

马拉松前一月、一周和当天的 26 个 TIPS.....	2
征途之前——Art Liberman 教练的马拉松训练系列 (zt).....	15
给个可行的半马训练计划尤其百里奚, 老马等跑过半 马的.....	19
马拉松训练: 心理因素——Art Liberman 教练的马拉 松训练.....	23
[转帖]健康马拉松注意事项.....	50
知乎回答精选.....	64
传奇马拉松.....	75
松田千枝的人生马拉松.....	91

马拉松前一月、一周和当天的 26 个 TIPS

<http://www.douban.com/group/topic/4744300/>

来自: Pound 2008-11-28 17:12:44

原文

<http://www.runnersworld.com/article/0,7120,s6-238-244-255-7172-0,00.html>

translated by Pound

马拉松前一个月，你进入最关键阶段的训练。这里是您需要了解的。

如果你今年秋天跑马拉松，你要提前考虑的任务——放松。

我们来这里向你提建议：一个月前，一个星期前，甚至比赛当天。鞋子？检查！水化战略？看这里！减量建议？这里也可以得到。和那些你没有跑 26.2 英里的往年相比，今年秋天，我们的谦卑（然而有用）的看法是，你将很快。因此，保留这些提示您可以在这里找到他们-他们不仅是必不可少的;他们永恒的。

一个月前

一. 看！选取鞋-和袜子——你要在马拉松比赛中穿的。鞋应相对轻巧，但提供了良好的支持，袜子应穿你在其他的比赛中的类型。如果鞋是不是你的常规训练鞋，至少穿这个鞋以马拉松速度跑个 10 英里。鞋子的试跑将决定您是否可能长水泡还是痛脚。如果有不适则换一双。

二. 半程马拉松。“大约一个月了就是一个很好的时间来测试您的适应性，” 4 次波士顿和纽约市马拉松冠军罗杰斯说。“此外，一场不错的比赛可以提供强大的精神提升，它会给你一个小的休息时间在几天之前和之后你减量和恢复。” 以略快于你的马拉松目标的速度跑半程马拉松。如果你不能找到一个热身比赛，在长距离训练中寻找朋友陪你进行，与最后几英里，速度比马拉松速度稍快。

三. 在最长的长距离跑中增加速度。“四个星期前是我跑最长的长距离跑的时间” 2 时 13 分马拉松基思林说。“我会跑到 26 英里。交织进行：我以轻松跑速度跑大部分距离，但在最后八英里，我会以每英里 6 分钟的速度跑，然后每两英里提高一次速度，最后收于每英里 5 分

钟的速度。“术语：在最后 8 英里前，以比你的马拉松目标速度慢一分钟的速度来跑。然后每两英里加快一次速度，以目标速度或略快的速度来跑。这种训练将教当你太累了时，如何再尽力。再加上提示 2 提到的半程马拉松中，4 周前跑一个长距离，三周前再跑一个长距离。您当地的比赛日程可能会决定训练的顺序，你要会管理它们。但是，如果有机会的话，在 4 周前跑一个长距离（更多的恢复时间）和三个星期前一个半程马拉松。

Add speed to your longest long run. "Four weeks out is when I do my longest run," says 2:13 marathoner Keith Dowling. "I'll run up to 26 miles, with this twist: I do my usual easy long-run pace for most of it, but with eight miles left, I'll work down to six-minute pace and drop the pace every two miles to finish at five-minute pace." Translated into mortal terms: With eight miles to go, begin running one minute per mile slower than your marathon goal pace. Then speed up every two miles to run the last couple of miles at goal pace or slightly faster. This run will teach you how to up your effort as you become tired. Combine this with the half-marathon mentioned in Tip 2, doing one with four weeks to go, and the other with three weeks to go. Your local race calendar will probably dictate the order in which you'll run them. But if you have a choice, do the long run four weeks out (for more recovery time) and the half-marathon three weeks before your race.

四. 模拟过程。如果有可能，在与马拉松比赛相同地形上进行训练。例如，上上下下象丘陵地段纽约市比赛，或者是几个小时的平坦的芝加哥比赛。（平坦当然可能似乎不那么具有挑战性，但它缺乏变化意味着你将使用相同的肌肉在整场比赛。您需要准备的。）如果你住在一个平原地区，并正在积极准备丘陵地貌的马拉松，在跑步机上做训练，并改变了它的倾斜。如果您没有进入跑步机，在楼梯或体育场的台阶上训练。（嘿，激烈的时代呼唤严厉的措施。）

五. 跑步中喝饮料。“在长距离跑中实践饮用运动饮料和能量棒，以便在比赛过程中补充能量，”苏珊吉拉德埃贝勒，质谱，路的建议，她是前精英亚军和《耐力运动营养》作者。“认真的选手和那些挑剔的肚子应在比赛过程中饮用比赛提供的运动饮料。记住，与水相比，运动饮料提供了三种物质，，液体，碳水化合物和电解质，其中最重要的钠。“了解您的马拉松比赛隔多远有饮水站，并在实践中饮用这种速度。如果你跑步时没有饮料提供，把饮料放在你的训练路线。

六. 服饰。“请不要穿棉 T 恤跑马拉松，即使是一个伟大的慈善之举”，罗杰斯恳请。“与令人窒息的棉 T

恤相比，穿那些由 Coolmax 或 nylon 做的真正的跑步衣服，会使你觉得在跑步轻松多了。”一旦你选择你的马拉松比赛装备，以确保它不刺激你的皮肤。“我通常比赛中马拉松的衣服我在比赛之前觉得如果他们舒适，”韦尔斯说，萨拉，2003 年美国全国马拉松冠军。“并且穿上这套衣服至少跑个半程。”

七. 不要贪婪。马拉松训练不是考试前的临阵磨枪。也就是说，在过去几个星期里跑得更多将伤害你——不仅没有帮助，还伤害你的比赛。“即使你觉得自己伟大，不要下赌注加大你的训练量，”罗杰斯告诫。“这个时间，许多运动员已经训练这两个月或以上，并习惯于某种程度的训练。从辛勤工作中汲取力量”韦尔斯建议，“从你过去的训练中取得信心。从现在开始，你只是保持你的健身。和充足的睡眠。”

一个星期前

八. 减量。不要超过高峰每周跑量的百分之四十，并把大部分跑量安排在一周的前半部分。(Do no more than 40 percent of your peak weekly mileage, with most of that coming early in the week) 除了您的服装彩排试跑(见提示 11) ，每次轻松跑。“你应该觉得

你储存能量，包括身体上和精神上的””罗杰斯说。如果您已经完成作为训练量的一部分的速度训练，本周晚些时候轻松跑，可以间或进行一些快 100 米跑感受一下自己有多快和多 fit。比赛前一天，坚持你的训练计划——按习惯休息一天，或者慢跑两个或三个英里如果你每天训练的话。

九. 彩排试跑。马拉松前 4、5 天，穿上马拉松比赛服装和鞋子，以马拉松的速度跑个 2，3 英里。图片自己在跑步中想象你是强大的和放松的。除了增加你的信心，这运行将提供最后一点点的调整，将有助于你锁定你的马拉松赛中的速度。

一〇. 按比赛时间安排跑步。如果可能的话，在马拉松比赛日的起跑时间开始跑步。这样，您的身体的节奏-包括所有重要的排泄-将与马拉松比赛这一天同步。重复这种过程越多越好。但要在至少比赛的前 3 天进行。

一一. 设定两个目标。“检查您已经进行的训练，设定一个良好天气下的目标，设定另一个目标作为备选计划，如果天气的热或大风或您只是感觉不是很舒服，”罗杰斯建议。“马拉松比赛中很多事情都可能出错，你需要确定一个第二目标来保持机动，以便在事情不妙时实

施，实际上事情很少十全十美的。”您的首要目标是一个您在您的训练中一直致力的：一个个人最好成绩，或者取得资格为波士顿，或者打破 5 个小时，等等。一个糟糕的比赛日的 22 英里处，您的次要目标应该让你动机：完成前百分之五十（finishing in the top 50 percent），减缓只有 10 分钟，或者只是达到终点线。

一二.想象成功。论夜晚睡觉前，或上午第一件事，想象自己越过终点线的时钟显示了新的个人最好成绩。在今年的奥运会马拉松比赛，在那里她得到第七名，在夜间入睡前她多次想象积极的图像。“我知道我要跑的路线，我想看到自己在那里跑的很好，”她说。“在 25 英里处有一座小山，我对自己说，‘OK，跑上小山，坚强的跑向终点。’”

一三.放松。在最后一周尽可能减少外界的压力。您的生活中尽可能的最后一个星期。“这不是一个好时机，结婚或离婚，”罗杰斯笑话。尝试有工作项目受到控制，婉谢深夜外出邀请，等等。最重要的是，离开你的脚-省掉博物馆参观和购物热潮，这些应该在在马拉松比赛后进行。不要在马拉松前一天花 4 个小时在比赛博览会品尝最新的能量棒口味。“”维尔斯说，“比赛前，我去

我弟弟的房子，基本完全放松。”

一四.增加碳水吸取，减少脂肪吸取。“在过去3天，集中吃碳水化合物丰富的食物，如面食，土豆，面包，水果和果汁，低脂牛奶及酸奶，低脂对待，和运动饮料，”苏珊，吉拉德埃贝勒说。它是碳水化合物，不是脂肪或蛋白质，这将在比赛当天给你提供燃料。吉拉德说，其实重要的是增加来自碳水化合物的卡路里比例，而不是仅仅吃更多的一切。（我们知道。）“既然你将减量，并花费更少的热量，”她说，“您不必消耗比平常多的大量的粮食。相反，确保您的食物选择富含碳水化合物，而不是富含脂肪-例如，多吃酱红色意大利面条，而不是阿尔弗雷多酱油，或巴格尔相比牛角面包。”

一五.只做你知道的。即使奥运会马拉松铜牌得主Deena 卡斯托尔出现在您的门前给你意见，这个星期不要尝试任何激进的事情。坚持你的计划和你在训练中的实践。举例来说，如果你还没有做定期速度练习，现在不是开始的时候，如果只是因为有人告诉你，速度练习让您的腿“新鲜”，现在是你减量的时候。同样，忽略任何来自朋友的“不容错过的”饮食的技巧。“最后几天主要是精神上的，”威尔斯说。“做你感觉舒服的事情，而不

是尝试新的事物并担忧它将如何影响你。”

比赛当天

一六. 吃早餐。比赛前二至三小时开始之前，“吃富含碳水化合物丰富的早餐，即使你起早了然后再回到床上，”吉拉德埃贝勒说。原因是：当你睡眠，你的大脑活跃，并从您的肝脏利用糖原（存储有碳水化合物）。早餐重新存储这些，以至于您有更少的机会耗尽燃料。目标是几百卡路里，如面包圈，香蕉或面包和体育酒吧。“在最低限度，”吉拉德说，其实，“饮用运动复苏饮料，或乏味而耐受性良好液态食品，比如“Ensure or Boost”。”

一七. 热身。但只是一点点。即使是世界上最好的马拉松选手在也只有事先的一点慢跑，因为他们要维护他们的糖原储存和保持其体温下降。如果你的目标速度明显快于你的训练速度，在开始前 15 分钟做不超过 10 分钟的慢跑。然后拉伸。如果您的马拉松目标速度和您的训练速度一致，则不用慢跑。在开始前半小时走一下，并打算（见 TIP19）。

一八. 收集自己(Collect yourself)。在比赛开始前一个小时，找到一个安静的地方，用五分钟的时间回顾的比

赛计划和动机。“告诉自己，你为什么在这里，”罗杰斯说。“信心来自几个月的努力。一个令人兴奋和满足的一天就要来临！”如果您和您的训练伙伴一起比赛，成为一个团队：分享目标，相互加强。

一九. 排队松散(line up loose)。开始前 15 分钟,进行一些温和的拉伸。集中于你身体背面的肌肉-小腿肌肉, 腿筋, 臀大肌, 和下背部。请记住, 您的目标是要轻松开始比赛, 而不是瑜伽视频的面试, so go easy。进入出发区的人群后试着保持拉伸, 同时在场内漫步, 以使您的心跳率稍微升高。

二〇. 开始缓慢。开始跑的时候, 以低于目标速度 10 至 15 秒跑前前面两、三英里。这保留了珍贵的糖原储存以供日后在比赛中这样您就可以强大地完成。当恩德雷巴在 2001 年芝加哥马拉松赛创造了世界纪录, 她放宽到以每英里 5:40 的速度跑前 5 K, 并以平均速度不到 5:20 每英里的速度继续比赛。

二一. 放松。“由于速度感觉很容易, 在开始的几英里我会感觉焦躁,” 希瑟汉斯科姆说, 一个 2 点 31 分马拉松选手, 他是第六名在今年的奥运会马拉松比赛。“但是我让自己坚持自己的比赛计划, 并不会冲昏头脑。我

知道为了后来跑得更好，在前三分之一路程我需要感觉真正的放松。”汉斯科姆检查她的早期分裂（splits），以确保一个保守的开始，无论她感觉多么良好。“第一10英里，我环顾四周，一路上的fans，enjoy不断变化的风景，”威尔斯说。

