特别是在这些非洲运动员也已经强调了这种快速完成比赛的趋势。甚至当保罗·特格特在 2003 年柏林举行的马拉松比赛中，创下了 2 小时 4 分 55 秒新的世界纪录。他得益于在整个赛程中一直被仅次于他的肯尼亚选手萨梅·科瑞推动着，而且并不是只有肯尼亚选手擅长于这样通过疾跑赢得比赛。从 1999-2003 年的 4 年时间里，埃塞俄比亚

的盖扎亨·阿韦拉 6 次参加马拉松比赛（包括 2003 年弗洛拉伦敦马拉松比赛），成绩提高了 7 秒，并获得 5 次冠军。

然而，快速跑的方式使艰难的马拉松赛程少了些准则，在马拉松比赛中波动的路线（如在波士顿著名的山岗或是在纽约通过中心花园的最后 3 英里的路）代表着给运动员制造更多在到达终点线之前取胜的机会。

在女子项目中，非洲的马拉松运动员占据统治地位，如同没有一个统一模式一样，这种优势也是不明显的。英国的世界纪录保持者保拉·拉德克利夫曾以她独特的前半程跑的形式流行一时，正如她以前半程分层跑的方法摘取了 2003 年伦敦马拉松赛的冠军。有许多其他的比赛例子也在证实这种比赛后半程加速跑方法的有效性，特别是在最后四分之一赛程，如在 2001 年和 2003 年，世界马拉松冠军被罗马尼亚的莉迪亚·西蒙和肯尼亚的凯瑟琳分别获得。

领 跑

与过去 20 或 30 年前的马拉松相比，今天大城市马拉松比赛另一特点是：在比赛前期，领跑是比赛的关键要素。把领跑作为在中长距离中能更快完成比赛的方法的实践，这样持续了许多年。举例来说，当罗杰·班尼斯特在 1954 年跑第一个在 4 分钟以内完成 1 英里比赛时，是在两个领跑的运动员克里斯·布拉舍和克里斯·查塔韦的帮助下完成最后的 3/4 赛程的。但是只是在最近一段时间，他们才成为大型国际马拉松比赛的正规代表。

由另一个运动员给你领跑有两个主要的优点，一方面是身体上的，另一方面是心理方面的。身体的优点应归于减少空气的阻力，在其他运动员身后跑比在他前面跑更易于保持一定的速度；在心理上，跟跑的运动员也因为少了许多担忧而得利。也就是说，当运动员在前面跑时或是作为领跑者时需要密切注视秒表，他的跑速因此会发生该变，而跟跑的运动员则可以简单地集中注意力，尽可能高效率地跑就可以了。

领跑对于违反作为个人运动项目概念的程度到底如何？然而一般人可能会抱怨制定规则者对领跑行为的唯一限制是领跑运动员必须和其他受益运动员一样正式进行同一场比赛。

然而，在国际锦标赛中领跑并没有被正式地批准。也就是说，国际锦标赛的竞争是纯粹的个人实力的竞争（这种不断举行更多大型马拉松锦标赛的火爆场面削弱了运动员们追逐快速度的动机）。结果是，几乎所有的锦标赛都比那种相对应的大城市马拉松比赛要跑得慢。在大城市马拉松比赛中，相对于维持最佳效果，运动员们更把注意力集中在战术的运用上。在这种情况下，比赛才能更真实反映 30 年前的马拉松竞争，那种挑战不仅在于以智取胜，还在于超越对手。

领跑已经正式成为国际长距离跑的特征，但也给这项运动造成很多问题。大多数运动爱好者关注这项运动，是因为他们为男人间的这种竞争所痴迷，关注的是“谁是世界上最快的运动员？”而不是“他是怎样跑得更快的？”因此，一点儿也不奇怪，那些不依靠领跑者参与的比赛，正如这种主要的国际锦标赛，将继续引起喜爱这项运动的广大公众的最大兴趣。

领跑，对运动员到底是一种帮助还是一种阻碍？

领跑同样能够让运动员创造奇迹。在 1994 年洛杉矶马拉松比赛中，正式的领跑运动员保尔·皮尔金顿利用其他运动员并不情愿用的方法，在整个比赛的过程中保持他的领先地位直至终点。只是在皮尔金顿通过终点两分钟以后，处于第二位置的意大利运动员才发现他没有获胜，因为皮尔金顿完成领跑后并没有退出比赛。

在 1999 年伦敦马拉松比赛中，领先的竞争者似乎决定不跟随领跑运动员。相对不出名的运动员摩洛哥人阿杜勒卡德尔·埃·穆埃扎，做出了一个追赶领跑者的冒险举措。当过了

17 英里时（在三个领跑者的最后一个也放弃时），埃·穆埃扎发现他几乎领先其他优秀运动员两分钟。虽然，这位摩洛哥运动员在比赛的最后阶段放慢速度，但是他仍然设法全力冲过终点，几乎领先其他强劲的对手 1 分钟。

商业思考

除在 20 世纪 60~70 年代出现的大量竞争者给马拉松比赛带来主要困难外，当今的困难主要来自于商业方面的竞争。

吉姆·彼得斯，20 世纪 50 年代中期参加了荷兰举行的国际马拉松比赛，他是当时马拉松世界纪录保持者。在回家途中，由随队的管理者从荷兰头等人物的罚金中抽出一部分钱作为奖金给了获得冠军的吉姆·彼得斯。这也是在今天大城市马拉松比赛中人们急切呼吁的巨额财政奖励。

今天，大城市马拉松比赛获胜者的奖金通常是 50000~100000 美元，实际上也有可能是这个数目的两倍，对于创世界纪录成绩的奖金总额也能达到 6 位数。

比赛组织者准备为那些著名的运动员提供可观的出场费用，因为这个项目的级别依靠大量高水平运动员的参与。运动员越强的领域才更有可能创造更好的成绩，快速的时间或者世界最好成绩的提高很可能会引起大量媒体的兴趣，同时会增加比赛的机会。主要表现为，在将来吸引更多更好的赞助商。赞助收入越高越能使比赛组织者吸引运动员参加下一次的比赛，并且一个成功的循环模式就运转起来了。

以奖金的形式支付给优秀运动员作为酬劳，都来自比赛组织者和赞助商。运动员的最终比赛成绩也决定着他们来年参加马拉松比赛的奖金多少。因此，许多优秀马拉松运动员每次参加比赛时，在努力赢取比赛的同时，也注视着要用尽可能好的成绩来完成比赛。

创造最快的赛时是比赛组织者和运动员共同的愿望，这个愿望也影响了许多大城市马拉松比赛的形式。至少，在比赛的前半程，最主要的运动员在一组运动员的后面跟跑，而这些运动员是被设计作为比赛的“领跑者”。在比赛的某个特定点，这些“领跑者”完成了他们提前计划好的任务就会从此次比赛中退出，那时才是真正意义的比赛开始。

