

# 第五章 赛前准备

你达到马拉松比赛日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，我就将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知道你在马拉松赛前最后几周的训练——赛前微调期

## 目录

第五章 赛前准备.....	1
马拉松赛前微调期.....	2
重视恢复.....	2
时间适应.....	2
赛前微调期的时间.....	2
赛前微调期内容.....	3
心理准备.....	4
表象训练.....	5
关键点.....	5
小贴士.....	5
比赛战术.....	5
比赛日安排.....	6

## 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，上端突出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，表明大负荷训练出现在训练后半时期）。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——在曲线上赛前微调期的曲线弯曲度向右逐渐减小。

### 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，必须给自己一定时间从大负荷训练中得到恢复。

请记住最佳体能适应状态实在充分恢复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，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。尽管减少了正常的训练量，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，你应该抑制向加大训练量的任何冲动，要保证在起跑线前你能感受到恢复好了，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，这时我第一次尝试一天 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，我才意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像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，因为我在比赛前的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，尤其实比赛前的最后几天。

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，应该一直想通过 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较快的手段会更好，但是没有充裕的时间改造机体的体能适应能力，所以应该把你所有能量都集聚起来，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	3 分钟×2

2	60%	1.5 小时	2	10 分钟×3
1	40%	1 小时	1	1 英里×2

最后一个训练单位的快速跑训练手段至少应该在马拉松赛前 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）。不管食用何种手段，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，英国彪马市场部精力，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，我稳步减少每天的跑量。到赛前 3 周，我感到有点疲劳的时候，采用了半程马拉松距离。

在训练的最后一周，比赛前 4 天进行了 400×5 的训练手段，这时 1984 年伦敦马拉松的获胜者查理尔·斯佩丁给我的训练计划。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于艾伦·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恢复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，那是我第一次取得参加国际马拉松比赛资格。

**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 秒的成绩。

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时，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能够时怎样保持放松或者当机体非常疲劳时如何坚持。这时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各种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。甚至是很有经验的运动员也会错误地认为，在开始阶段精力充沛的情况下，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。这可能是我第一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，当你跑过半程甚至是 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半程保持实力，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，你会发现最后的 6 英里所花的时间要比他们想象的多很多。

马拉松爱好者协会

■16英里后开始集中注意力。这个建议与上面相同，但是更加依据你的精力集中的情况，状态好的时候集中注意力很容易，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他。但是越往后面，想象着前面一样就越困难，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。

## 比赛日安排

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

- 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日发生，尽可能地详细做好计划。请记住，其他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，并且比赛后你必定太累了，也不会想起其他事情。

你也应该非常清楚比赛日的安排，比如：

■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（关于早餐应该吃什么参见第四章）。

■你应该清楚地知道赛前如何作热身活动。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在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你的背心或者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地方涂上凡士林。

■雨天要准备一只塑料袋，冷的天气也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），另外还要准备一些吃的东西，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。