二二. 想想分段，而不是每英里。“我把每个三英里的作为一个分段，而不是每英里”道林说。“这使得精神上更容易控制，弱智。集中于每英里将像在5小时的驾驶中一直注意着速度表。”

二三. 玩游戏。（Play games）“为了忘记前面的漫漫长路，我唱歌，在我的脑袋”让亚瑟，一个3:21马拉松运动员，在马里兰州的蒙哥马利乡村路跑俱乐部主席。“我选择一首歌曲，并尝试唱从开始到结束。通常我不知道所有的歌词，所以我唱，我试图找出艺术家是唱什么。”亚瑟也变成了一个奔跑中的数学家。“我精确计算我到底完成多少比例的比赛，”她说。“对于我来说在两个好处：第一，它占用我的思想，第二，我喜欢某一点，在那点我可以告诉自己，我已经完成百分之五十以上，因为在这一点上，我想我不能退出”。

二四. 早喝饮料，经常喝。在第一个补水站和接下来

每一个补水站都喝运动饮料。 尽早摄入碳水化合物和流体将有助于推迟或防止之后的严重脱水或碳水化合物不足，让您有很多更容易维护您的速度。 “在长期的工作，身体渴感机制没有跟上实际的需要，”吉拉德埃贝勒。 “那么，由于脱水，不足的氧气和燃料交付给肌肉，您将越跑越慢。”

二五.艰苦的后段赛跑。不管你有多少渴望到达终点，控制住一切直到状态良好地通过半程线。 然后，你就可以开始比赛（start racing）。 “如果你觉得在 18 英里处感觉比较好，这个时候那就应该积极一些，”道林说。 “你还有 8 英里的路，因此，如果您感觉精力充沛，你可以想象你在进行一个较短距离的比赛。” 例如，注意前面 100 码的选手，超过她，然后寻找的下一个对手。 威尔斯，在她的全国冠军比赛的 25 英里处保持领先，说：“在最后 6 英里不断超越对手，这是一种令人难以置信的推动。当然，你伤害，但想想，他们如何觉得不好！”（Sure, you're hurting, but think how bad they feel!”）

二十六. 对自己说话。大约 23 英里，阿瑟说，“我的脑袋掌握的事实，那就是我正在奔向终点。是的，我真的很累，但我告诉自己，我将完成比赛。 我一次又一次

次地这样对自己说，它帮助我认识到，疼痛只是暂时的。

“而且，正如我们都知道，骄傲是永远的。”

征途之前——Art Liberman 教练的马拉松训练系列(zt)

<http://www.douban.com/group/topic/4644141/>

来自: everydayrunner 2008-11-16 12:21:54

在开始马拉松训练之前我们应该考虑什么？

关于马拉松训练主要有两点需要注意：第一点是26.2（42.1公里）英里征程本身需要受到尊重、需要合适的准备以成功地完成它。其次，你必须问自己你将采取什么样的训练计划。很多人有能力在马拉松之前练几个月然后完成全程，但是这种办法往往会令你“忍受”而不是“享受”比赛。总之，如果你决定参加马拉松，请采取合适的训练！你将会毫无疑问地享受比赛并且希望有一天再参加一次。

Art 教练的训练哲学是什么？

训练主要围绕着几个简单的要点：（1）循序渐进地增加长跑的里程（2）适度地坚持每周的总里程数*（3）伤病预防策略。对于马拉松比赛来说最大的挑战在于不

是没有能力完成比赛，而是能休息好并且健康地回到起跑线上。基于这点原因，我本人不提倡采取大量高强度的训练（比如，速度训练，反复爬台阶或爬山。参加许多短程比赛等等）跑步者的主要目的是完成比赛。所以我选择了不包括有关速度训练的全面的信息以及其他的高强度的练习，在没有针对个人的专业指导的情况下那样很容易导致受伤。我认为没有必要在训练阶段就跑马拉松全程。事实上，最长的训练距离我推荐是 23 英里（37 公里）而且最好不要在比赛前四周之内。虽然我不能保证训练会简单，我可以说不大部分跟从我的训练计划的跑步者不仅能成功地完成他们的第一个马拉松，并且能享受他们的训练以及避免累倒。你也一定行的！

那么我们什么时候可以开练？

如果你没有坚持至少一年的跑步的话，最好不要考虑马拉松训练。这意味着你应该一周有至少四到五天的训练并且一周下来平均 40 公里。* 尽管可以从每周低一点的里程量开始，但是你应该记住这样做会增加在接下来的里程积累过程中的过劳损伤几率。如果你有一些疾病的话，最好你打算开始训练前征求你的医生的意见。

当然，如果你现在受伤了自然就不要继续马拉松训练了。如果你现在每周跑 40 公里以下，你最好参考里程训练计划(计划表 1)并且在合适的阶段，在马拉松训练计划(计划表 2)之前，采取它。如果你现在每周至少跑了 40 公里，你就可以准备进入马拉松训练了。如果你现阶段的训练包括最长 16 公里(一次)，每周积累 25 公里，那就准备参加四个月之后马拉松吧。

Art 教练的经验和资格如何？

一些人会对我三十岁才开始跑步练习很惊讶。如果有人说我青少年的时候就是马拉松选手，跑过了 20 个马拉松，我会告诉他们他们是疯子！*在高中的时候，我跑一个 400 米都会累得上气不接下气。我把跑步当作我的一种生活方式的改变，不久便认识到我是多么地享受这项运动。在 1983 年，2 月 12 日，经过了一年的跑步训练，我完成了我的第一个 42.195 公里比赛，卡罗莱娜马拉松赛，并以 3 小时 24 分的好成绩完成。我的最好成绩是 1984 年的 new orleans 马拉松赛，花了 3 小时 11 分。在专业组的比赛中，我的最佳成绩是 1995 年的休斯顿马拉松赛，经过 3 小时 22 分后撞线。所以你看我这样

的都能训练训练跑马拉松，你也一定行的。

在九十年代早期，我作为 Charleston 大学的教练助理，并且是 North Charleston 高中校队的主教练，我对我在 Charleston 任教时能参与白血病治疗协会的“团队训练”(team in training)计划而自豪(1993 到 1998)。通过我在“团队训练”中的工作，数以百计的受我执教的运动员在同一时间内成功地完成了他们的马拉松，赢得了上万美元去帮助寻找治疗白血病的办法。

目前，我是《跑步者世界》杂志“医疗建议及训练”版面的专家并且回答读者的问题。我也是全球健康与保健网站的跑步专家。我目前每周为来自全国的跑步者提供咨询。许多人是通过了解我这个网站才知道我的教练咨询服务的。

我希望你能读我写的书，关于跑步的一切，2002 年 Adams Media 出版社出版，书店以及网上都有卖的。如果要亲笔签名的书，请登录我的 Art Marathon Training's 网上商店。(翻译 张亦超)

给个可行的半马训练计划尤其 百里奚，老马等跑过半马的

来自: patton 2007-12-02 22:44:52

开始全力准备明年的半马，还请各位前辈把你们的训练情况和我说说，给我个合用的训练计划，尤其说说你们的训练感受，我也可以少走弯路

百里奚 2007-12-03 22:40:38

我其实练习跑步的时间也不长，05年之前跑得最远的距离只有以前在大学体育测试的1500米，上班以后身体素质一直在下降，05年开始正经喜欢跑步，也就在健身房跑的跑步机上完成5KM，大概得用30分钟多一点。

后来06年下半年一周在健身房练习2-3次，能在跑步机一次完成10KM，大概60分钟左右。那时5KM的成绩在28分钟左右。后来07年3月份报名了一个北京10KM的长跑节，成绩大概是55分钟。

在这之前没把跑步当成训练，只是当作一种健身的

方式，没想到自己能跑得越来越远，除了身体素质明显好转以外，（就像哈药六厂的广告里说的，腰也不疼了腿也不酸了，精神头也大了）跑步还带来一种和自我比较的成就感，开始痴迷于跑步，实际上跑步确实是像抽烟喝酒吸大麻一样有上瘾的机制，只不过这种瘾对身体有利。（回头我贴一篇《新发现》杂志的科普小短文给大家看）

今年夏天开始在户外进行跑步锻炼，那时也就跑 40 分钟左右，大概是 10KM 多一点。后来 8 月份看到有北马的报名信息，就去报了个半程，但是之前从来没有跑过 15KM 以上的距离。

8 月中旬开始正经锻炼，但是没有详细记录

8 月后半月 差不多一周跑 30-40KM，最远一次 13KM 左右 9 月份一个月 跑了 180KM 最远一次 21KM（用两个小时），

10 月在 21 日比赛之前 跑了 100KM 那时最远跑 25KM（两个小时 20 分钟左右）

总结一下大概如下：

1、我觉得平时训练量在 10KM 左右，(每周跑 3-4 次，练上一个月)完成半马就没什么问题。

2、鞋！长距离训练一定要选一双宽松的，鞋底稍微厚一点，能保护膝盖的鞋。最好用马拉松鞋（不是广告：据说多威的马拉松鞋物美价廉）

我之前训练的鞋用了一双耐克的慢跑鞋，小拇指下方 3-5 厘米处，脚面外侧挤压的很疼。后来跑完半马的比赛，膝盖也开始疼。

3、上量的问题，一篇科学的文章说最好 10%的加量，比如这周跑 30KM，下周跑 33KM，别一次加的量太大，膝关节等部位容易磨损

我之前训练最远跑 12KM，后来想考验一下自己的极限，下一次就直接跑 20KM，虽然也能直接跑下来，但是身体消耗太大，加上鞋的问题，伤痛加重

4、拉伸问题

科普文章说跑后拉伸很重要，我觉得也是，这里有一个 jiang2000 翻译的文章

<http://hi.baidu.com/mymarathon/blog/item/e3bce6130d3dc221dd54011d.html>

5、饮水问题

我一般能跑 10KM 忍着不喝水，再长了就不行了。一般最好 6、7KM 的时候就补充水分。在户外绕着 3KM 的圈跑，我一般的是买瓶矿泉水，藏起来，或放在小卖部，跑过一圈喝几口

6、传说中长跑要多吃碳水化合物，做些加强膝关节的力量练习

jiang2000 在译言的翻译文章里有这些介绍。

我觉得应该也是这样吧，

还有就是平常少做磨损膝关节的运动。我就是跑完半程比赛后，又经常踢球，再加上爬了一次山，导致后来膝关节疼到现在。

马拉松训练：心理因素——Art Liberman 教练的马拉松训练

jiang2000 2007-10-28 3393

简介

在所有的长距离跑项目中，马拉松是对人生理和心理的最大挑战。即使你你你已经完成了所有必须的训练，做好准备健康地站在了起跑线上，但是稍微觉得一点不如意 就会对你的运动水平造成毁灭性打击。在这种情况下，以下有很多种方法可以帮助你建立现实的目标，完成必要的训练（尤其是长距离跑）以及为即将到来的富有挑 战性的马拉松在精神上做好充分的准备。首先熟悉一下术语（用乐观的语气描述的），每种术语都会在接下来的文中提到：* 心理排演/虚拟现实——在你头脑中形成一副图像的过程；* 想象——在你心中想象你希望即将到来的事情如何发展；* 自言自语——你头脑中的声音可以在你处于逆境和困难的时候给你积极的肯定。开始之前 跑步者肯定需要拥有一些必要的条件或者内在的品质来完成马拉松所必须的训练，包括你的动力、自

我约束以及有效的的时间管理，所有这.....