尽管通过领跑者可以测出运动员在马拉松比赛的前半程成绩，但比赛的结果仍是一个未知数，甚至到了比赛最后阶段也是如此。有时候一个运动员也许通过在某些“领跑者”完成使命之前，寻找到一个更为合理的位置，尝试着使对手惊奇。在其他时候，整个队伍的速度会因为这些“领跑者”退出比赛，速度会暂时降低，这时也正是优秀运动员观察好他们的对手，准备为最后阶段的比赛聚集自身体能进行冲刺的时候。不管在前 20 英里发生什么事，马拉松比赛的最后 6 英里经常会出现戏剧化的情况，当比赛的最后结果揭晓时，好运还是倾向于优秀的运动员。

用你的脚思考

无论你考虑的所有情况是多么艰难和长久，也不可能把比赛中所有可能发生的事都预测到。所以，在你出发之前也应有一个清晰的比赛战略，这个策略对比赛进行中你能否解决如何发挥出自己的最佳水平是很重要的。你决定如何去跑的策略，一部分是由对手的动机决定的。所以，在跑的过程中，你必须准备去清晰地思考，并在跑上做出及时反应（几种特殊的比赛环境举例，请看“小贴士”部分）。

马拉松比赛曾被描述为一种“用脚下棋”的游戏，这种游戏为“一步不慎，就会满盘皆输”。

我第一次参加的马拉松是一次在城市的比赛。我的主要目的不是获得比赛的冠军，而是跑一个低于 2 小时 12 分的好成绩。开始后的 16 英里，我像速度时间表中制定的那样，从比赛开始就跟着第一集团跑。之后，教练员告诉我，我正逼近那些领先者，他们已经从开始轻松的步调逐渐放慢。那时我不得不考虑保存我的体力追上他们，进而转换目标，尝试去赢取比赛的胜利。我最终在 18 英里后赶上了他们，和他们并肩跑了 5 英里，在比赛最后 3 英里时，进入夺冠的激烈阶段。

在 1994 年赫尔辛基举行的欧洲马拉松锦标赛，我的比赛策略是以自己先前的两次胜利为基础。我计划一直跟着领先的运动员到最后 2~3 英里处，然后按照自己的想法和实力充分发挥。一直留心我是怎样取得前两次胜利的西班牙选手，试图阻碍我对于这次比赛的任何想法，并走了决定性的“一步棋”。他在 20 英里时超过我。由于我对此举没有做出及时的反应，我要取得比赛胜利的所有梦想，甚至得一块奖牌的想法，顷刻间都化成了泡影。

参加马拉松比赛曾被描述为一种“用脚下棋”的游戏，一步不慎，就会满盘皆输。如果你有赢取比赛的雄心，这种在竞争压力下会思考、会及时反应的艺术是必备的。在马拉松比赛中，有一点不像下棋的是你需要忍受由于自身失误所造成的疲乏和失望。

关键点
当目的在于获取尽可能快的时间时，可以用同一水平的速度来跑，或者怀着在比赛后半程来加速的想法。
学会马拉松比赛最后阶段冲刺的技术。
设计出一套清晰的比赛战略。
预见你如何对对手的举动做出反应。
学会在竞争的压力下用脚去思考。

小贴士

下一步将会发生什么事？

用你的脚思考经常会包含：决定在比赛的哪个阶段将尽自己所能，充分发挥。你是在 13 英里之后呢，还是一直等到比赛的最后几英里再冲刺呢？答案一部分将取决于：在比赛的哪个阶段集中你所有的力量去跑，你是作为一个前半程型的运动员，还是最后快速冲刺型的运动员？另一部分取决于比赛的进展情况。试着想象自己在比赛中的情况，描述如下并设计出你怎样做出最好的反应。

第一种情况：

你正在领先的队伍中跑，在你们达到半程之前，这个队伍中的一名运动员突然急速超过，跑到队伍的前面，并开始与这个追逐的队伍拉开一段距离。你对这个举动是否有反应？如果有，该怎么办？

在 1995 年伦敦马拉松比赛中，安东尼奥·平托在 12.5 英里后做了这样一个举动。最后的冠军得主迪奥尼西奥·赛龙做出了一个重要的尝试，即去追赶平托之前再继续跟跑 9 英里，赛龙在 25.5 英里后超过了极度疲惫的平托，并继续前进取得了比赛的冠军。在 1999 年伦敦的马拉松比赛中，摩洛哥选手阿杜勒卡德尔·埃·穆埃扎 7 英里后处在第一集团里，并占有明显的优势，到 20 英里时领先其他运动员已达 2 分钟之久，这个时候平托在 23 英里后开始追赶他。虽然他与其他队员的差距缩短到 1 分钟，但摩洛哥的运动员仍然坚持他的领先位置直到赢得比赛的胜利。

1995 年，第一集团的运动员在半程用 1 小时 3 分 30 秒，而在 1999 年时间是 1 小时 4 分 55 秒。因此，1995 年时赛龙没有理由轻率地去追赶平托。首先他当时的速度已经相当快了，其次追赶的结果就会像平托那样反而会使速度减慢（这一点已经被赛龙的 2 小时 8 分 30 秒的比赛成绩所证实）。1999 年追赶的队伍在比赛的前半程跑得过于保守，因此跟随着埃·穆埃扎确立一个不可攻破的方阵，即使摩洛哥的运动员在比赛路程的最后阶段放慢速度，埃·穆埃扎仍然有一个很大的空间取得冠军。

第二种情况：

你仅在半程距离前就占据追逐队伍的领先位置，且在 15 英里后有了 40 秒的领先，这时你是尝试使领先的优势更加突出呢？还是在保持你领先位置的同时，试着为后面的比赛保存体力？

1993 年，在斯图加特举行的世界马拉松锦标赛是在 8 月里潮湿的一天开始的。纳米比亚选手卢凯兹·斯沃特布依发现他跑到 15 英里时就已领先。在接下来的几英里，他继续扩大领先优势，以 15 分 6 秒的时间从下一个 5 公里跑到 30 公里处，而且这使他的领先优势几乎达到 2 分钟，但是他却错误地判断了自己的体力。在距离比赛终点 5 英里的距离处，他开始急速疲劳。在 22 英里时领先的时间是 90 秒，而到了 25 英里时这种领先减少到 10 秒，并且当进入比赛的最后阶段时，他被美国选手马克·普拉特耶斯以更快的速度超过，最终由马克以 15 秒的优势取得比赛的胜利。

