

[英] 理查德·内鲁卡 著

金宗强 译

第2版



马拉松跑

marathon running

从新手到世界冠军



人民体育出版社

马 拉 松 跑

——从新手到世界冠军

第二版

【英】理查德·内鲁卡 著

金宗强 译

人民体育出版社

(第二版)

图书在版编目(CIP)数据

马拉松跑——从新手到世界冠军(第二版)/(英)内
鲁卡著;金宗强译. —北京:人民体育出版社, 2006
ISBN 7-5009-2960-9

I. 马… II. ①内…②金… III. 马拉松跑 IV. G822.8
中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第020102号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32开本 7.5印张 183千字
2006年12月第1版 2006年12月第1次印刷

*

ISBN 7-5009-2960-9/G·2859

定价: 14.00元

社址: 北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

前言

史蒂夫·克雷姆

马拉松运动作为一个体育项目，在许多方面具有独特性。其他任何运动项目都不能像马拉松运动这样，可以使一个纯粹的初学者与世界冠军或世界纪录保持者站在同一起跑线上向着共同的目标并肩而战。无论你是何种水平的运动员，在征服 26.2 英里距离时都需要极大的决心并付出极大的努力。

本书作者理查德·内鲁卡 (Richard Nerurkar) 作为英国 20 世纪 90 年代最成功的马拉松运动员，他将理念与实践运用到训练中，并跻身于世界优秀运动员行列。1993 年他赢得在圣·塞巴斯蒂安举行的世界杯赛冠军，给了他向世界锦标赛和奥运会进军的动力。如果本书所讲述的是理查德个人向运动高峰挑战的故事，就足以令人着迷！无论你是第一次参加马拉松赛或是一位季节性的出征者，他都能巧妙地运用其职业进程的每一阶段，略述使你成为一名成功马拉松运动员所应具备的素质。他将自己的马拉松运动经历融入到清晰且具有实践指导意义的信息和建议中，教给我们怎样去制订训练计划、饮食、确定比赛策略、恢复体力以及更多的东西。每一章都有关键点的摘要，因而这本书非常实用。

理查德是一名顽强的竞争者，也是一名严谨的计划者。在书中，他给自己的追随者们，省去了在马拉松运动中一些艰辛的工

马拉松跑

作，正如我所知道的，这绝不是一件容易的事。这本书可以向所有的马拉松运动员，以及那些想对马拉松运动略知一二的人给予指导。

莫珀斯

2000年7月

术语注解

运动员分类

初学者——刚刚参加长跑的爱好者。

第 1 次参加马拉松的运动员——或许是一个经常的运动者，但对于马拉松运动来说是一个新手。

高水平运动员——在 3 小时内完成马拉松比赛的运动员。

运动精英——在 2 小时 30 分钟内完成马拉松比赛的运动员。

跑步距离——英里与公里

尽管欧洲其他国家的马拉松运动员在提及距离时，相对于“英里”来说，更愿意用“公里”一词。但在英国“英里”一词更为常用。然而即使是在英国，已经被确定了的设置距离用“公里”的比赛，对许多运动员来说已是熟悉的概念了，如超 10 公里公路赛。

用“公里”有双重的优势：首先，“公里”比“英里”感觉过得更快些，因此在长距离的比赛过程中能给你提供更多的可参考点；其次，在训练过程中，你可以模仿主要的马拉松竞赛系统，如在沿路线上每隔 5 公里设置一个饮水站。然而，传统惯例和习惯的加强或许使你不再使用“英里”。

为使此书起到更好的作用，使用了这种“跑的转换用法”。当有用或是必要时，可以参考下列的转化（等同于在马拉松运动中的常见参考点）。

1 公里=0.6 英里	21 公里=13.1 英里
5 公里=3.1 英里	25 公里=15.6 英里
10 公里=6.2 英里	30 公里=18.8 英里
15 公里=9.4 英里	42 公里=26.2 英里
20 公里=12.5 英里	