在所有的长距离跑项目中，马拉松是对人生理和心理的最大挑战。即使你你你已经完成了所有必须的训练，做好准备健康地站在了起跑线上，但是稍微觉得一点不如意 就会对你的运动水平造成毁灭性打击。在这种情况下，以下有很多种方法可以帮助你建立现实的目标，完成必要的训练（尤其是长距离跑）以及为即将到来的富有挑 战性的马拉松在精神上做好充分的准备。首先熟悉一下术语（用乐观的语气描述的），每种术语都会在接下来的文中提到：

- 心理排演/虚拟现实——在你头脑中形成一副图像的过程；
- 想象——在你心中想象你希望即将到来的事情如何发展；
- 自言自语——你头脑中的声音可以在你处于逆境和困难的时候给你积极的肯定。

开始之前

跑步者肯定需要拥有一些必要的条件或者内在的品质来完成马拉松所必须的训练，包括你的动力、自我约

束以及有效的时间管理，所有这些都是内在相关的品质

教练可以热情得为你安排训练，表现出对提高你跑步水平的兴趣，但是你的动力和自我约束必须在此之前就得以体现。如果他/她内省没有动力去战胜和完成训练以及完成马拉松比赛，那么就算是世界上最好的马拉松训练计划也无法让其达到目标。

同样还需要很好的自我约束能力来完成长期的跑步训练，因为同时每天都有让你分心的事情以及需要为自己的生活安排个人事务，这也就是为何那些打算跑马拉松的跑步者都能很好的管理时间的关键点。要详细讨论如何提高你的动力、自我约束能力以及时间管理已经超出了本文的范围。与这些内容以及运动心理学有关的信息资源相当多。

设定短期和长期的目标

设定目标的一般性考虑

对于绝大多数第一次参加马拉松的人而言，设定目标是很简单的，就是完成比赛！没有其他的，不要考虑你的经验水平和比赛的热情，定目标的时候越明确最好。一定要把自己的目标写下来，还可以把目标告诉其

他人，同时为达到目标设定一定的时间范围。这些方法可以提高你达到短期目标以及你远大目标的可能性。

有两个基本的法则：过程目标和最终目标。设定一个短期的目标（过程目标）来达到你的远大目标（最终目标）是很重要的，以下是其定义以及一些例子：

- 过程目标——这些目标包括掌握训练工作和提升个人技术水平（比如完成马拉松需要的知识和训练）的努力。例子包括：执行最近训练计划；改善营养；阅读尽可能多的马拉松的书籍；定期咨询你的教练；尽可能的多睡觉多休息，等。

- 最终目标——这些目标包括完成一项困难的任務、达到你的马拉松目标。例子有：在马拉松中跑进4小时；在马拉松的后半程比前半程快；超过一个竞争者；跑出马拉松的个人最好成绩。

设定马拉松目标的考虑

在马拉松之前的几周中，需要考虑三个在你完成马拉松过程中你感兴趣的最终目标：(1) 一个可以轻松达到的目标；(2) 一个相对有挑战性的目标，以及(3) 最困难的目标。为最困难的目标制定自己的战略，但是如

果事情没有按照你预期的进行，就要灵活的执行计划，降低自己的目标。比如如果你自身不具备 10 公里能跑进 38 分钟的天赋（天生的能力），那在马拉松比赛中就几乎不可能跑到 3 小时以内，不过你的态度多么积极。

完成训练的战略

- 找个热情积极的教练，这样的教练可以帮助你提高激情和激发你的动力。
- 参加一个和你目标相同的团队。这些人可以为你提供必要的精神支持以达到胜利。团队或训练伙伴可以帮助你更加轻松的完成长距离跑，找一个和你配速差不多的伙伴一起训练相当重要，可以避免把训练变成比赛。
- 长距离跑的时候要从心中把路程分解成几段，也就是想象从一个标志点跑到下一个标志点，而不是跑完整的 20 英里训练路程。当你达到第一个标志点后，就想着要跑向下一个，以此类推下去。
- 意识到训练不会总是轻松的。如果跑马拉松很轻松，那对你就没有挑战了，因为每个人都可以完成。为了让你能从生理上和心理上达到完成长距离训练以及马拉松的要求，你可以采取很多心理辅导，这些方法和例子列

在下面。

训练中的心理辅导实例

自言自语

对自己说和想

- “如果很容易，那每个人都可以完成马拉松。”
- “坚持，也许喝点佳的乐会感觉好一些。”
- “如果现在退出，那下午我会觉得非常后悔。”
- “我不是真的身体疲劳了，更多的是精神上疲倦了。”
- “完成这次重要的训练可以给我信心，让我能舒服的完成马拉松。”
- “在一个多小时候这次训练就能结束了，我将回到家中...淋浴、放松、进餐.....”

想象

想象

- 想象你是一个世界级的跑步者，是波士顿或奥运会马拉松的领头羊。
- 想象你的跑步姿势光滑优美。
- 想象你毫不费力的跑步，非常放松。

虚拟显示/心理排演战略

虚拟.....

- 训练的时候想象你正在马拉松途中跑过每一英里。
- 想象你冲过终点的场景（比如，时钟显示的时间正好达到你的目标）
- 内心想象周围为你喝彩的观众
- 跑步的时候想象家里牵挂你为你担心的朋友们

赛前、赛中和赛后的心理因素

参考以下的章节以获得更多的这些特定阶段中心理战略的信息。

- 减量
- 马拉松倒计时
- 马拉松后的生活

马拉松训练：马拉松之后 ——Art Liberman 教练的马拉松训练

译者：jiang2000

马拉松训练：马拉松之后

在享受完成了自己的第一个马拉松之后，很多跑步者都喜欢立刻开始他们的训练。尽管完成一次马拉松是一项让人兴奋和激动的事情，在马拉松之后的几周中却需要尤为小心，来让自己恢复到马拉松赛前的训练水平

马拉松对肌肉骨骼系统的冲击是很大的，因为肌肉有很多微创伤，这个术语贴切的说明了对肌肉组织所造成的非常微小的创伤，这种创伤通常是由于马拉松过程中的物理损害造成的。这些创伤需要相当长的时间来愈合和恢复，立刻开始高强度的训练会延缓肌肉和软组织的恢复。即使微创伤很小，马拉松之后身体的软组织和骨骼也处于一种容易受伤的状态。

为了降低受伤发生的几率，需要谨慎的开始恢复性训练。有些训练人员认为跑步者应该在马拉松后的第一

周完全不跑步，可以代替的是同时进行交叉训练以保持心血管机能，可以让身体休息、恢复和痊愈。我的理念是你必须倾听你身体是怎么说的。如果你的肌肉还很疼，那步行或者是轻度的骑车是在马拉松后一周中放松腿部的理想运动。

你可以参考以下的表，重新开始跑步（日程安排 IV）可以指导你安排你的恢复训练。日程安排 IV 是假设你马拉松前每周的平均跑量为 40 英里，注意马拉松后的每一周都比前一周增加 25% 的跑量，在这个例子中每周都比前一周增加 10 英里。

重新开始跑步--日程安排 IV（英里）

周	周日	周一	周二	周三	周四	周五	周六	总量
1	26.2	休息						
2	3	休息	3	休息	3	休息	3	12
3	6	休息	4	休息	6	休息	4	20
4	8	休息	6	5	6	休息	5	30
5	10	休息	6	8	6	休息	5	35
6	4	休息	4	休息	4	休息	4	16

计划你的下一次马拉松

你可以多快开始训练和参加你的下一个马拉松呢？答案是这取决于很多因素，部分因素包括你跑步的年月，上一次马拉松训练的类型和强度，马拉松中能量消耗程度，双腿耐力和完整性从上一次马拉松中的恢复程度，当然还有许多其他因素，不限于这些。

大多数专家认为每年参加两次马拉松（每个之间间隔 6 个月）是上限。这个规则适用于刚开始跑马拉松的新手（不考虑马拉松配速的），也适用于顶级的跑步者（他们有很强的竞技性）。有经验的跑步者如果上一个马拉松不困难乃至轻松，那就有可能在比建议的 6 个月更短的时间内参加另外一个马拉松。多快取决于上面一段提到的各种因素。

需要考虑的核心问题是你的身体需要充足的时间来从一次马拉松中恢复过来。在你腿完全恢复之前去训练以及完成另外一次马拉松会导致一系列过度运动的伤痛。是否值得去冒险呢？当然我认为不值得，不过最后决定权在你。

保持积极和斗志

马拉松后出现情绪低落，这在跑步者中并不鲜见，这部分是由于达到这个目标需要耗费大量的时间和精力。完成后的几天中跑步者常常感到生活中的空虚。在你从精神和生理上为新的目标准备好之前，考虑以下的一些方法来对付你低落的斗志和/或颓废的情绪：简单的为了快乐而跑步，不要考虑遵循什么训练计划；参加交叉训练来补充你的跑步训练；完全停止跑步一段时间；在你的家庭和朋友身上花更多的时间，享受社会活动或非体育爱好带来的乐趣。

制定新的目标

当颓废的阶段过去之后，或者如果你很幸运没有这个阶段，那就应该考虑你接下来几个月想要完成一些跑步目标。记住这些目标不是必须围绕马拉松来安排的，你也许想要提高你的5千米成绩或者你想要享受一次铁人三项比赛。参考以上制定新目标的方法。

马拉松训练：做好长距离的准备

——Art Liberman 教练的马拉松训

译者：jiang2000

长距离跑的定义和目的

此讨论的目的在于明确长距离跑的距离是达到或超过 10 英里，同时至少跑 90 分钟。应当以比你计划马拉松速度每英里慢大概 1 分钟，或者比你现在 10 公里速度每英里慢 1.5 分钟。如果你的训练计划需要跑 16 英里，就应该以均匀的速度跑完，而不是分成早上 8 英里和下午 8 英里两部分。

长距离跑是马拉松训练中的重要部分，因为这样才能让你身心能够应对将来要完成 26.2 英里的挑战。生理上，你的身体必须习惯在肝糖元（储存在肌肉中的能力，由碳水化合物食品中转换而来）消耗殆尽后，汲取和利用脂肪中储存的能量。通过长距离跑训练，可以在肌肉中储存更多的肝糖元。肝糖元储存的增加提高了保持马

拉松比赛中配速的能力，延缓疲劳的出现。相反，当你用尽肝糖元后麻烦就会降临，配速就会显著下降。

你必须习惯长时间的奔跑，完成长距离跑时的心理上紧张会使你在实际马拉松跑中受益。

长距离跑同时提供了极好的机会以体验各种各样的因素（比如鞋、营养、配速等）参考内容以获得更多的信息。

最重要的是，马拉松训练计划必须让跑步者在长距离跑之前充分的休息。一个赛前完成至少两次 20 英里或更长距离跑的选手肯定可以减少出现撞墙的可能性（撞墙就是肌肉中的肝糖元消耗完的时候，因而选手配速会显著下降，甚至开始走）

简而言之，完成长距离训练感到困难的大多数人都无法充分做好准备，记住长距离跑和马拉松都不应该是一次痛苦的体验，关键是需要一个计划。

长距离跑的好处

- ◆提供完成马拉松必要的耐力
- ◆增强心脏能力（增加心脏容积），扩张毛细血管，使得能为肌肉提

供能量，并将产生的垃圾排出去。

- ◆其他生理学上的好处包括增加线粒体的数量和尺寸，增加肌肉纤维中肌红蛋白的含量
- ◆增强腿部肌肉和韧带力量，提高我们的耐力
- ◆增强快肌纤维以协助慢肌（马拉松跑）
- ◆让肌体学会燃烧脂肪提供能量
- ◆发展你的心理韧性和处理技巧，增强你的自信心以使你能完成一个马拉松距离
- ◆增加你的速度，即使对更短的距离也是如此。

为长距离跑作准备

如果完成长距离跑有时候困难，为训练单元作充分的准备可以让这重

要的训练课更轻松一些。以下列举的是你提前以及途中应该作的仔细的准备方面。假设你的长距离安排在周日。

休息

- ◆周六晚上充分休息，至少 8 个小时
- ◆周五或周六全休
- ◆如果你周六进行训练，那尽量少一些营养

◆周六补充碳水化合物

◆周六午餐和晚餐吃富含碳水化合物的食品。挑选正确的食品是一项很重要的事情。

◆周六要避免富含蛋白质和脂肪的食物

◆周日跑前喝大概 8 盎司水

◆周日跑前吃点点心，这也是食物挑选的重要一环。

◆跑中要大量饮水。一定要确保整个跑步过程中有充足的饮水。如果跑 60 分钟以上，你必须每 2-3 英里喝一次运动饮料。跑中饮水需要认真计划你的路线（确保沿途有足够的地方放足够的饮水）

◆考虑试试凝胶状碳水化合物补充品。一定要将这些东西和水一起吃下去，以避免胃部痉挛，同时也保证吸收。最后，妥善处理凝胶和运动补充品的包装纸，将他们丢进垃圾箱或放在你屁股兜里面，爱护环境。

◆跑后继续喝饮料（水，运动饮料或果汁饮品都是很好的选择）

◆尽可能快（最好 15 分钟内）吃些营养食物以补充消耗掉的肝糖。研究表明为了避免第二天肌肉疲劳，长距离跑后应该尽可能快的补充碳水化合物。

鞋、衣服和其他

- ◆ 确保你的鞋还不太旧，可以充分吸收冲击
- ◆ 穿 cool-max 或合成纤维的袜子、汗衫和短裤以排汗，同时不会造成磨伤以增加你的舒适度
- ◆ 使用皮肤润滑液、凡士林或类似的产品（在脚上、腋下、大腿根、乳头等地方）以杜绝或减少磨伤和水泡
- ◆ 不要穿太多。预计你的需要穿紧身衣裤和长袖等，因为过多的衣服会让你身体过热。一旦你开始奔跑，你感觉到的温度会比现在提高 10°C 。在寒冷的天气或大风天气，穿一件旧 T 恤，你可以在长距离或马拉松跑之初可以丢掉，不过要确定你不会在返程跑到风里面去。同样记住如果你要戴帽子，它就会阻止你头部热量（寒冷的天气这是个好主意，但是在炎热潮湿的环境却是个坏主意）

长距离跑中需要考虑的事情

- ◆ 以习惯的配速跑，开始慢一些，保存糖元
- ◆ 以轻松的配速跑以减少伤病的可能性
- ◆ 手臂和肩膀轻松摆动
- ◆ 把手放在腰间或臀部以保存能量，避免不必要的