第三种情况：

到达比赛半程时你的感觉很好，这时一个处于领先队伍的运动员突然加速超过其他人，并有 100 米的领先优势。你正处在追逐的方阵中，注意到再过几英里你与领先者之间的 20 秒差距会继续保持。此时，你满足于等待其他运动员率先开始追赶领先队员吗？

在 1997 年雅典的世界马拉松锦标赛中，埃布尔·安东看见他的同胞弗兹宾·龙赛罗在半程后不久就采取了这样的一种方式。与其队友马丁·费兹一起并肩作战的安东知道费兹不会允许这种差距继续拉大。所以他只是在后面跟跑，等待时机。当确信时机成熟时，费兹就带着安东一起开始追赶领先者。费兹和安东在 17 英里后超过了领先者，安东一直跟着费兹直至距离比赛结束还有 300 米的时候，他释放出一种爆破性的极快速度，取得了自己第一个马拉松锦标赛的冠军。

韩国的快速完成

1995 年 3 月，庆州

代表庆州马拉松比赛机构进行工作，查克到机场为我们送行，我们乘坐的是从汉城起飞的国内的晚班飞机。尽管这个人名字听起来与韩国人的普通名字不无两样，但不久我们就意识到查克不是一名普通的韩国人。他喜欢美国，他爱贵族家庭式的生活，他是田径运动特别是马拉松项目的忠实爱好者。我们问他在哪工作，他的回答是“在 PL”。我和布鲁斯相互看看对方，得到点线索。查克的美语说得很好，但表达方面令我们两人有些迷惑，然后这个人就不理睬我们了。当然了，他是在公共管理部门工作。

那是在 1995 年的 3 月，我们到达韩国东南部地区参加东亚国际马拉松比赛（东亚是韩国报业集团所赞助比赛的名字），以前曾在汉城举办过马拉松比赛，但由于街道太喧闹，交通繁忙，污染严重而将比赛地点移至韩国的古都庆州举行。

快速时间

我前两次参加的比赛是在赫尔辛基和圣·赛巴斯蒂安举办的锦标赛。现在我正寻找一次能让我跑得更快的比赛机会。从1993年世界马拉松比赛起，我的最好成绩是2小时10分3秒，现在正处在一个好的阶段，有适宜的环境，我感觉自己可以比这个成绩快许多。

韩国的3月是典型而理想的马拉松比赛气候，凉爽、干燥而且安静。在庆州停留的前五天，我们准确地切身感受到这种天气不仅是一种适合马拉松比赛的天气，而且当我们身处这种新环境时，这种天气为我们到城市的附近参观许多佛教庙宇、观光，提供了便利条件。

庆州的比赛没有像在伦敦或在纽约举行的马拉松比赛那样吸引大量运动员的参与。除了有60名高水平的运动员参加外，这次比赛只吸引了400~500名其他选手。先前，比赛组织者和赞助商的主要兴趣在于创造一次高质量、高水平的比赛，并使这次比赛的成绩列入其他大城市比赛的成绩中。事实上，1994年的比赛已经表明了这个目的。也就是说，葡萄牙的曼纽尔·曼提斯（这个人曾在1994年的欧洲马拉松锦标赛中被我战胜过）疾速超过韩国最著名的运动员金旺基，以2小时8分33秒的成绩取得了比赛的胜利，创造了当年世界马拉松比赛的第四好成绩。

路线改变

比赛前两天，各国运动员可以对比赛路线进行参观。让我们吃惊的是，路线与先前规定的有许多改变。1994年的比赛曾在城镇的大型露天体育场举办。现在，为了解决比赛开始阶段的堵塞问题，组织者已经把起点和终点移到我们旅馆前面的那条街道上。为此他们还改变了两处常规路线，其中包含三个上坡部分。第一个是到8公里处，有一段长达400米左右的缓慢而费力的行程，然后在40公里处又重复一次；第二个是12公里后比赛更加艰苦，是持续1英里多的上坡小山路和几乎同样陡峭的相同距离下坡路。创造快速时间简直是痴心梦想！随着比赛的临近，更坏的消息是带着咆哮冷风的严寒天气将来到这个地区，而且根据当地天气预测比赛当天气温还会降低。

在赛前的运动员、教练员、管理人员会议上，谈话的主题仍然是：为了最终保持已有的纪录，到达半程的时间应在1小时4分左右。比赛前半程的速度将被波兰选手维斯瓦夫·佩尔斯科调整。我是在丰罗默训练营的日子认识他的。他对于运动确实具有很强的商业意识，他认为比赛中的表现直接意味着奖金的多少。在这里也就意味着，作为被公认的比赛前半程高手，只要能完成规定时间，他所得的支票将随之而来。

韩国比赛当天

就像预测的那样，1995年3月19日，星期天，早晨是一个寒冷（5摄氏度）且多风的天气。比赛在上午9点钟准时开始，15名国际一流的运动员被安排在领跑运动员的后面。大会商议第一个上坡阶段应该没问题。按照2小时8分的计划我们以30分23秒通过了10公里，然后我们向着第二个目标进军，绕城镇跑。

当我们在第12公里接近第二个上坡路时，领跑运动员佩尔斯科暂时离开比赛的公路，不能再坚持比赛了，因此我们被留下来按照自己的速度跑。速度不可避免地要比我们前面跑上坡路时慢，虽然我们在后面的路程中加速前进，但到达半程的时间仍然高于计划时间，超

过了 1 小时 5 分。

这时我们转而进入了最平坦的路线。在领先的方阵中，没有一个运动员愿意承担领跑任务，这时速度甚至更慢了。从 20~30 公里的 10 公里距离中，我们用了 32 分 24 秒（比计划的 2 小时 16 分的速度要慢许多）。当我们接近比赛的最后 6 英里时，领先的方阵中只剩下 12 名运动员了。

比赛结束

我知道大城市的马拉松赛常常意味着前 20 英里快速跑，最后 6 英里艰难跑，所以我的比赛策略包括在 32~34 公里做一个破纪录的想法。在抢先进入比赛状态的那一周，作为比赛的演练形式，我在比赛路线的这一段路程上已经进行过多次快速跑的训练。

前 20 英里比预计结果慢的现状决定了我比赛策略的改变。由我发起，与 12 名优秀运动员共同加速 6 英里的举动确实是一件冒险的事情。在尝试最后冲洗前，我决定等待，直到 35~37 公里。

在 34 公里时，当地著名运动员李俸突然加速，跑到队伍前面（李在 1996 年亚特兰大奥运会的马拉松比赛中获得了银牌）。我与墨西哥运动员安德烈斯·埃斯尔诺萨一起，乘此迅速追赶李，后来我们就跟上了他。我和安德烈斯试着不顾一切地拼命坚持，但在 40 公里快要接近最后一个上坡路的时候，韩国人李最终又第二次加速把我们抛在身后。我被留下来为第二名而奋斗，最终在比赛的最后 200 米的时候我超越了墨西哥选手获取了银牌。

