

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声带给你的兴奋吗？

■你能很好地发挥自己的竞技本能吗？或者说被它所战胜。

如果你有比赛经验，那么才能在比赛中充分地运用和发挥。

本章内容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能排出了太多的盐分所致。

内容目录

第六章 比赛经验：最佳竞技状态.....	1
埃米的故事.....	2
兴奋状态.....	2
保持控制.....	3
观众.....	3
责任.....	4
关键点.....	5
小贴士.....	5
预期比赛当天出现的问题.....	5
10个比赛中要考虑的问题.....	6

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比前些天舒服些了。由于比赛带来的紧张，埃米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到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的诸多观众，她意识到今天不仅仅是她一个人的精彩时刻——而是上千名跑步者以及众多支持者数月一来准备与期待的顶点。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。天，比赛已经开始了，她不能再多等一会儿。

当埃米跑过 10 公里处的记分员时，路边的数字时钟现实当时的时间是 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，埃米受到很大的鼓舞，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，但体内仍然储有不少的能量。

比赛进行了 3 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时能看她一眼，他们感觉到埃米可能会遇到一些麻烦。又过了半个小时，疲惫的埃米出现在朋友的视线中，一个朋友大喊一声，既是放松又是鼓励。此时，埃米已经没有办法回应他们，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

认识到比赛中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。距比赛三个月时，训练内容集中于预演马拉松中饮食和饮水情况。尽管这样，比赛中我仍然遇到了问题。

为洞悉赛前紧张影戏自己的具体方式，应该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时蠕动得厉害，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，但是在马拉松的早上，需要再提前一些时间进食以便于消化。

与理解自己的焦虑状态如何阻碍运动表现相同，你也应认识到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想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考试时脑子里空空的感觉，以及早

马拉松爱好者协会

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是比赛中的速度。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，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

现在看儿童快速跑步时，发现它们根本不保存什么能量，或者全有或者全无，它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的时间，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。

很多年前，我参加了第一次马拉松，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，他在落后饿情况下，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）——是马拉松赛程的17~21英里之间的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小到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集团处于视线以内——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

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。就在比赛前的几小时，蒙特惠哥奥林匹克体育场现场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。他刚刚在这里获得了20公里竞走的冠军。就在我们比赛枪响后，大会开始为

马拉松爱好者协会

普拉扎颁奖，他为西班牙获得了第一枚奥运会金牌。这来的有些晚，直到晚上才产生。现场的观众异常冀东，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作出非常怪异的动作。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到现场观众的影响。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。他们可以使你恢复信心也可以使你不安；他们可以激励你更努力地跑，也会使你对节奏的判断完全混淆。但有一点可以肯定的，他们总是存在的，你必须学会如何对待他们。

专家建议：尽你所能——利兹·麦克尔甘

利兹·麦克尔甘获得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，我总是设想出现最坏的情况，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的成绩，要尽可能保证前半程的舒适感。我主要想着如何保持放松，然后才考虑后半程全力加速。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。但是疼痛还是没有消除，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，这鼓舞了士气，我不再担心疼痛有多么厉害，又继续前进。在最后几英里我奋力追赶前面，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导致的肌肉拉伤，不可思议的是，那天现场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，他现在在澳大利亚游泳队任职。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。

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，你的精力就要越集中。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，然后再作出最好的努力。这就是与最佳状态有关的全部内容。

关键点

预计到比赛前会感觉紧张，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

由于在比赛中非常刻苦，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，我开始感觉到双腿有些疲劳，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酒友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

马拉松爱好者协会

中有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。

■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、水泡痛），也许是心理的——怀疑你是否能到达目标。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 can 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，它是指当体内的糖原储备消耗完了而减慢速度。这个时候要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，效果最明显的方式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。在这种情况下，你如何应对呢？身体能量和动力在降低，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低得太低。

5、如果你想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，疲劳是每隔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，找一个不必立刻离开的地方久坐。
- 9、如果开庆功酒会，请确认酒店是否有洗手间，当你想去时不用再往楼上跑。
- 10、请记住享受快乐的时间。