晃动，尤其是侧摆

◆意识到长距离跑有时是很困难的，在后半程会遇到一些困难。坚持过这段时间将让你心理更加坚韧，这是马拉松的必备素质

◆采用心理暗示和自言自语来使你心理更加坚强，心理上将征程划分为几个阶段，阅读一些心理学材料以获得更多的知识

◆以轻松配速跑完最后一段以达到放松的效果。

长距离跑后

◆吃喝。参考营养单元以获得更多信息

◆彻底拉伸。

◆作一些轻微的骑车和走路等放松你的腿

◆可以采用一些医疗手段比如跑后把腿浸入冷水中，几天后作腿部按摩以减轻肌肉痛苦和疲劳

让长距离跑更加轻松安全的指南和其他要点

◆不要太早安排你的长距离跑计划，即使你身体已经准备好。这会让你泄气或过早耗尽，或者提前达到你的顶峰。

◆将长距离跑和马拉松安排在一天的相同时刻以熟悉在这个时间段内跑步的感觉，同时学会如何作赛前准备

◆将负重训练包括到你的马拉松训练计划中

◆考虑跑步的时间，而不是距离，这样能让你更加灵活和主动的去考虑你选择的跑步路线

◆每周长距离跑的量增加不要超过 10%，也就是每次增加大概 15 分钟

◆你的训练计划应当每隔四周减少一次距离，以轻松的一周来休息和恢复

◆以你的长距离跑为标准来考虑你的食物、衣着、鞋等。参考运动装备以获得更多信息

◆将你最长距离的跑安排在距离马拉松比赛 4 周或更前的时间。这次跑的距离应该最多 23 英里。总之不要在练习中跑 26.2 英里来试验你是否可以跑一个马拉松。将你的努力保存到实际比赛中。

◆长距离跑中停下来或走一会儿以饮水是合乎情理的，这样并不会对你马拉松备战有负面影响。水和运动饮料是你完成长距离跑的生命线。

◆和别人一起跑可以让长距离跑更加有趣和容易接

受

◆虽然和别人一起跑是个不错的主意，但是不要把长距离跑变成比赛。这样几乎会导致伤病。找一个和你配速差不多的伙伴一起跑

马拉松训练计划：减量——Art Liberman 教练的马拉松训练系列

译者：jiang2000

马拉松训练计划：减量

很多跑步者都没有意识到马拉松训练中最重要的因素之一是减量阶段。在最后两周中减少每周跑量以及长距离跑的量是至关重要的，只有这样你才能从之前的训练中完全恢复过来，同时可以为比赛而充分的休息。在以下的讨论中，我们假设马拉松在周日举行。进一步，我们可以将减量阶段理解成从马拉松赛前两周到赛前晚上的时间跨度，这段时间内会出现的主题包括生理上的准备、营养、心理以及减量中的注意事项等。你可以参考[比赛倒计时马拉松战略](#) 的相关段落以获得关于赛前最终准备的进一步的信息。

生理准备

在赛前两周削减你跑步训练的距离和强度，减少耐力训练和速度训练。参考下面的减量日程表（日程表III）

中列出的这段时间的跑步距离。你必须决定你是否需要比赛前的周五和/或周六完全休息。

倾听你的身体。记住，马拉松赛前一周的训练无助于你赛前的准备。一个首要的原则就是“少就是好”，尤其是当你身体或精神感觉疲劳和/或腿部肌肉还疼痛的时候。

马拉松赛前几周要多做拉练，参考拉伸一章以获得更多的信息。

考虑赛前两天作一次腿部按摩。如果你从来没有做过，那就不要作了。

在赛前 1-2 周的时候剪掉长指甲，治好水泡和脚底的硬皮。

减量日程表 (日程表III)(英里)

还剩周数	周日	周一	周二	周三	周四	周五	周六	总量
3	12	休息	6	8	6	休息	4	36
2	14	休息	7	休息	5	休息	4	30
1	10	休息	6	休息	4	休息	1-2	20-22
0	26.2	休息	休息	休息	休息	休息	休息	26.2

营养

马拉松赛前一周

由于你在最后一周减少了跑步总量，因此你必须意识到你没有消耗掉以往那么多热量了，因此如果你没有减少饮食，那么你可能在这一周中增加 1-2 磅的体重。

在这段时间内谨慎的挑选食物，目标是有营养和健康，而不是那些小吃和高脂肪的食品。

在马拉松前要补充水，尤其是在赛前三天补充碳水化合物化合物的时候。研究表明如果水分充足，碳水化合物更容易转变成肝糖元。这段时间你的体重会飙升，但是不要担心，这将成为你马拉松期间的能量来源。

如果你是要从小镇起跑，那么务必随身带上健康的小食品以被马拉松周末食用。减少去杂货店买食物的时间。

如果你是要坐飞机去马拉松七点，那应该随身带着水，高空飞行会让你失水。

正如上面提到的那样，赛前三天开始补充碳水化合物。午餐和晚餐选择高碳水化合物的食物（比如面、土豆、大米等）。但是不要忽视水果、蔬菜和一些蛋白质的

补充，这段时间内尽量不要摄入脂肪。

比赛前一天晚上

吃你一千训练时候吃过的碳水化合物，吃简单的面条就很好，避免高脂肪食品（比如 alfredo、pesto 等）。避免吃太多的凉菜和蔬菜以及粗粮，因为这些会给比赛带来困难，导致消化问题。

这次晚餐要不断的喝水。由于咖啡和茶都含有咖啡因，而这会让你难以入睡，同时要记住咖啡因以及酒精饮料都是利尿的，会让你失水。

试验

不要在赛前和比赛中尝试任何新东西

休息

赛前要多睡觉

周五晚上就要早睡，然后周六早起，这样可以让你习惯周日早上的早起。周五晚上的睡觉是最重要的，因为很多人都觉得在赛前的晚上很难休息好和睡好。如果你没有在周六睡好觉，那至少你周五睡好了。

周六晚饭后不要想任何和马拉松有关的事情，最好

其看看电视，看看书（不要关于跑步的），或者找一些其他的休闲的事情来作，直到安寝。

睡前准备两个闹铃来叫醒你（闹钟、叫醒电话、跑表等）。也许看起来有些过分，关键是不要留下任何问题。

早起吃饭，去卫生间，作一切你觉得应该作的，因此要早起而不至于慌乱。比赛前的几个小时最好是尽量休息，放松你的脚。

行李

对于要到城外去的比赛，不要等到出发前的晚上才开始收拾需要的物品。而且你需要将你要带的东西列个清单，在出发前一天就要收拾好。

不管你是要在城内跑马拉松还是要穿过城市，都要把你要带到比赛现场的每一件东西装到训练包中，这要在比赛前一天晚上做好。同时将号码布别在你的汗衫或T恤前面。随身带上一卷卫生纸以防去卫生间或者临时厕所时找不到。你已经为比赛做好了准备，不要担心你需要穿什么或者还要带什么。

为所有天气状况做好准备。最好带上你可能需要的所有东西，以免在最后一刻在一个陌生的城市中匆忙去

买衣服和/或其他东西。

参考上面营养一节准备自己要带的食物和饮料。

如果你要坐飞机去参加比赛，尤其重要的是要随身携带你的跑鞋和计划马拉松时穿的东西，以保证在航班延误或丢失你的行李包后还能有必要的物品。

观光

如果你是去一个新的或风景优美的城市比赛，那么要克制自己在赛前一天徒步进行大量游览的欲望。你需要休息你的双腿以参加比赛。

赛后的下午或第二天可以有充足的时间去观光旅游。轻松的漫步是你疲劳双腿的最佳治疗方式。

心理因素和担心

你减量期间可以专注于阅读书籍、杂志以及其他可以给你激励和振奋的东西。

减轻你赛前几周的焦虑和担忧。在赛前进行的那些关键的长距离跑是减少和消除压力和焦虑的最好方式。

记住赛前紧张是正常反应，即使是最有经验的跑步者也有这样的感受。

远离那些过度紧张或消极的选手，不要让他们的情

绪感染你。

走一遍比赛路线——对于首次参赛的人，我建议不要在赛前看比赛路线。这样作可能会增加你的紧张（尤其是如果路线很艰苦），取而代之的是看看比赛路线地图和/或比赛高程图，让你熟悉比赛路线的特征。一个积极的心理战术是把马拉松想象成一次“探索性的观光远行”，这样可以增加一些趣味、兴奋以及为你比赛最后几英里增加积极的预期，这样经常可以在你身体遇到问题时起到精神鼓励的作用。

比赛战术和目标设定

赛前晚上不要去计划或考虑你的比赛战术。诸如配速、补给站休息、和朋友会合等因素都应该在比赛前几天和几周计划好，而不是在比赛前的几个小时，那会儿你应该努力放松或睡觉。

赛前几周应该想想你跑马拉松可能感兴趣的三个目标：（1）一个可以轻松达到的目标；（2）一个相对有点挑战的目标，以及（3）一个最高目标。为最高目标制定自己的战略，但是如果事情偏离了预期，也要灵活执行你的计划以达到一个不那么雄伟的目标。以上都是很现

实的，比如如果你没有用少于 38 分钟跑完 10 公里的能力，那马拉松几乎不可达到 3 小时。

[转帖]健康马拉松注意事项

来自: everydayrunner 2008-09-26 12:57:51

[转帖]健康马拉松注意事项

2006-11-13 14:21:20 来源: 网易社区

跑马拉松不宜穿两种鞋：旅游鞋，多数旅游鞋比较厚重，短距离的行走还可以，行走的时间一长，就会成为一个沉重的负担；足球鞋，参赛时切忌穿足球鞋，足球鞋鞋底的钉子与地面的撞击比较激烈，对膝盖的冲击力比较大，严重是导致膝盖损伤。

马拉松运动是一项极限运动，对参赛选手的体力、耐力要求比较高。能够在规定时间内完成该项目无疑是一个严峻的挑战，这种挑战不仅是生理上的，更是心理上的--漫长的赛程，也许你会发现，前方的路还遥遥无期，而身边早已没有了一同前进的人，于是你只好一个人孤独的行进。参加马拉松首先要摆正自己的心态，不要为了赶时间而将自己折磨得疲惫不堪，这样极有可能导致伤病。马拉松重在参与，作为一名普通的参赛选手，只要在规定时间内健康、顺利地完，就是最大的胜利。

“在马拉松的准备过程中也有一种浮躁情绪，部分人认为马拉松很容易，在没有足够的锻炼基础的情况下就报名参加马拉松，如果侥幸地完成了比赛，就把‘不用练也能跑马拉松’的错误信息传达给更多的人。作为长跑爱好者，我当然希望更多的人能够加入这个行列，但是决不希望看到有人带着急功近利的态度，幻想不付出努力去锻炼就能获得马拉松运动员的荣誉，这样做必将害人害己。

到达终点后我看到许多头发花白的长跑者，他们不是为了任何利益而参加马拉松，只是将马拉松看作长跑爱好者的一次聚会，在准备和比赛的过程中体会锻炼和挑战的乐趣，我觉得这才是正确的态度。”（摘自《A Dream Come True》作者徐浩洋，参加2004年北京国际马拉松，用时3小时02分）

跑鞋

无数科学事例说明，获得健康最有效、最简便、最经济的体育项目当属长跑，这也是跑步在世界各国蔚然成风的原因。

不论是中速跑还是慢跑，都应该认真选择合适的跑

鞋。这是因为跑步时，脚掌落地与地面形成猛烈的撞击，在这个过程中，脚踝和膝盖承受了相当大的冲击力。专业跑鞋的鞋底设计独特，可以缓冲落地时撞击力，从而间接的缓解对脚踝和膝盖的冲击，减轻对膝盖的损伤。同时，跑鞋多数比较轻便，即使长距离的行走也不会有明显的来自脚步的沉重感。如果不穿专用跑鞋，会出现脚掌疼、脚跟疼、脚打泡甚至伤及指甲，很难达到锻炼的目的。

选择跑步鞋有向几条原则：

- 鞋底回弹性好。跑步每向前迈进，脚底都受到一次很大的地面反作用力冲击，鞋底回弹性好，冲击力小，不易造成脚伤，也保护了双膝。
- 穿着轻便、舒适、柔软。跑长距离，鞋一定要轻便，一般重量在 7-9 两，沉重的鞋易疲劳，鞋要舒服，不能紧瘦，防止压近脚面，影响细微血管循环。
- 鞋帮透气性好。面料很重要，否则脚汗不容易散发，鞋袜潮湿，还有滑动的感觉。
- 鞋底耐磨、不易折断。底料材质碳性特种橡胶为好；塑料类材质易磨损、打滑，不宜选用。

两种鞋不宜穿：

● **旅游鞋**：多数旅游鞋比较厚重，短距离的行走还可以，行走的时间一长，就会成为一个沉重的负担。

● **足球鞋**：参赛时切忌穿足球鞋，足球鞋鞋底的钉子与地面的撞击比较激烈，对膝盖的冲击力比较大，严重后果是导致膝盖损伤。

“马拉松训练”一定要循序渐进

马拉松训练，一定要循序渐进，千万不要希望通过寥寥几次的训练实现质的飞跃。虽然不能说没经过系统的训练就肯定跑不下来，但是本着对自己负责的态度，不建议仓促上阵。马拉松这种长距离的运动最危险的不是心、肺，也不是肌肉韧带，而是踝、膝关节，这个没经过足够的训练之外，没有其他的捷径尽快适应如此高强度的运动。而且与普通的锻炼身体不同，马拉松完全在公路上进行，僵硬的路面冲击力大，更容易引起踝关节、膝关节的损伤，因此不经过足够的公路路面的适应训练，参加马拉松是一件非常痛苦的事情。