比赛速度最快的阶段是在最后 5 英里，即韩国运动员李用 15 分 5 秒的时间完成了第 40 公里前的 5 公里。他的最终比赛成绩是 2 小时 10 分 58 秒。因为速度在比赛最后阶段不断增加，我更能很好地坚持，也很高兴取得第 2 名的成绩。但遗憾的是，这次比赛没有给我们展示最快速度的机会。天气、路线、领跑者等因素使我们的期望未能实现。

不过，查克还是给我们留下比较好的印象，特别是他一直陪伴我们，等待比赛后的尿检完成。布鲁斯向他提起休是一位多么忠诚的妻子。“啊，伟大的女性！”查克气呼呼地说：“你称得上忠诚家庭的成员！”

第十章 职业运动员

对于大多数人，总认为跑是一种休闲运动，但它也是一种业余爱好。你所追求的一些东西要达到多种多样的程度纯粹是因为对它的爱。

对优秀运动员来讲，跑步不再是一项业余爱好者的体育锻炼。当一名运动员的训练大约为一天工作时，作为我儿童时代的英雄，戴夫·贝德福德和布伦丹·福斯特的那种日子已经一去不复返了。现代的优秀运动员完全是职业运动员，他们的全部生活都要满足训练与比赛的需要，跑步已成为一种生活方式。

跑步被看做是一种生活方式

当运动员一起居住在训练阵营中时，致力于单纯训练和比赛的思想进程增强了。训练营都为他们提供训练伙伴、教练员等各种训练需要，以及训练以外的其他需要，比如用餐、住宿和医疗服务。在这样的环境中，远离家庭，运动员能够专心集中于手边的工作——每日持续不断地训练与体力恢复的循环工作。

我作为一名职业运动员时，已经养成良好的生活习惯。例如，在意大利比萨附近的蒂雷尼亚国家奥林匹克训练中心，我时常有这种感觉，一天除了训练、吃饭和放松休息作为完全正常的生活方式以外，什么也没有。下面是我们的生活结构：

- 早餐通常在喝着浓咖啡看完早晨的体育报纸以后进行。
- 大约在 10 点 30 分钟开始训练，持续到用午餐。
- 吃过一份美味的意大利面食物和沙拉之后，我们准备午休。
- 下午晚些时候，我们进城喝杯速溶咖啡，并在开始轻负荷训练之前返回。
- 晚上，在健身房里锻炼，在另一顿美餐之前安排好洗浴和按摩。

精英运动员的特权

对业余运动员来说，好新闻是可以被任何人分享的训练营生活的报道——无论你的水平如何。虽然你可能没有时间或金钱像职业运动员一样专注于你的训练，但是这并不意味着你会整个失去这种经历。你可以组织其他的跑步者，花费一个周末来体味这种经历。在你返回正常事务时，它或许给予你新的生机。

专家评论：假期跑步的好处马克·格拉顿

马克·格拉顿获得 1993 年伦敦马拉松冠军，现在通过他的公司组织各种级别的跑步旅行 209 次。

很少普通跑步者得到像职业运动员那样的训练机会，但训练营的专业训练强度能使你在两周后增进健康。一旦运动停止下来，训练效果会在假期后被淡化。它也是一个在比赛休息期让你明白你能完成多少训练和分享其他运动员相互交流的机会，而不是必须适应一天 8 小时的工作日和家庭义务。简单地说，训练营是一个宽容训练的场所，没有任何负罪感。

训练营生活的好处

我所经历的在训练营环境下花费时间的好处包括：

- 训练伙伴的陪同
- 在温暖的天气和在高原训练
- 较多的时间休息和恢复
- 接近教练员和医疗帮助
- 有机会向别人学习
- 增加训练的信心和效果

积极参与

我在 12 岁第一次开始到训练营。每年我们学校越野俱乐部在肯特的西井村庄外的运动场举办旺季前的训练营。训练营时常有多达 50 个男孩参加，持续一周时间，包括四天每日两练和一天在马盖特的外练，在我们回家之前随之而来的就是周六。我们在轮流交替的基础上分成几个队做完营地的事。在训练期间，我们一块吃饭、睡觉，白天踢足球，如果年龄允许，傍晚可以去酒吧。在夏天假日结束的时候返回到常规训练上来，这是一个很棒的方法。

我很快习惯于到训练营去享受快乐和刺激。在大学时，我经常在新福里斯特和费瑟斯通城堡组织赛前和赛中的训练营。当我要到指定的令人清新的高加索温泉城市训练营时，我花费了一年时间学习俄语。在这个国家第一年学习结束之后，在重新返回英国参加 1988 年奥运会预赛之前，我花费了三个星期在加拿大西海岸的范库弗峰进行训练。

训练营的生活，正如我那个时候所经历的一样，集中在享受与朋友的离别和到新地方旅行的快乐中。在我小学和大学时期，训练营是与其他俱乐部成员一起训练和生活的地方，我们通过努力争取共同的奋斗目标。我到俄罗斯和加拿大旅行时，在那些地方我可以享受到长距离跑所需的理想天气。同时我也有机会向其他一同训练的运动员和教练员学习。比如，我们在俄罗斯的教练员是尼古莱·苏瑞德夫，他在 1972 年奥运会的 10000 米比赛中排名第 15 位。在加拿大，我和两位奥运冠军彼得·巴特勒、保尔·威廉姆斯一起训练。训练营生活的这些方面在早些时候已经开始，并在未来的许多年里将仍然给我巨大激励。

从跑道上得到的启示：假日跑步，我享受什么？——兰·里查斯逊

兰·里查斯逊在美国国际商用机器公司工作，并在戈斯福斯越野俱乐部跑步。在 2003 年伦敦马拉松赛上，他用 3 小时 13 分钟跑完了他的第 17 次马拉松正式比赛。

首先，我总是期待着到温暖且晴朗的地方。我也喜欢遇到其他能与我分享跑步快乐的人们。在假期的跑步训练中，我已经结识了许多新朋友，在这一年的其他时间里我开始看到他们——特别是在其他比赛中，比如去年春天，我们在阿尔加维一起训练的一组人，在年末都参加了阿姆斯特丹的马拉松跑。

虽然我是跑步俱乐部的一名成员，但我并不总能参加俱乐部每次的训练，因此假日跑步的另一个优点就是能够遵循既定结构的训练计划。通常很少有机会在跑道上跑步，甚至短时间这样做，看起来会帮助我这一年的休息，而且给予我下赛季更多的鼓励。

但最重要的是，正好是离开家的一段美好日子。两年前，当我受伤几乎不能跑时，我继续参加了一个假日跑步活动。跑步是能力和社交方面很好匹配的方式。我期待着下一次假日跑步的到来。

高原和温暖的气候

在 1989 年夏天，当我转移到马尔伯勒的时候，布鲁斯希望我在高原训练期间做试验。利用高原训练增加长跑运动员血液中氧含量的方法，已在 1968 年墨西哥城奥运会上普遍应用。但在 20 世纪 70 年代和 80 年代，它已经被世界上最优秀的跑步者所放弃。20 世纪 60 年代，布鲁斯在他有竞争力的时候进行了多次尝试来验证高原训练。随后的两年，在 20 世纪 70 年代中期，他在肯尼亚做教练时，对一些顶级运动员进行试验。现在，在 20 世纪 80 年代后期，肯尼亚人开始脱颖而出，长期占据世界长距离跑的统治地位。此外，那时 10000 米世界纪录保持者墨西哥人阿图斯·巴里奥斯，以及马拉松纪录保持者埃塞俄比亚的贝莱内赫·丁萨莫，都在高原上生活和训练。这看起来就像一种情形，“如果你想打倒他们，就加入到他们当中来”。

在 1989 年 12 月早期，我们在飞往肯尼亚的飞机上，留在我们身后的是英国寒冷的冬天。穿着背心和短裤在温暖的非洲阳光下训练，我的冬训有了长足的进步。那是一个可喜的改变。我抓住机会，从不回头。在随后长达 9 年的时间里，我有规律地去肯尼亚训练，总是在临近圣诞节期间避开英国冬天最坏的天气。

开始的三四年时间里，我们的训练营地是在海拔 6400 英尺的肯尼亚山峰的西边纳罗莫鹿·里弗洛奇小屋。我与布鲁斯、休和本国的训练伙伴一起，居住在自给自足的村舍里。我们在山脚底部的斜坡以及向西延伸到阿伯德尔小山的平原进行训练（我们很少有机会与肯尼亚运动员一起训练。因为这个时候他们中的大多数或者在靠近内罗毕的军营中训练，或者在肯尼亚西部埃尔德雷德的家中训练）。

我们被美丽得足以令人晕倒的景色所包围。我们享受着白天的整日阳光，我们也为当地人的友好与鼓励而感到兴奋，更不用提那些兴奋的年轻人的自发参与。

1992 年 2 月，在肯尼亚的停留期间，我花三天时间参加了在靠近恩布的圣马克教师训练学院举办的肯尼亚国家训练营。正如所预料的，训练方式很艰苦，但在其他运动员都有极大热情与目标的环境中，我对挑战的渴望增强了。在几天时间里，我们进行了三次跑的训练。在那些所谓的“休息日子”，也包括了一次训练！我们 6 点钟之前起床，坐公共汽车到 12 英里外的山坡下，然后被告知跑过咖啡种植园返回训练营地。在返回营地的路上，我被告知：“今天我们一定休息，否则明天将会非常困难。”因此，为了即将来临的 25 英里赛跑（包括一些艰苦的攀登），我进行了休息。

这里最有重要意义的是一起训练并且相互帮助完成训练计划。我经常被叮嘱要多吃粗玉米粉（一种由玉米做成的普通的肯尼亚菜），“因为明天我们要更强壮”。在这里，也就是说，一个团结的集体是成功训练的关键所在。

训练中心的生活

从 1991 年以前的夏天（欧洲季节），当肯尼亚很快变成我最喜欢的冬季训练场所时，我们定期来到位于东部比利牛斯山脉的法国训练中心丰罗默进行高原训练。丰罗默的最大优势在于，这个中心是一个多功能综合体育馆。这里为运动员提供住宿、训练，还可以提供膳食。中心坐落于 6000 英尺的高原，设有标准跑道、多个健身房、游泳池、按摩浴缸和桑拿室，还有良好的医疗机构。它被景色优美的跑道环绕着。特别在夏天，虽然晒了一天，但仍很凉爽，干燥的山间空气保证了近乎完美的跑步环境。

在丰罗默停留期间，我经常比在家里训练得刻苦，但刻苦的训练是在我所有的其他需要

（膳食的种类、休息和恢复）都被细心照料的环境中进行。在这里，我能避开家庭的干扰，专心于训练与恢复。除了专有的训练优点，这里还拥有快乐，以及和我一起训练的运动员的激励。许多年过去了，我和许多在丰罗默训练过的各国运动员建立了深厚友谊。

向其他人学习

回望近年来所经历的训练营，我能回忆起，在这里我受益于分享其他运动员和教练员知识的例子。我从琼斯（退役运动员，现做西班牙竞走教练员）那里得到了高原训练的概念。我观察了在举世闻名的马拉松教练员罗多里夫·戈麦兹管理下的一组墨西哥长跑运动员的训练方法的实施情况，而且在澳大利亚传奇人物史蒂夫·莫内盖蒂方便训练过。我和许多意大利顶级长跑教练员进行过交流，其中包括执教 1988 年马拉松奥运冠军耶林多·博尔丁的卢西欧·吉廖蒂教练。我也从三次波士顿马拉松冠军获得者尤塔·皮格的教练员迪特·霍根那里学习了马拉松训练的一些新方法。简而言之，训练营已提供一个向其他人学习和分享思想的绝佳机会。

训练营提供的不仅仅是分享训练经验，同时给你提供洞察其他运动员的生活方式和从事运动的机会。在如何获得最佳自我的方面，1992 年 5000 米奥运冠军迪特尔·鲍曼是我的一位学习楷模。我们一起训练的训练营都在肯尼亚和欧洲，清楚地看到迪特尔在每次训练中是如何获得最佳状态的。一个放松的恢复跑与艰苦的赛前训练近乎同样重要，每次的训练在整个训练计划中都具有目的性。无论是在跑道，还是离开跑道去更大的场合，迪特尔都是一个伟大的表演者。无疑这能解释他的训练缘由，虽然在准备部分中的重要环节，他却总是保持有一个与其他运动员无关的步骤（举措）——即竞争的交错与推进。这些是我自己希望达到的素质。与迪特尔在一起训练非常有趣，他一些追求成功的动机深深地感染了我。

“我训练，因此我是”

在我的国际职业生涯中，我经常获得一个关于离开家到训练营训练的清晰目标。当我留在家时，我可以训练得很好，但总会有其他的事情分散我的注意力。当我离开家在训练营时，我唯一留在训练营的动力就是训练。到最后，我经常为离开训练营后主要比赛训练的最重要阶段制定时间表。当离开训练营时，我增加了在训练上的关注，提升了自己为比赛做准备的信心，这种情况总会发生。