那么跑马拉松应该具备什么样的素质呢？

一、基本的耐力。基本的耐力就是你应该能以你的低速比较正常的跑完三十公里，比较正常指的是跑步的

过程中不会产生那种近似于死亡的体力上的衰竭感关节上的痛苦感，跑完之后能在两天之内恢复，当然最好是24小时就能恢复；这个三十公里指的是公路，恢复指的是能够以较快速度进行两千米的跑步。

二，基本的心理承受能力。就是要能在长时间的跑步过程中不产生急躁心理能够按照自己起初的计划一直坚定的执行下去（当然特殊情况例外）。

当然，制约比赛的因素很多，这里不一一列举。

至于练习，应该注意以下几点：

一、能够经常的跑公路，比如每个星期跑一两次，以习惯公路跑对身体的要求；

二、能够经常进行6公里到14公里之间的跑步，这样可以锻炼你的距离感；

三、能够偶尔试试20公里，但是这样的跑步应当根据你的身体状况来决定；

四、能够从我自己跑步的过程中所受的伤中有所感受，有所反馈，有所调整；

五、不要着急，要慢慢地从提速，稳定速度，然后逐步加长距离；

平日训练

热身

平时锻炼的热身，最为完整的顺序是：

- 1、慢跑 4、5 圈。让内脏之间、关节之间、肌肉韧带之间适应和润滑；
- 2、活动全身关节，主要是踝、膝、腰，也注意颈、肩；
- 3、压腿。压腿是为了把肌腱拉开，这对保重大运动量大强度时不受伤很关键。若是特意要练习柔韧性，压腿之后必须踢腿；
- 4、做高抬腿、分胯练习，把髋关节打开，并且把身体调动兴奋。

当然具体情况具体分析，并非一定要按照以上热身计划执行。

参赛前要保证足够的训练量，通常而言，参加全程马拉松赛的选手赛前最好有跑过 30km 左右的经历，半程马拉松赛选手赛前训练达到 15km 左右的训练量。平时训练可以有意识的计算自己的时间，从而根据自己的速度最后安排比赛时间。具体的时间安排可以参看马拉松配速表。

中长跑的技术动作分析

中长跑的技术包括起跑、起跑后的加速度、途中跑和终点加速冲刺跑四个步骤组成。最重要是途中跑技术，项目和距离不同，跑的技术也有所差异，一般说来，距离越长步幅越小。

(1) 上体姿势：上体保持正常姿势略向前倾，中长跑上体保持在 8~10 度左右，马拉松上体保持在 5~8 度左右；头部和颈部肌肉比较放松，在后蹬结束的一刹那髋部前送，腰微向前挺。

(2) 腿部动作：腿后蹬结束的一刹那，小腿肌肉立刻自然放松与大腿自然折迭，以大腿带动小腿积极向前方摆动，后蹬技术是摆动腿一着地缓冲的踝膝关节随性向前移动，在支撑腿和摆动腿大腿即将重迭的一刹那迅速用力伸髋，从而与摆动腿形成沿纵轴伸髋的力偶，使髋沿着纵轴旋转，并迅速伸直膝关节和踝关节。

(3) 腾空：a. 后蹬结束后进入腾空阶段，在腾空时身体任何不当的动作都不会加速重心的前移，为快速前摆创造良好的条件，摆动腿大腿积极做后摆动作，膝关节放松使小腿自然甩开。有利于增加自然步幅和小腿肌肉的放松。b. 长跑支撑时间稍长。腾空时间与支撑时间

的比接近 1 : 1 而中距离跑腾空时间较长，比值大于 1。

(4)脚落地动作 :脚落地动作是前脚掌外侧先着地，然后滚动到全脚掌，有些长跑马拉松运动员是脚跟先着地然后滚动到全脚掌，总之这种滚动动作是富有弹性的，缓冲身体力量的冲击，为迅速摆地做好准备。为减少阻力和脚掌肌肉的负担，前脚掌着地后膝关节稍稍弯曲，帮助缓冲重力减轻脚掌的负担，为后蹬摆地动作做好准备。

(5)摆臂动作 :摆臂时要求肩部放松，以肩为轴心，以肘发力。大小臂弯曲成 90 度角左右，两手放松半握拳，两臂成前后摆动。前摆稍向内，但是手的位置不得超过身体的中线，向上不得超过下颚，向后摆稍向外。摆动的幅度取决于跑的速度，中距离跑的摆幅较大，长距离跑的摆幅较小。弯道时右臂摆动要大于左臂。

马拉松跑的技术，大致和长跑技术相似。由于它的距离长，并且是在地形不一的公路上进行，因此在技术上有其独有特点。

在跑时，上体微向前倾或正直。后蹬的力量较小，大腿向前上方的摆动比较低。从外形上看，蹬地后小腿向上摆的动作比长跑小些。脚的落地点离身体重心投影

点较近，并且用全脚掌或脚的外侧先着地，再过渡到全脚掌，着地时应柔和而有弹性，腿应很好的弯屈、缓冲。两臂的摆动要自然，幅度不要过大。在加速跑、终点冲刺和上坡跑时，两臂配合两腿做积极的摆动，有利于跑速的提高。步长与步子的频率应结合运动员的训练水平、身高、体重而确定，并根据途中地形的不同而进行调整，以保证用比较均匀的速度跑完全程。呼吸节奏要和跑速相适应，呼气有适宜的深度。

呼吸问题

呼吸节奏和跑的节奏协调配合，一般是两步一吸两步一呼，也有两步两吸两步一呼或三步一呼吸的。在每一呼吸周期中，要着重积极呼气，这样造成肺中较大的负压。即尽量排出废气，又促进吸气过程省力并增加呼气量。呼吸时用鼻和嘴同时呼吸。中长跑无论在起跑或是冲刺时都不应该闭气，而且比赛一开始就加强呼吸，以免在开始阶段增加不必要的氧债使疲劳提早出现。

放松

运动之后的放松就像运动之前的准备活动一样，对于巩固优化锻炼效果、整合身体各器官机能和防止运动

伤害非常关键。

其实放松在锻炼的后段就应该已经开始了，也就是说应该有意调整运动强度而使代谢和消耗水平尽可能平缓（ $1 \sim m$ 阶导数为 0）地达到正常状态。就像发动机一样，虽说急停和急启动能力代表一种性能，但肯定会有较大损伤。

训练结束后应该散步一会儿，最好是倒着走或慢跑。如果心里承受能力足够强的话，甚至可以四脚着地爬一会儿，这些所谓逆向运动可以很好地休息正常运动所征用的肌肉群和韧带。直到心跳和呼吸基本从容。

适当改变一下运动方式。比如，如果训练项目是无氧力量练习或者强度较大的有氧运动，那么训练结束后应该慢跑（非常慢的慢，不需要大喘气，可以聊天的那种）3~10 圈（具体的量因人因情况而异），目的是放松过于紧张的肌肉和韧带，并且有效消耗囤积的乳酸，以免训练后肌肉酸疼。如果训练本来就以长耐力低强度的有氧训练（长跑）为主，那么适当休息几分钟后不妨作几个 100~200 米短距离冲刺，改变一下对神经系统和肌肉的刺激强度，做到有徐有缓，有张有弛。

最有效的放松方法是趴在地上让别人用脚踩揉，关

键部位包括小腿和大腿后侧和肩背部。趴着的人全身尽可能放松。有痒痒肉的人需要咬紧牙关。此外建议不要踩腰，这里还是自己用手砸砸扭扭啥的，踩断了咋办？忽视运动后肌肉群的按摩的话，肌肉容易变得僵硬聚团膨大，弹性韧性不好，中看（对女生就连中看都不中看了）不中用。如果没有同伴，可以坐在地上用脚互相踢两条腿，不过这只能对小腿。其它的部位就只能用拳头砸用手揉了，不过手的力量不如腿大。经常按摩肌肉是个非常好的习惯，不一定要在运动之后，随时可以实行，同时有助于熟悉和及时监测肌肉病变。

压腿，也是很好的放松方法，可以把因紧张而半永久收缩的肌肉和韧带复原，减轻酸疼肿胀等不适。但是训练后的压腿应该安排在适当休息和按摩放松后，而且不要压的太高太用力，要想锻炼柔韧性可以在热身（充分热身）之后进行。因为运动后肌肉疲劳，弹性和韧性差，太用力拉伸可能出现局部韧带或肌肉撕裂。

不要忘记多活动活动颈、肩、踝和腰关节。运动中全身紧张紧绷，这些关节也处于类似于“锈死”状态，不活动开容易积累酸疼

如果运动后不打算洗热水澡，最好也不要马上洗冷水澡。热水澡（尤其是盆浴）促进血管扩张和体液循环，有利于肌肉舒张放松，乳酸分解，局部损伤修复（尤其是骨膜和关节处的损伤，这些既使在正常运动中也是不可避免的，恢复不利积累会出大麻烦）。

饮食调整

饮食结构因人而异，但是运动后的这餐最好多补充矿物质、维生素和碳水化合物，如果在剧烈运动后的3个小时内人体得不到必要的矿物质和维生素补充，会引发不可恢复的损害。蛋白质和脂肪不要摄入过多，因为消化系统能力此时较低。可以补充鸡蛋等易消化吸收的蛋白质食物。海带等海洋蔬菜非常有利于体力的恢复。牛奶等偏碱性食品有利于体内乳酸分解，避免肌肉酸疼和体力持续低下。疲劳肌肉酸疼时体内的酸性物质增加，此时应尽量避免食用酸性食物，多食用碱性食物。

酸性食物包括：鱼、肉、蛋等动物性食品；以及酒精饮料等；

碱性食物包括：水果、蔬菜、牛奶、豆类等。

马拉松运动健康攻略

来自: az 2007-08-16 06:28:37

马拉松是一项考验健康程度、人体体能和耐力的极限运动，决不能等闲视之。美国专家总结说，马拉松成绩是运动员基因、训练和饮食三个方面的集合。对于业余选手来说，这三方面表现在：

一、体检：参赛马拉松不仅仅需要做一些常规的体检，还要做一个压力测试，即在剧烈运动之前、当中和之后对心率、心电图、血压等项目的一系列监测。

二、训练：美国运动专家通常要求在开始正式的马拉松训练之前，选手有超过至少一年的长距离跑的训练。这里指的是每周训练不少于4次，距离总和不少于40公里。如果不足，则需要进行一个为期4个月的增加距离的专门训练。

三、饮食：赛前一天食物应以碳水化合物为主，控制脂肪的摄入，大量饮水；参赛当天，赛前一小时吃碳水化合物类食物，控制饮水；赛程中补充含糖和电解质的运动饮料；赛后短时间内食用含碳水化合物和蛋白质的食物。其中，碳水化合物、蛋白质、脂肪和盐类的配比应该有严格的控制。

比赛过程中要注意的还有：

一、马拉松全程比赛一般不热身，主要是需要保存体力。

二、赛程中一定要有适当的跑、走结合。赛程前半段控制较慢速度，后半段才有可能保持速度和体力。

三、马拉松运动汗液流失较多，一定要及时补充含一定碳水化合物的运动饮料。

四、气温高于 15 摄氏度，速度还应特别控制，速度过快容易造成出汗过多导致脱水或脱盐。

五、赛程中一旦感到不适应应该立即停下来并尽快就医，千万不要硬撑着，因为一丁点的不适在极限情况下都有可能是致命的。

选自《Marathon sports》

知乎回答精选

薛佳

12 票，来自 陶宁、taotao、李一 更多

谢邀。跑过上海全程马拉松。第一次参加重在准备，像周瑜打赤壁一样，刘备也缔盟了，黄盖也鞭笞了，蒋干也反间了，曹操也铁索连环了。。。啥都准备好了，东风这一吹，就剩杀杀杀了。

第一，找些同伴一起。高校中，每年参加马拉松的人不少，应该不难找到同道中人。不在高校也可利用网络找到圈子。楼主当时跟几个同学组成了一个小队，大家一起训练。有伴儿，就不会半途而废，也能相互提醒很多事情。

第二，训练。最好提前半年就开始训练长跑。楼主当时一般锻炼也就是两千米，决定跑马拉松后，开始针对训练，逐渐增加距离，逐步稳定在一周 3-4 次 10 公里。训练的时候注意步伐和呼吸，做到平稳匀速。跑完注意放松恢复。前 3 个月时，每周或没两周跑一次长的，20-30

公里吧。最后 2 周的时候，跑了一次 30 多公里的长的，算是真题模拟了。然后休息，养精蓄锐。

第三，装备。挑双舒服的跑鞋和袜子，还有短裤；带几块巧克力半路补充能量。至于凡士林跟乳贴，楼主当时没用，同伴也没用，不过现在觉得还是准备上，总比不用好吧。

然后就去跑了。我们几个结伴而行，掌握好时间，每 10 公里掌握在 1 小时左右，不急不躁，按照平时训练的节拍跑。不得不说其中一个小伙，性格真是急，一开始就冲出去了，30 多公里的时候脚踝崴了。所以一定不要着急，平时训练怎么跑就怎么跑。最后几公里非常困难，浑身不得劲，好在坚持住了，连滚带爬到了终点。

顾轶群，测试，演讲，长跑，培训

3 票，来自 taotao、林隽、于家乐

18 周全马训练，去年半程 2 小时预计今年全程 3 小时 30 分，周跑量 300 公里以上。总结如下：

[赛前]

1. 平时保量。半程周跑量超过 30 公里 全程周跑量超过 60 公里，每周末拉 LSD（长距离慢速度跑），不在

速度在于距离，这里是连基础

2. 装备齐全。长距离确保你有一双舒适的跑鞋，别穿新鞋。(Asics,NB,AD,Mizuno)穿紧缩裤+速干衣 (迪卡侬)，大腿摩擦厉害的话涂凡士林或者贴邦迪。戴手套/帽子保暖，上马天气 10 度左右。

3. 提前用餐。赛前一天到比赛当天早上别吃没有尝试过的食物，比赛当天早起 2 小时提前用餐+清空肠胃

4. 充分热身。提前进入赛道，可以带一件一次性塑料雨披保暖(赛后可脱下，请注意环保)。五分钟-十慢跑然后拉伸，确保热身充分。

[赛时]

小口喝水。五公里一小口 (125ml) 十公里一大口 (250ml) 切忌大口大口猛灌，对于心肺负担极大。喝蜂蜜盐水，喝宝矿力，喝佳得乐。能量和电解质都要补充
补充能量。每 10 公里补充一次能量(GU 能量胶，香蕉，士力架)

切忌冲刺。比赛最后请匀速或者稍稍加速，勿用最快速度冲刺。很理解你完赛在终点看到这么多观众兴奋的心情，但要知道 90%以上的马拉松猝死都发生在终点。

[赛后]

拉伸恢复。注意赛后做充分拉伸，有助于恢复疲劳。
第二天跑一个 5 到 10 公里左右的慢跑排除乳酸。
一周后再跑一个稍长距离以巩固成果，超量恢复。

支持帮助。最后，别忘了感谢你的家人，朋友，所有帮助过你的人。马拉松其实不是一个人的赛事，没有他们的支持你不可能一个人完成。和奖牌还有你的家人来一张美美的合照吧。祝比赛顺利

Check King，做一个正确的人，终有一天你会遇到正确的...

19 票，来自 Beo、陶宁、taotao 更多

跑了三次马拉松，应该可以回答这个问题。42 公里跑了两次 5'30 和一次 5'05。

第一点，心理上一定要认识到，对于不会和专业选手竞争的、仅仅是为了挑战自我的人来说，跑完全程是很容易的一件事（真的没有想象的难）。就我参加的厦门国际马拉松来说，全程 42 公里，赛程时间为 7 个小时，时间是很充裕的，一般来说边跑边走是可以跑完全程的，

前半程体力很好可以多跑些，后半程大部分路程用来走也是可以的。

第二点，跑马拉松很需要注意的一件事就是防止抽筋，这个跟体质有很大关系，但多加注意是可以避免的。首先要做好腿部保暖，不要以为跑起来全身会发热，穿长裤会很热，这个就错了，其实到了后半程由于体力下降，加上肚子又饿，而且流的汗再挥发，会感觉很凉，即使室外温度不是很低。如果没有穿长裤，很容易抽筋

第三点，随身带两块巧克力，补充能量。毕竟时间长啊，而且能量消耗又大。虽然路边的观众处于好心会提供一些食物，但毕竟有限啊。自己备点吃的，总是没错的，两块巧克力又不重。

第四点，尽量不要停下来，即使喝水或累了，也要不停地走或原地走动，千万不要坐下来。突然停下来是很容易抽筋的，而且停下来了再起跑的动力会削弱的

第五点，不建议跑之前和谁约好一起，但跑到自己心理需要同伴的时候可以跟别人一起跑。跑步最好要按照自己的节奏来，和别人约好一起跑，如果两人的节奏或目标差不多并且确定有一个人愿意为另外一个人牺牲自己的速度还好，就怕节奏不一样，目标也不一样，一

个人等，一个人赶，俩人的节奏都打乱了，很不好。如果自己一个人跑，跑到最后觉得自己一个人很难坚持的时候，这时候遇到一个人，可以跟着他一起跑，也方便随时分开，可以和他说说话，互相鼓励一下，然后默默地跑，需要分开的时候可以随时分开。

第六点，跑前几天要保证身体状况良好，特别是营养的补给。

第七点，也是最后一点，给你一些跑完全程之后的建议。确实很累，跑的时候到没有很大感觉，跑完之后停下来了，会感觉超累，尤其当天晚上会觉得很难受，这都很正常。跑完了不要以为自己完全废了，腿确实很酸，但要尽量去慢走，尽量不要很长的时间坐着。回到家之后第一件事洗澡，这很重要的，当天不洗澡，第二天你很可能就没有体力去洗澡了，甚至到第三点第四天，那你就等着发霉吧:-)。

分享一下感受，跑完全程虽然累，但全身气特别顺，心情舒畅，坐在家里的沙发或椅子上会觉得自己很了不起，很有成就感啊。马拉松确实是一个值得体验的经历。祝好运！

潘璠，知行合一

13 票，来自 司维、庞博、汤玛思 更多

本人最好成绩 3'48'35 (其实我也就跑过这一次马拉松)，成绩一般，但是在俱乐部中参加过系统的训练。看了上面的各种解答，觉得有些不确切，讲一下自己的经验吧。

一、备战：

心理：其实马拉松不算太难，只要好好训练肯定没问题。不过，强烈反对未经过系统训练的裸跑（不是裸奔。。），没有经过训练的马拉松是对自己极不负责任的表现。而且，马拉松的训练更为枯燥，坚持训练才是对意志力的极大锻炼。

保证体能：(1) 一般来说，全程马拉松的初练者准备期是 3 年，常练者的准备期为 5-6 个月；半程马拉松的初练者准备期至少 6 个月，常练者 3 个月。(2) 一般来说，在正式参加全程马拉松比赛之前，业余选手每周总里程数应当达到 64 公里，并且通常能够完成一次 32KM

训练跑。（对速度要求不高，不过不能比走还慢吧。。。）
当时我只跑过 25KM 就上战场了，虽然最终跑下来了成绩还可以，但是膝盖受伤较为严重，本着对自己负责的态度，还是要做好训练（3）适当进行跑山、跑坡等力量训练（4）劳逸结合，悠着点

休息：赛前一周休息，绝对的休息；

糖原超量恢复：赛前半个月不吃米饭、馒头，赛前一周狂吃米饭、馒头（非必需，我就没这样）；

二、跑前准备：

睡眠：前一夜早睡，当天早起；

饮食：一定要吃早饭，而且一定要早吃。最好起床后洗漱完毕就吃早饭，开跑前一小时一定保证进食完毕，早餐主要以高能量食品为主，那天我就吃了四条 20g 的士力架和一些面包。

尿尿：吃完饭了最好排便，跑前一定要尿尿。

跑步服装：（1）短袖短裤。短袖短裤就可以了，按照夏天跑步的装备来，不要穿长裤长袖（跑裤除外），或者外面又套了一层什么的。（2）舒适的跑鞋跑袜，鞋袜一定不能是新的。注意把鞋带系好，穿着舒适不要太紧。（3）

女生一定要穿着跑步内衣。(4) 乳贴、凡士林什么的。。。觉得有点夸张了(还是结合个人需求吧)

一次性雨衣：由于冬天跑马拉松天气较冷，而穿着较少，在开跑前是很冷的。在寄存装备后，可以穿上一一次性雨衣以便保持体温。

卫生纸：一般我都会在兜里放上几张卫生纸，擤鼻涕用。

手表：准备一块跑表，最好可以分段计时的。控制速度用。

糖果：有钱的去买能量胶，没钱的准备10块糖果，足够了！千万不要准备巧克力和士力架！（个人经验，欢迎拍砖）吃完巧克力嘴里黏黏的非常不舒服。超市里卖的硬糖效果就非常好，就是三四块钱一袋的那种水果糖，教练推荐。

红牛：入列前来一罐红牛。

速效救心丸：一般我会在开跑前吃一点速效救心丸，并且留下点带在身上。（个人经验）

热身、入列：开跑前别太兴奋，别跟着别人乱high。

三、跑间：

别跑太快：比自己想跑的速度慢一点，再慢一点，慢慢地跑过前五公里。记住，马拉松的最高境界是匀速。

自己跑：不要约跑，自己跑自己的，按照自己的配速来。不要怕孤单，一路上到处都是人。

勤喝水：见到补给站就上，但是一次性千万别喝太多。进补给站的时候慢着点，一来防止滑到，二来防止喝水灌风，灌风肚子是很难受的。

红牛：25K-30K 的时候可以补一罐红牛。红牛不是带在身上的。这时候就体现了团队的重要性，如果你所在的俱乐部在 25K 左右有自己的补给站，你就偷着乐吧。

速效救心丸 25-30K 的时候可以吃一点速效救心丸。
(个人经验)

糖果：20K 之后，每 5K 吃两块糖果。当离补给站还有 200m 的时候，就开始吃糖，咬碎。进补给站之后漱漱口。

不要停。

不要强撑：如果有不适，寻求医务站工作人员帮助，并按照建议执行。跑马拉松谨慎一点永远没有错，以后机会还很多，不要为了这一次马拉松把命搭上。

不要冲刺，无论观众怎么兴奋。

四、结束：

跑完不要停，持续走动。

注意保暖。

做拉伸运动，排除体酸，防止肌肉酸痛。

五、恢复：

休息休息再休息！

传奇马拉松

来自: henry 2006-10-05 18:26:47

公元前 490 年，希腊人在马拉松河谷一举击败入侵的波斯军队。为把这个喜讯告诉自己的雅典同胞，士兵菲迪皮德一个人跑了 42 公里，把消息带回雅典，他也因过度疲劳最终去世。为了纪念希腊人心中的英雄，从首届现代奥运会开始，就有了这种被称为马拉松的长跑比赛。

1896 年 4 月 10 日，首届奥运会的马拉松比赛举行，这也是世界上的第一场马拉松赛事。共有 17 名选手参赛，其中 4 名是希腊人。他们要从马拉松河谷跑到雅典，全长 42.2 公里。2 小时 58 分钟后，18 岁的希腊人路易坦丁第一个冲过设在雅典体育场内的终点线，获得首枚马拉松比赛的金牌。路易坦丁的胜利让希腊人十分开心，政府奖励他一座农场。1936 年，他受德国奥委会邀请，作为特别嘉宾出席了柏林奥运会。4 年后，路易坦丁去世，终年 60 岁。

1908 年，伦敦奥运会的马拉松赛中，为了方便英国王室成员观看比赛，组委会将起点和终点分别设在郊外

的温莎尔宫和伦敦市内的奥林匹克运动场。两地全长42.195公里，也是今天马拉松比赛的标准距离。正是在这场比赛中，发生了马拉松赛场上著名的皮埃特利事件。

意大利选手皮埃特利在大部分赛程中，都明显领先对手。他是第一个到达终点体育场的，但已精疲力尽地多次摔倒在地。是在多名工作人员和医务人员帮助下，他摇摇晃晃地过了终点。获得银牌的美国选手海斯对此质疑，认为皮埃特利不是依靠自己的能力完成比赛的。最终，皮埃特利的金牌被收回，海斯成为冠军。但拼搏到底的皮埃特利同样受到人们的尊重。英国女王为他颁发了特制的金杯，作为对他不屈不挠拼搏精神肯定。

高温潮湿的气候，始终是马拉松选手面对的最大挑战。在1900年的巴黎奥运会中，气温达到39摄氏度，最终只有7名选手坚持跑完比赛。而1912年的斯德哥尔摩奥运会，气温更是高得出奇，多一半的选手因体力透支而中途退出。21岁的葡萄牙选手拉扎多即是其中之一。他因中风，赛后被紧急送往医院，却因不治第二天不幸身亡，使得该届比赛被蒙上一层悲剧色彩。实际上组委会已开始做了大量的预防工作：首次在赛程沿途设立饮水站，并设置了半程折返点，这些措施后都被写进了比

赛规则，沿用至今。

在马拉松比赛中，曾出现过严重的欺骗和作弊事件。那是 1904 年，美国人洛茨在其赛程中竟乘坐汽车近 18 公里。结果，他因此而被收回的金牌也转授予该届亚军——美国运动员西克斯。