训练营对你的身体健康和体能都有好处。如果你很幸运或者有足够的财力去体会训练营生活，我可以确信它会使你的跑步成绩得到提高，而且能让你获得更多。

关键点

在训练营的环境中能丰富你的训练经验。

模仿职业运动员考虑日常训练的方法，能提高你的比赛成绩。

小贴士

把你的跑步放在首位

你曾经想过要真正认真地跑步吗？有没有必要因为生活中其他的承诺而向每一次训练妥协？好吧，也许是，跑马拉松可能会破坏你正常行动的兴奋性，而且使你进入一个以更多跑步为中心的生活方式中。无论你跑马拉松只是作为一生中唯一的体验还是接二连三地对极限的挑战，你都应该加强对跑步的关注，作为马拉松运动的先导，仅仅持续两到三个月。我确信你将不再为此遗憾。

并不是你们中所有的人都对以下的建议感兴趣。但我希望能有一些适用于你的爱好，并且在你其他繁忙的生活中成为现实。毕竟，这是一个愿望。

■一天成为职业运动员。和一群朋友安排一个赛前训练，在运动中心完成赛前训练，在这里你会有时间在艰苦的训练结束后进行适当地伸展活动。最好是跳进游泳池放松疲倦肌肉10分钟，伴随着百吉饼、香蕉和果汁进行能量的恢复。回家适当进餐后，躺下来休息以加速恢复的进程。在当天，购物、做饭、洗衣服可以等一段时间再做。偶尔去做按摩和理疗可以保持你的良好工作状态。

■一个周末成为职业运动员。你的生意伙伴周末去打保龄球了，你最好的朋友去参加了音乐节，而且你的孩子们已经借宿他处——但你还未经历一个放弃其他事情去进行一个周末的训练。如果你不能发现他们在做跑步杂志的广告，那么你自己去创造。你所需要的是一些新的训练伙伴，一处没有太多行人的公路作为比赛地点和有美食的舒适场所。

■一个星期成为职业运动员。一个理想的选择是离开一个星期到阿尔加维或兰萨罗特岛的训练营（正像在跑步月刊杂志上经常做的广告）。在这儿，你可以遇到许多分享你训练热情的人，你也能够获得有经验的运动员和教练员现场传递的建议。不需要你过多的花销，不喜欢在家，可以利用周末假日，去尽情享受艰苦训练后去休息的欢乐时光。充分利用你的自由时间去做按摩或桑拿。确定你的训练（包括恢复和休息的时间）在专心于其他事情之前结束。

肯尼亚训练营

1998年12月，尼亚胡鲁鲁

我第一次在肯尼亚训练营露面是在1992年，当时我参加了国家队训练营，且在此前我赢得了1992年世界越野赛冠军。那时，内格吉仍然在马拉松比赛中占据最高统治地位。威廉·西格还没有脱颖而出成为未来10000米世界纪录保持者，言谈谨慎的保罗·特格特还尚未在肯尼亚以外进行比赛（虽然他刚刚在1992年肯尼亚的越野赛赢得第一次全国冠军）。

自那以后，在许多冬天，我就已经和许多肯尼亚运动员在他们国家的土地上，在温暖非洲阳光的照耀下进行训练了。虽然一些肯尼亚长跑新星的名字和面貌在年复一年地改变，但很少改变的是运动员达到顶级高手的决心。如果有什么区别的话，他们达到成功的愿望似乎仅仅是为了增加强烈的竞争力。

12月上旬，在肯尼亚的高原训练中心，运动员可以享受到美好的天气。由于我们在尼亚胡鲁鲁（高度为7800英尺，在尼泊尔的北面150英里处）的训练营距离赤道仅有2英里，所以冬天的白天和夏天一样。早上刚过6点，太阳就升起来，晚上6点以后就日落，中午最高温度大约25摄氏度。

那是1998年2月，我和五十多个从800米到马拉松项目的国际水平运动员同在一起，他们受过训练而且有目的地去刻苦训练。同时，当训练之后在阳光下休息时，他们欢迎取胜希望较小者、爱交际的人和他们交流。我通常吃的食物很简单但有营养：早饭是烤面包（片）和果酱；午饭是牛肉或蔬菜炖米饭；晚饭是鸡肉。在两餐之间的快餐是水果或烤饼。

缺少吸引力的训练营生活，以早晨 5:45 的闹钟开始，早晨 6:00 跑步。虽然我们每天享受全天 12 个小时的阳光，但当我们开始在跑道上跑步时，天仍然黑着，而且有时候要戴帽子和手套。我们返回跑步时，发现旅店里没有水。这就意味着我们只能用一浴盆冷水来冲澡，用瓶装水来刷牙，把脏短裤和袜子暂放一边，直到恢复供水。然后，在餐馆里喝点茶和吃些烤面包（片）就躺下休息了。这使得我们痛快地休息了一阵，但到第二天上午 10:00 时我们仍感到有点疲劳。

肯尼亚运动员对相互帮助来完成一天的训练有独到的诀窍，那就是我所谓的“Sukumawiki 影响”。Sukumawiki 字面意思是指“向前推动星期”，而且碰巧是以一位令人特别喜爱的运动员斯瓦希利（Swahili）命名的一餐菠菜炖汤。对疲劳到来的抱怨与鼓励坚持留在训练过程中，是相对等的。

一到午饭时间，白天的训练就结束了，我们有整个下午和傍晚的时间进行恢复。在肯尼亚能艰苦训练的秘密，只不过是在训练后留给自己时间去好好休息。

我们有规律的跑步程序是早上 6 点钟（在 40~60 分钟之间），接着第二天早上 10 点钟（有时是一个山坡测验，或者跑道训练，或者在体育场做一些短跑训练）。有时仅进行清晨的晨跑（稍微长一些），然后进入休息模式，直到上午 8 点早饭以后。

到了中午，天气变得非常热，我们漫步到城里的当地餐馆吃顿午饭：粗玉米粉和炖牛肉。然后返回到旅店，进行长达一个下午的休息。当黄昏临近时，我们提前思考下次的训练，有关下次训练的谈话声弥漫在整个训练营的上空。

星期四上午的训练，包括一个 50 分钟的晨跑，紧接着在 10:00 有一个 4000 米计时测验。当肯尼亚队伍最终决定要夺取世界冠军时，这是一个长期选择进程的开始，直至来年 2 月份下旬结束。在这个时候，我落后于前世界越野锦标赛银牌获得者保尔·克西 1 分钟。保尔仅仅获得第 3 名，落后于肯尼亚新涌现出来的运动天才詹姆士。

同一天，在 50 公里以东的纳纽基，肯尼亚空军的一个基地。12 公里的计时测验的冠军被本杰明·利莫（又在 1999 年短距离越野赛获得冠军）获得。伊斯梅·基鲁依排名第 6，1996 年奥运会 3000 米障碍赛冠军戈泽芙·凯特排名第 10。早在两个星期前，在奈洛比的凯哈瓦军营测验时，获胜者是 1998 年英联邦 10000 米冠军西蒙·马伊诺。