1920 年，奥运会移师比利时的安特卫普。芬兰选手在男子中长跑项目中处于垄断地位。鲁米在 10000 米比赛中称雄，又在 5000 米比赛中获得银牌。而在马拉松赛中，有 4 名芬兰选手参赛。最终，科勒麦赫宁脱颖而出。他曾在 1912 年的斯德哥尔摩奥运会中获得 5000 米、10000 米和越野赛的 3 枚金牌。时隔 8 年，他以 13 秒的优势，战胜了来自爱沙尼亚的洛斯曼，取得个人的第 4 枚奥运金牌。这也是历届奥运会马拉松比赛中冠亚军差距最小的一次。

4 年后的巴黎，金牌挂在另一名芬兰选手斯滕罗斯胸前，不过这次他的领先优势达 6 分多钟。值得一提的是，在此赛中，组织者别出心裁地为选手提供红酒作为饮料。而当时的马拉松比赛，也像当时人们的生活一样，十分惬意悠闲。最终，已有 15 年没跑过马拉松的芬兰人斯滕罗斯，为芬兰队卫冕成功。

随着时间的推移，奥运会越来越多地受到人们的关注。1928年在阿姆斯特丹，摄影师们为找到一个最佳的拍摄位置而彼此争夺。比赛被安排在风景优美的阿姆斯特丹郊外。结果，阿尔及利亚人瓦菲获得金牌，成为第一个获得奥运会马拉松冠军的北非选手。但由于当时的阿尔及利亚还是法国的殖民地，因此，瓦菲是代表法国出战的。

1932年，阿根廷人萨瓦拉获得洛杉矶奥运会的马拉松冠军。

4年后的柏林，亚洲人第一次成了马拉松赛场中的主角。获得金牌的是来自朝鲜半岛的运动员孙基桢，但由于当时朝鲜半岛被日本占领，因此，孙基桢穿的是日本队的比赛服。回忆这段经历，孙基桢老人依然百感交集，他说：“没人能够理解当我胸前挂着日本国旗参加比赛时的心情，只有那些失去国家的人才能体会这样的心情，现在想起来我的心里仍然不是滋味。”1988年，奥运会来到汉城。76岁的孙基桢手持火炬进入开幕式现场。在全场雷鸣般的掌声中，老人终于找回了那份属于自己和国家的尊严。

历届奥运会的马拉松比赛，在造就许多英雄的同时，

也使很多的优秀选手扼腕叹息：比利时退役军人盖伊就是其中之一。1948年的伦敦奥运会马拉松赛中，身穿红色上衣的盖伊一路领先，并第一个进入主体育场——温布利大球场。但在1908年的皮埃特利事件发生40年后，戏剧性的一幕再次出现在伦敦：体力不支的盖伊已无力冲刺，他很快被阿根廷选手卡布雷拉超过。随后，东道主选手里查兹也赶了上来。为了不重蹈当年皮埃特利的覆辙，场内的工作人员并未伸手帮助。已疲劳到极点的盖伊。全场观众齐声高喊盖伊的名字，在这种鼓励下，他终于坚持跑过终点，获得这枚来之不易的铜牌。卡布雷拉成为第二个获得马拉松冠军的阿根廷人，而盖伊却得到人们更为热烈的掌声。

说起男子中长跑的传奇人物，有一个名字决不能忽视，他就是前捷克斯洛伐克运动员扎托佩克。在1952年赫尔辛基奥运会中，扎托佩克包揽了男子5000米和10000米两枚金牌。其中，在5000米决赛中，他和法国人米蒙争夺到最后一刻。对已获得两枚金牌的扎托佩克来说，参加马拉松比赛，对他是个全新的挑战。3项比赛都在一周内进行，对扎托佩克的体能提出了近乎苛刻的要求。英国选手皮特斯在半程折返时，稍稍领先于扎

托佩克。但他后程体力不支而退出比赛。这样，马拉松比赛就成了扎托佩克一个人的舞台。他在跑步过程中，甚至与摄像师开起玩笑。当扎托佩克第一个进入体育场时，全体观众纷纷起立，高喊他的名字。迄今，扎托佩克仍然是惟一在一届奥运会中，包揽 5000 米、10000 米和马拉松 3 项冠军的男选手。赛后接受采访时，他还和记者开玩笑说，他整整一个礼拜都没法走路了。

1956 年，奥运会首次来到南半球。尽管已是 12 月，正值夏天的墨尔本依然炎热。有趣的是，在这场比赛中，出现了马拉松历史上惟一的抢跑。金牌的争夺又一次在两位老对手扎托佩克和法国人米蒙之间展开。米蒙在此前的奥运会中，曾 3 次输给扎托佩克而获银牌。此次，他为自己的奥运金牌梦做最后一搏。最终，第 3 次参加奥运会的米蒙，终于获得自己的第一枚金牌。当扎托佩克第 6 个进入体育场时，米蒙和全场观众一起，用欢呼向自己这位伟大的对手表达敬意。而这也成为奥运会马拉松赛场上经典的一幕。

1960 年的罗马奥运会，为了躲避当地的高温，组织者把马拉松比赛安排在傍晚举行。这是奥运会首次将马拉松的起点和终点均设在主体育场以外。就在这里，又

一位传奇人物贝基拉崭露头角。赛前，身穿红色短裤的贝基拉只是一个无名小卒，人们更关心的是他怎样光脚跑完整个马拉松。然而，贝基拉不仅完成了比赛，且是第一个完成了比赛。这样，他就为埃塞俄比亚赢得有史以来的第一枚奥运会金牌。回国后的贝基拉不仅成了国家英雄，更成为全体非洲人心中的英雄。在他影响下，埃塞俄比亚、坦桑尼亚及肯尼亚等国的年轻人，踊跃地投入到长跑运动中来。

4 年后的东京奥运会，贝基拉作为旗手，率领埃塞俄比亚代表团入场。对他而言，这是一份莫大的荣誉。尽管在开赛前 40 天刚进行了阑尾炎手术，但贝基拉仍对自己充满信心。作为卫冕者，他要争取成为蝉联奥运会马拉松冠军的第一人。参赛选手中，包括来自澳大利亚的夺标热门克拉克和肩负东道主观众巨大期望的日本选手圆谷幸吉。但穿上跑鞋的贝基拉依然雄风不减。在半程折返前，他便开始单独领跑，此后，基拉没给其他选手任何机会。最终成为第一个蝉联奥运会马拉松冠军的运动员。同时，他还把马拉松比赛的世界最好成绩提高了两分多钟。这一切，使他无愧为最伟大的马拉松选手。比赛并未结束。在全场 75000 名观众注视下，日本选手

圆谷幸吉在贝基拉之后，第二个进入体育场。但在最后一个弯道，英国选手西特利后来居上，获得银牌。赛后，屈居第三的圆谷幸吉始终没能从自责中解脱。加上伤病的影响，他再未回到田径场。1967年，情绪低沉的圆谷幸吉在家中自杀，他留下的纸条上只写着一句话：我再也不能跑步了。

1968年的墨西哥城奥运会，36岁的贝基拉再次出现在了马拉松比赛的起跑线前。他的目标，是要实现三连冠。但随年龄的增长，贝基拉的状态已大不如前。受到脚伤的影响，他中途放弃了比赛，遗憾地结束了他最后一场马拉松比赛。1969年，贝基拉意外遭遇车祸，造成下肢瘫痪。尽管坐在轮椅上参加了1971年残疾人运动会的射箭比赛，但两年后，40岁的贝基拉去世，结束了他短暂而辉煌的一生。贝基拉留给其祖国的，不仅仅是两枚奥运会的金牌。在他的推动下，埃塞俄比亚的中长跑水平有了长足进步。当贝基拉在墨西哥城中途弃权后，他的同胞沃尔德并未受到影响。他在比赛中始终领先，并第一个回到主体育场。最终，沃尔德为埃塞俄比亚实现了在马拉松项目中的三连冠。现场观众亲眼见证了新的马拉松冠军的诞生，但他们中的绝大部分人，却错过

了另一个更为感人的故事。坦桑尼亚选手艾哈瓦里在比赛中拉伤了右腿肌肉，经简单处理后他重新回到赛场。尽管对手们早已经不见踪影，但他仍坚持着希望跑完整个马拉松。当艾哈瓦里一瘸一拐地走回主体育场时，已用了近4个小时。尽管大多数观众已经退场，但他依然得到在场观众和工作人员更为热烈的掌声。赛后他接受采访时解释，我的祖国不是派我来听发令枪声的，他们是要我来冲过终点的。

1972年的慕尼黑奥运会，来自埃塞俄比亚的卫冕冠军沃尔德参加马拉松比赛。已40岁的沃尔德希望能够续写其同胞贝基拉的辉煌，蝉联奥运会马拉松冠军，但他这次只获得第三名。

1972年的马拉松比赛属于美国选手肖特。他生于慕尼黑，在耶鲁上大学，此次代表美国队参赛。当肖特第一个跑进体育场时，全场的欢呼和掌声，毫无保留地献给这位出生在慕尼黑的美国选手。1972年的慕尼黑奥运会，使马拉松运动进入一个全新阶段。这是首次通过电视直播的马拉松比赛，使得美国的电视观众有幸一睹肖特夺冠的整个过程。最终，肖特用两个多小时在其出生地赢得马拉松的金牌。肖特说：“人们看到我时会想，他

的个头并不高，也不算强壮，却可以做到这些；他看起来和普通人没有什么太大的不同。我想，这使得人们开始对马拉松运动感兴趣。”这种影响一直持续至今。每年，在世界各地都举行各种各样的马拉松比赛。规模有大有小，但人们的参与热情却都很高。据统计，美国人经常进行慢跑或参加马拉松运动的，占十分之一。

在 1976 年的蒙特利尔，激烈的抵制运动几乎毁掉了这届奥运会。有 22 个非洲国家缺席此届马拉松比赛。上届冠军肖特参加了比赛，但其卫冕道路并不平坦。身穿蓝色上衣的芬兰选手维伦十分引人瞩目。之前他已获得蒙特利尔奥运会的 5000 米和 10000 米两枚金牌。而男子万米比赛和马拉松比赛的间隔不到 24 小时。蒙特利尔的天气潮湿，比赛开始后又下起了雨。比赛中，一位 26 岁的小伙子脱颖而出，他是前民主德国运动员西尔平斯基。此前的第 20 届奥运会中，前民主德国选手从未获得马拉松比赛的冠军，而西尔平斯基的报名成绩也很一般。但他终以两小时零 9 分 55 秒超过贝基拉 1964 年创造的奥运会马拉松最好成绩而获得金牌。尽管肖特的成绩比他在慕尼黑夺冠时快了 94 秒，但此次他只能屈居亚军。而芬兰选手维伦则获得第 5 名。最终，西尔平斯基成为

前民主德国首位马拉松冠军。

4 年后的莫斯科，西尔平斯基再次出现在马拉松起跑线前。过去的 4 年中，他在各种马拉松比赛中保持着全胜的纪录。尽管由于抵制问题，这次比赛缺少了实力强劲的美国和日本选手，但随着非洲选手的回归，这仍是一次世界水平的马拉松比赛。赛前，前苏联选手科托夫和芬兰选手维伦的夺标呼声均很高。但冠军依然是西尔平斯基，他用实力证明，蒙特利尔的胜利绝非偶然。两天后，西尔平斯基 30 岁了。成为继贝基拉之后的第二个马拉松卫冕冠军，这也是他送给自己的一份最好的生日礼物。

葡萄牙人洛佩斯，曾在 1976 年的蒙特利尔奥运会上获得男子万米银牌。但随之而来的伤病大大影响了他的状态。到 1983 年，葡萄牙的记者已经对 36 岁的洛佩斯失去兴趣。他们甚至用轻蔑的口吻嘲笑洛佩斯已沦为一名普通的足球迷了。而这恰恰促成了洛佩斯的转折。洛佩斯说：“我感到非常沮丧，更多的是对我自己的不满。我当时遇到了很多问题。有很多人认为，我没法再跑出好成绩了，但我要用胜利回击他们，这是我面临的最大挑战，因此，我下决心要取得好成绩。”洛佩斯夺取马拉

松冠军的雄心从未动摇，1984年，37岁的他参加了洛杉矶奥运会的马拉松比赛。他是当时年龄最大的选手之一。这次参赛选手水平很高，有7人的报名成绩均在两小时零9分以内。最为引人瞩目的是当时的世界最好成绩保持者、美国人萨扎拉及澳大利亚的长跑世锦赛冠军21秒的成绩，超过西尔平斯基1976年创造的奥运会最好成绩。同时，他也为葡萄牙赢得有史以来的第一枚奥运会金牌。该届奥运会马拉松第5名卡斯特拉（澳大利亚）回忆道：“我一直记得那场比赛，那是马拉松历史上最激烈的一场。在那么艰苦的条件下，他尽力跑出了最好成绩。这是一个伟大的成就。因为他的胜利，让所有对手心服口服，这是他的伟大成就。”

一年后，38岁的洛佩斯又在鹿特丹国际马拉松赛上，以两小时零7分零7秒的成绩，创造了新的马拉松世界最好成绩。赛后他还和记者开玩笑说，能跑出这样的好成绩，要归功于赛前的牛排和葡萄酒。终于，洛佩斯用优异成绩，捍卫了他曾经受损的尊严。在洛杉矶奥运会中，还有一件值得纪念的事情，即女子马拉松首次进入奥运会。在上个世纪早期，人们普遍认为，女性无法承受激烈的竞技体育。1928年的阿姆斯特丹奥运会，由于

在新增设的女子 800 米比赛中，跑过终点的选手由于体力不支纷纷倒地，迫使奥委会决定，限制女子中长跑运动员的参赛年龄。直到 1972 年，女子 1500 米的比赛才出现在慕尼黑奥运会赛场中。同时，受一些国家传统观念的影响，女子运动的发展也受到一定阻碍。

随着时代的发展，越来越多的女选手参与到马拉松赛行列中。

1983 年，女子马拉松进入田径世锦赛。挪威选手韦茨成为该项目第一个世界冠军。在一年后的洛杉矶奥运会上，韦茨和美国人贝塔成为夺标热门。最终，东道主选手贝塔创造了历史，成为第一个获得奥运会女子马拉松冠军的选手。

随着女子马拉松进入奥运会，越来越多的人投入该项目的训练中。葡萄牙女选手莫塔，是 1984 洛杉矶奥运会马拉松比赛的铜牌得主。在参加 1988 年汉城奥运会前，她已两次获得波士顿马拉松赛冠军，同时，她也是世锦赛该项目的冠军。因此，莫塔成为女子马拉松金牌最有力的竞争者。继男选手洛佩斯在洛杉矶夺冠后，莫塔为葡萄牙获得第二枚马拉松项目的奥运会金牌。

在男子方面，非洲选手的夺标呼声依然很高。来自

坦桑尼亚和肯尼亚的 4 名选手，冲在队伍最前面。汉城湿热的天气成为选手的最大敌人，有些运动员干脆中途放弃比赛。第一方阵的队伍逐渐缩小，只剩下吉布提选手萨里、肯尼亚的瓦基胡里和意大利人博尔丁。但在最后阶段，意大利选手博尔丁脱颖而出，他超过萨里，开始独自领跑。博尔丁第一个跑回体育场，他的优势是不可动摇的。没有人知道，他曾在 1981 年遭遇严重车祸，当时医生认为他活下来的机会很小。他不仅顽强地活下来，而且在 7 年后获得奥运会冠军。获得二、三名的，分别是肯尼亚的瓦基胡里和吉布提选手萨里。赛后，筋疲力尽的博尔丁被众多记者包围，但他连讲话的力气都没有了。

1992 年的巴塞罗那，尽管女子马拉松赛被安排在晚间举行，但湿热的天气依然困扰着选手。金牌的争夺，在身穿红色上衣的 28 岁独联体运动员叶戈洛娃和日本选手有森裕子之间展开。在最后时刻叶戈洛娃把有森裕子甩在身后，率先回到主体育场。尽管有森裕子苦苦追赶，但叶戈洛娃最终还是以 6 秒钟的微弱优势胜出。这也是历届奥运会马拉松比赛中，冠亚军差距最小的一次。在这场残酷的竞争中，没有失败者。

在巴塞罗那，男子马拉松的争夺与女子比赛一样激烈。这也是本届奥运会产生的第一块金牌。韩国选手黄永祚和日本人森下广一共同领跑了近 42 公里。在炎热的气候下，他们体力消耗都很大，但谁也不肯轻言放弃。最终，韩国选手黄永祚摆脱对手，第一个进入主体育场，从而成为继 1936 年孙基桢之后第二个获得奥运会马拉松冠军的韩国选手。因孙基桢当年是代表占领国日本参赛，因此，黄永祚显得更加幸运，至少他的金牌属于自己的祖国。这是韩国人得到的第二块马拉松奥运金牌，但他们却是第一次在赛场中听到自己国歌的奏响。

4 年后的亚特兰大奥运会上，又一名年轻选手圆其前辈的夙愿，她是埃塞俄比亚人罗巴。马拉松的传奇人物贝基拉是罗巴儿时的偶像。在亚特兰大，她要为非洲女性创造新的历史。但在赛前，罗巴并不被人们看好。德国选手佩佩克和卫冕冠军叶戈洛娃是夺标热门。最终，罗巴以两分多钟的优势战胜卫冕冠军叶戈洛娃，获得金牌。这也是女子马拉松比赛中优势最为明显的一次。罗巴确实创造了历史，她是第一个获得奥运会女子马拉松金牌的非洲人。而她也和自己的前辈一样，用优异的成绩，激励更多的非洲女选手，参与到该项目中来。

而亚特兰大的男子马拉松赛，从起跑开始便创造了一项新的纪录。共有 124 名选手参加这次比赛。南非选手图格瓦内在奥运会前 3 个月，被国内歹徒绑架，身体受伤。令人吃惊的是，图格瓦内凭藉顽强的意志，重新回到赛场。这也是在解除种族隔离政策后，南非选手第二次参加夏季奥运会。在最后 14 公里，和图格瓦内一起处于第一集团的，有韩国选手李奉柱和肯尼亚人瓦伊纳伊纳。在最后 1500 米，图格瓦内超过其他两名对手率先进入主体育场。最终，图格瓦内第一个冲过终点。尽管他的获胜优势只有 8 秒，但足以使图格瓦内成为奥运会历史上第一位获得金牌的南非黑人选手。

历史上最优秀的长跑运动员之一，前捷克斯洛伐克人扎托佩克曾说过，如果你想体验奔跑的感觉，一公里就足够了；但如果你想体验另外一种人生，就要投入到马拉松运动中。的确，人生就像马拉松比赛一样，我们每个人都在不懈地追求前方的目标，而这也恰恰体现出奥林匹克精神中不断进取、从不轻言放弃的内涵。

松田千枝的人生马拉松

来自: henry 2006-10-05 18:04:57

人生是一场马拉松。这是许多人耳熟能详的一句人生妙喻，但对日本当今最具代表性的女子马拉松选手松田千枝而言，这并不是比喻，这不过是她交织着血汗与热泪、荣耀与欢欣的真实人生，再朴素不过的脚注了。

日本东京国际女子马拉松赛至今举办过二十届，松田千枝已有十七次出赛经验，是出赛纪录最高者，即使到现在五十五岁的年纪，仍持续投入提升马拉松的境界，永远热爱探索生命的无限可能。十一月二十二日，她应台湾观光协会之邀，将赴花莲太鲁阁参加太鲁阁国际马拉松大赛，届时还有多位她的日本忠实马拉松迷们，将追随她专程飞来台湾一起向前跑。

第二次生产后九个月，第一次挑战全程马拉松

如果你以为松田千枝是那种专业的运动选手，那就猜错了。她不但有一份职业，还要照顾家庭，是两个孩子的母亲，而且她并非出生于运动世家，小时后也没受过任何专门的运动训练。

开始跑马拉松那年，她二十七岁，刚生下第一个孩

子，奔波于家庭与工作之间，因巨大的身心压力导致身形荒枯、甚而有点歇斯底里。为了挽救健康，长年维持慢跑习惯的丈夫鼓励她一起跑步，没想到隔年参加社区的五公里长跑比赛，她居然跑赢多位老将、勇夺冠军，这给她很大的鼓励，半年后又参加神奈川县的山下纪念马拉松赛，当时日本几乎没有女性跑马拉松，松田千枝夹在一群男选手中，以一小时又十八分的成绩跑完二十公里、抵达终点时，现场人员无不目瞪口呆。

松田千枝第一次挑战马拉松 42.195 公里全程赛是一九七九年，当时她的第二个小孩只有九个月大，她只身前往福井县参赛。当天天气不佳，身体状况不是很好，又遇上生理期，她在比赛中途吐了三次，但仍以三小时十二分十三秒跑完。跑得很辛苦，却换得内心极深的自信与喜悦。

自此，女子马拉松受到瞩目的时代终于来到。一九七九年十一月，第一届「东京国际女子马拉松」正式举行，由朝日新闻创刊百年纪念事业的名义主办，是世界第一个正式女子马拉松大会。该次大会共计招待了国外选手二十名、日本选手三十五名，松田女士也被选为其中之一。她以三小时二分五十一秒的成绩获得第二十一

名，在日本选手中名列第五。

曾经完全失落跑步乐趣，在 医院里静听绝望的宣告
此后，松田千枝变成了竞赛选手。她立下定三小时内跑完全程的目标。在第三届东京国际女子马拉松大会上，她成功了，并且挑战了比马拉松更为严酷的铁人赛。所谓铁人赛，是以四公里长泳开始，自行车竞速一百七十九公里之后，再跑完全程马拉松的竞赛。一九八二年，松田夫妻一同参加了夏威夷大会，在七百名与赛者中以十二小时的成绩名列第一百九十一名，是日本女性首次的壮举。

松田千枝每次参赛都不断刷新自己的记录，第七届「东京国际女子马拉松」大赛时(一九八五年)更以个人最佳成绩二小时三十六分三十八秒获得第四名。

尽管一次次创造辉煌纪录，松田千枝也曾经历完全失落跑步乐趣的谷底心情，还因脚伤在 医院里静听医生绝望的宣告——可能往后连行走都有困难。于是，她从放松、柔软训练着手复健，包括游泳、爬高楼阶梯、瑜伽、禅坐、气功以及精神冥想等等。这些训练让她悟得跑步依赖的不是肌力或体力，而是要「琢磨自己的感性与感觉面，优雅地跑」；此外，所有活动的基础，都始于身体

的挺直站立。三年后，松田千枝终于克服了身体上的障碍，奇迹式地在马拉松赛场上复活。那一年，她四十一岁。

「马拉松训练的最高原则，用一句话来说就是：『持续才是力量』。我在这方面堪称全年无休。没跑步时，我也会把一些训练动作加入日常生活。」松田千枝说，她每日例行的训练课程，主要在早晨与傍晚进行。通常是从一早八公里长跑开始、然后是两公里游泳，最后再跑着返家。

「早餐对我而言非常重要。我上班时间是八点半，加上一个小时或两小时的晨跑，五点起床已是极限。上班途中，电车里座无虚席，我便打开随身折叠椅享用早餐便当，就算拥挤的车内满是异样目光，我也不在乎，因为如果不这么做，我就没时间吃早餐了。这样一想，我就一反畏缩而变得严肃坦然了。」被问到如何能度过一般人无法忍耐的漫长苦练，松田千枝总是笑答：「我幼年时患小儿气喘，也许是一直忍耐着气喘发作时的痛苦，因而自幼接受了耐力训练吧！」不过，相信她先生、也是教练松田泉的鼓励，以及她所服务的资生堂公司的积极支持，也都是关键条件。

资生堂支持松田千枝个人志趣的故事，给企业经营者一个重要的启示

因为支持女性勇敢开发潜能的立场，也因为松田千枝的关系，松田千枝服务的资生堂公司不但赞助「东京国际女子马拉松」比赛，还在公司内部成立慢跑社，提供松田千枝及所有员工相关的慢跑训练设备。

松田千枝出生于静冈县岛田市三合町，县立岛田高中毕业后，进资生堂静冈营业处工作，而后历经总公司商品开发部、资生堂美容科技研究所健康研究课课员等职务，目前担任资生堂广报部课长。

资生堂公司支持松田千枝个人志趣的故事，可以给企业经营者一个重要的启示，那就是用心帮助员工开发成长、自我实现，不论表面上看来与公司利益多么不相干，其实，终究不但利益员工，公司也一定可以分享到美好的成果。就像松田千枝的马拉松乍看与资生堂化妆品完全是两回事，但松田千枝穿著印有 SHISEIDO 字样的背心迈开大步勇往直前、柔韧挺拔的身影，正是百年资生堂所提倡的「Successful Aging = 优雅人生」此一精神的最佳代言，资生堂赞助松田千枝的善举，相信不但成就了公司高尚形象，也赢得松田千枝和无数女性客户

的终身忠诚。

近年，松田千枝时常到各地演讲，她把传播「跑步的极致就是邀请全身六十兆细胞一起优雅地欢走」这样融合健康与美容的观念，视为自己的「使命」。她常说：「完全符合人体工学的跑姿不仅毫不疲惫，反而展现出美感。体内的每一个细胞都用心留神，才能真正跑得好。我开始体贴自己的身体之后，对待他人也变得温柔了；身体活性化，连感官也跟着敏锐起来！」

松田千枝相信「强烈的喜悦，来自完成某项事物时的成就感」。即便遭遇彷彿能叫人崩溃的挫败，若努力克服，来日回顾时，将意外地发现那不过是小小波折，那时将感受到无法言传的无上喜悦。

松田千枝很喜欢一句话：「所谓人生，就是从自己的体内，不时发掘出新的活力能源。」她希望自己即使到了八十岁，仍能朝向天天发掘新活力泉源的人生迈进。她感谢此生与马拉松的邂逅，使她明白了「身体的循环流动自然能够传达病痛之所在」这个道理，切实发现运动的连续性可促使一连串自然的波动，构成体内良好循环的开端。

「当身体内六十兆细胞全都生气蓬勃地自由活动

时，你会发现自己内在的美好自然展放，源源不绝！松田千枝的这句「欢走」名言，可不也是她人生马拉松的精采欢呼！