如果我曾经需要一个，在这里是另外的对肯尼亚长跑天才财富的暗示。当肯尼亚的运动员每年在欧洲的跑道和国家比赛时，看起来就像一个蜂群，仍然有更多的运动员返回肯尼亚去竞争登上下次离开奈洛比的飞机。

第十一章 领悟点滴

在本书的介绍部分，我曾问过是什么让你喜欢跑马拉松。我建议最基本的需要是，使你通过训练完成 26 英里距离的努力和决心的一个承诺。如果你准备做这样一个承诺，那么你应该考虑自己完成马拉松的能力——不论运动的才能或已被证明的跑步能力。

简要小结

这本书的前些章节关于我的建议是以这个前提为基础的。你认真地投入到训练中，付出全身心的努力，你将会得到马拉松实践经验给予回报。合理的计划（第二章），随后系统、详尽的特殊比赛的训练（第三章），良好的饮食和有效的恢复期（第四、五章），应该组成你准备的基础部分。结合避免疾病和伤害的决心以及比赛的正确思想方法（第六、七章），你应该能拥有每一个成功完成马拉松的机会。

如果你经常跑步，你将会对马拉松有较高的抱负，不但对你自身的工作感兴趣，而且对成为优秀的赛跑者也同样感兴趣。换句话说，你将会被期望在比赛中达到一个特定的时间目标。这本书的第二部分写的是智力上的更高目标。或许你想采用更加认真的方法做完你全年的训练（第八章）。改善对比赛策略的思考方式（第九章）和把跑步作为生活中的首选（第十章），可能也对你在跑步中的更好表现有所贡献。

无论你的水平如何，只要你渴望去比赛，每一件事情都能在你读这本书时变得很清楚：马拉松是一项艰苦的事情。即使你的训练和比赛经验很好，当你学会处理极度疲劳和不适时，你的忍耐能力也会被延伸到极限。正如我在本书中所指出的，马拉松所呈现的其他危险同样可能成为伤害：与其他长距离比赛相比，马拉松有如此多的事情可能出错。

在这最后的一小部分，我考虑一些问题可能会在哪里出现。制定详细的计划和准备，一些潜在的问题是可以避免的。其他的只是超出人类的控制——然后那就是你怎样对问题做出反应，它决定着你将成为一个胜利者还是一个失败者。

可避免的问题

从这本书的前面章节中，你将会注意到，在马拉松比赛的准备阶段哪些地方会出现错误。首要且最明显的是，你只是因为自己没有做充足或用正确的方法训练。即便采用了恰当的训练方法，也要为你对饮食没有给予足够的重视，或者要为在训练过程中和训练后或在马拉松比赛中，没有及时补给能量和水而付出代价。不适合的鞋和运动服装都可能发生问题。如果你对于比赛行程的安排没有给予充足的重视，也许会发现自己在比赛的开始阶段相比其他人要晚些时候进入比赛状态。因为你也许只有到了比赛当天才会发现，即使正处在最佳竞技状态，也会因在临近比赛时对这次比赛过分的谨慎和要求达到一个高水准的跑速而失败。如果你仍然对于怎样避免所有这些极其普通的错误还是不清楚的话，回过头来看一看前几章的内容就比较清楚了。

有时犯错误只是因为你太了解使用正确方法的重要性了。所以，如果你有令人失望的比赛表现，准备从你失败的经验中学习，且在下一次比赛中得到补偿，分析出错误所在，并采取行动，例如，你是否能在恰当的时间达到你的运动顶峰呢？或者是否你的速度判断出现了

错误呢？或者你的心理准备是不是没有给予足够的注意呢？经常与教练员讨论这些问题，或是在必要时找一位运动心理学家交谈是有帮助的。

不可预知的问题

尽管你已做出最大的努力，你也许会发现在临近比赛的那些日子里，疾病或损伤仍威胁着你。即使是世界最优秀的马拉松运动员对此类不幸也是不可避免的。如利兹·麦科尔甘，20 世纪 90 年代英国最好的女子马拉松运动员，在参加亚特兰大奥运会马拉松比赛前，她每天都要忍受昆虫咬脚的疼痛。在比赛中你也许会遇到不幸，如前伦敦马拉松比赛冠军得主阿布代尔卡德·艾·莫阿兹，在 2002 年伦敦马拉松比赛的半程时，跌倒了而且摔得很严重，但是他仍设法完成比赛，并最终获得了第 4 名。一系列的潜在危险都在威胁着你——从脚踝扭伤到被狗咬，从食物中毒到普通的感冒。当你接近马拉松比赛的时候，所有这些已经足够让你感觉到不幸，至少也要处于不幸的“边缘”。

如果你不幸面对如此的逆境，你应该做出怎样的反应呢？有时，面对疾病或伤痛让你没有其他的选择，只能从比赛中撤出。然后你应该确信在自己能够承担另一个比赛之前已完全地恢复。如果你对自己的恢复状态有任何怀疑，给你足够的时间来恢复，至少在决定下一次比赛之前要有一段好的训练。

通常，决定是否应该从你有意向的马拉松比赛中撤出是比较困难的。当你已经为竞争放松下来的时候，看起来你能克服最厉害的疾病或伤痛，但你没有时间在训练方面测试自己。从比赛中撤出将代表着极大的失望，不但因为你正在失去长时间以来为其准备的比赛，而且也许会让所有一直为慈善而支持你的朋友们感到失望。另一方面，开始参加比赛将会在你的期望下冒很大风险，或是最终没有完成比赛，或是没有给下一次比赛留下任何余地。参加马拉松比赛，谨慎应该是你的指导者。从长远的眼光看，采取冒险的方法也许对你的健康和自信心都会有较大的伤害。如果怀疑的话，可以从一位教练员或朋友那里寻求忠告。当他们了解你的动机的时候，会提供一个比较客观冷静的意见。

请记住，如果你决定从马拉松比赛中撤出，还有许多其他的比赛渴望你的加盟，不像伦敦的马拉松比赛，像这种情况有许多人都参加了比赛。

无论你决定选用哪一种方法，你的比赛表现的一部分将决定于你如何将所有的不幸抛掷身后。换一种说法，即使你不得不修正你的目标，也应将注意力集中在你所取得的成就上，而不是集中在你所面临的一切困难上。麦科尔甘的例子就能说明，当一个人处于失望的情况时，才能体现她克服挫折的勇气。她对这次在亚特兰大的比赛只取得第 16 名的成绩没有太在意，她懂得下一次奥运会的机会是在四年之后。

你处理意想不到的事情的能力，如再比赛中最后 1 分钟天气的变化，马拉松比赛路线的改变或者比赛日程安排上的变动，将依赖于自己的精神准备。你应该制定哪种自己能预见的可能发生的问题和应对突发事件的计划。你还应该通过这些突发事件预演保持冷静和泰然自若的感觉。你的表现只是一件超越你能拥有的最大影响的事，因此，当比赛接近时，你不精力集中在这项工作上是很重要的。

继续前进

一旦你的马拉松跑完了会发生什么？

你首先考虑的应该是恢复你正常的生活。让关于马拉松比赛所有的训练和思想占据你走

路的大部分时间成为过去几周的事情。你和其他家人会因暂时中断训练而受益，把更多的时间专心于那些在你的马拉松比赛准备阶段所忽视的事情上。

当比赛逐渐消失时，当在马拉松比赛最后阶段冲过终点时，你将会发出这种感慨“再不会有第二次了”。经历过所有的马拉松训练，这种想法很自然。对你来讲，不久你就会重新发现，用鞋带束紧跑鞋，又进行奔跑的欲望一旦有就会更强烈。

赛跑有一种独特的魅力吸引我们回来。无论你处于哪个年龄段，无论你有怎样的经历，赛跑都会给你提供全新的挑战。尽管有人说，“你只能与自己的上一次比赛感觉一样好”，但许多运动员对下一次比赛更感兴趣。我希望这对你们来说同样如此。

关键点

从你的错误中学习。

如果你正忍受疾病或伤痛的困扰，应拒绝马拉松的诱惑。

如果你的计划改变，准备好去调整你的目标，主要目标将集中在将来会发生什么。

在马拉松比赛之后，给自己足够长时间的恢复。

从我的错误中学习。

1997 年 8 月，雅典

1997 年伦敦马拉松比赛结束不久，我不得不决定是否代表英国参加 1997 年在雅典举行的世界马拉松锦标赛。我想为英国赢得另外一个锦标赛，但并不确信自己是否已经做好了准备，在马拉松比赛准备期的最后阶段刚结束不久的情况下，能否经受得住另一个为期三个月极其艰苦的训练。

最终我还是决定参加在雅典举行的比赛。我经常因参加锦标赛而被激发更加艰苦训练的激情。到雅典比赛还有另外一个附加的吸引点，就是比赛要经过古代的马拉松路线。我也感觉到，也许不需要像我准备伦敦比赛那样艰苦和那样长的训练。因为当年早期的比赛，我已经具备了很好的适应性。

训练过程

伦敦比赛的三个星期后，我返回到训练中，并制定雅典比赛的训练计划。在开始艰苦训练的那一周里，我开始体验脚伤的不适，与我在 1995 年的脚伤相似，只是现在的问题出在我的另一只脚上。再次复发时，我被迫减少跑步的运动量，而是在游泳池中和自行车上进行大运动量的训练。

当疼痛减轻时，我再次找到曾对我先前脚伤给予建议的专家。我被告知对脚伤完全放心，这个问题对于我恢复正常训练来讲十分容易解决。现在距马拉松比赛还有七周半的时间，我感觉对恢复到最佳竞技状态来说已经足够了。摆在我面前的问题是在丰罗默进行仅剩的三周训练。我希望在这里完成雅典马拉松赛前的最艰苦训练。

努力获取突破

在后来的三个星期里，我比以前训练得更加艰苦，得到基思·安德森的帮助，基思·安德森在他 40 岁生日的前夕向我证明他是最热情的训练参与者之一。我犯了设法扩大训练限度的错误。一旦度过了开始五天的适应期，我们接着进行一个为期五天的循环训练。其中包括 35~40 公里的长距离跑，20~25 公里的节奏跑，10 公里的赛前测验。此外加了两天，在这两天中，我们有时超过原计划的以稳定速度训练的跑步想法而进行训练。接下来的 15 天，我们进行了三次这样的循环训练，这意味着在两周内我们完成了 10 个艰苦的赛前测验。在那停留的整个 21 天里，我们总共跑完了 400 英里。

我们仍然作为一个整体，很放松地停留在高原上，直至训练结束。我们没有在伤痛或疾病面前折服，还坚强地得以幸存，也没有因体力耗尽而被压倒，且思想没有被击溃。

当返回家后，我又进行了为期一周的简单训练，并将训练量由每周的 140 英里左右减少到 100 英里多一点。随着两周时间的消逝，我结束了比赛前最后的真正艰苦的训练。当做这次训练时，我仍然感觉到疲惫，但我知道在马拉松比赛之前仅剩两周时间了。

无力状态

我用了 12 天的时间在意大利训练营适应我们必须要在雅典忍受地中海热度。我继续减少训练量，希望当比赛临近的时候，我的腿能够迅速地恢复。

然而，实际上这与我所经历的完全相反。即使出去晒一小会儿太阳的感觉就像艰苦地工作。我的身体好像被慢慢地折磨到了极点。我仍然正常地吃饭和睡觉，而且没有感觉到伤病。我只是感觉自己不能跑。无论我如何设法比他人先出发 1 英尺且突然变成慢跑，我还是不能连续保持几百米——好像我的身体不能对正常的运行信号做出反应。我痛苦地意识到，自己将不得不从雅典马拉松赛撤出。

学习教训

我已经犯了一个错误，即设法追上已被另外一只脚伤打乱的最初训练进度表。这次挫折增加了我恢复最佳身体状态的决心，结果在高原训练时，我采取了更大的冒险行动。我频繁地参加艰苦的训练，而且不给自己足够的恢复周期——特别是在高原上，在剧烈的测验后需要更长的时间去恢复。在准备雅典马拉松的初期，我承认没有必要重复已经在前两次马拉松中完成的剧烈训练。但我已经偏离了这些好的意图，结果造成了训练过度。

我学会了这个简单的真理：“过犹不及。”

我学会了这个简单的真理：过犹不及。我曾在积极备战 1996 年奥运会马拉松时比以前训练得更艰苦，后来就得到了“报复”。在随后的 4 月，准备伦敦马拉松时，同样的事情再次发生了。可现在，备战雅典期间，我已经逾越了最适宜负荷与过度训练之间的界限。现在，训练不得不停止。

在雅典马拉松比赛中，直到为英国广播公司提供帮助做解说的最后 1 分钟，我也转移不了因不能亲自参加比赛而带来的明显失望的注意力。在返回家的时候，我进行了许多血液检查来看问题是否能给予清楚的解释，而且从那以后把我的季后赛惯例暂停。尽管我的恢复期将比以往的都要长，然而这是为了给自己一个从整个夏天所忍受的一切中完全恢复过来的机会，而后又回到了为下一次比赛而制订训练时间计划的日子中。