训练类型

重复训练：快速跑完短距离，接着有一段时间恢复，这种周期性的运动在若干时间段内重复进行。

法特莱克训练：自由变速跑，快慢跑结合。时间/距离与努力程度/恢复经常以灵活多变的模式进行。

节奏跑：一种有节奏的持续快速跑。

金字塔式训练：轻松慢跑和轻快跑的交替进行——通常能达到持续时间或强度的顶峰。

大步跑：快步跑，但不是竭尽全力地短距离急速冲刺。

序 言

自从本书第一版问世四年来，许多新星在世界马拉松的舞台上涌现出来。最初是保拉·拉德克里夫，她创下了女子马拉松世界最好成绩。与此同时，2003年，在伦敦创下2小时15分25秒的纪录之后，许多人质疑需要多久另一位女运动员才能再次接近这个纪录。在男子比赛中，肯尼亚的保罗·特格特在2003年柏林的马拉松赛中创立了2小时4分55秒的纪录，使人们重新开始推测什么时候才能首次在两个小时内完成马拉松比赛。这本书的第二版，新的封面，新的开始，包含了许多最近世界马拉松纪录创造者的近照。

从我写的第一版——标志着我国际性职业竞技生涯的结束——越来越多的人向我讲述他们第一次参加马拉松比赛的故事，使我受到了启发。从埃塞俄比亚的黑尔·加布瑞斯拉兹（我正在为他工作，而且他首次参加2002年4月在伦敦举行的国际马拉松比赛，就打破了世界纪录）到我那拥有音乐天赋的妻妹以及我妻子（这两个人2003年都跑完了她们的第一次马拉松），她们的经历不断地暗示我，使我回味在跑马拉松过程中的欢乐与痛苦。在新版本中，包括了这些运动员本人关于马拉松的陈述，希望能让首次参加马拉松比赛的人理解。我还加进了一些有经验的运动员、教练员的体会，并把马拉松运动的准备、比赛等从不同的方面涵盖在此书中。

另外一个更新点是，在书的附录中为那些决心训练成为马拉松运动员的人提供了一个新的训练进度表，但只能每周承担三次

马拉松跑

赛跑训练。即使这或许不是书中所要讲述的内容，但我曾遇到许多人，他们就是通过这样的方式达到了他们的目标。

享受你们的马拉松赛跑吧！

理查德·内鲁卡
亚的斯亚贝巴
2004 年 1 月

导 言

开始挑战马拉松

你一定很疯狂——只想它会使我疲惫。

我不知道你怎么做——我甚至跑不到街道的尽头！

所有时间你在想什么？

难道你不会受很多伤吗？

你想以它为生吗？

我们将会 在奥运会上为你欢呼呐喊！

那将意味着不允许你吃巧克力吗？

当我介绍自己是一名马拉松运动员时，这正是一些人做出的反应。对于一些人来说，跑马拉松的想法不比最坏的噩梦好多少；对其他人来讲，这种反应是相当惊异的，当他们设法想象用什么——用脚并且飞快地跑完如此长的距离。更有甚者，惊奇于马拉松是怎样跑完的。一些人满怀钦佩；很少人被这种羡慕所打动；许多人仅仅想鼓励我朝着目标前进。

无论爱它还是恨它，人们都为马拉松运动神魂颠倒。当我告诉他们我做什么的时候，无论他们反应中带有的是好奇还是惊讶，我知道他们马上会感觉到其中所包含的东西，甚至即使是没有跑完全程马拉松的人。人们意识到跑完马拉松包含许多努力和艰苦的工作。我也许真的有很多这方面的天赋，但仅靠天赋本身不会有很大的价值，除非我向往并进行训练。对于任何水平的任何人来说，希望去跑马拉松，那都是真实的。为了增加对马拉松的挑战并且完成 26 英里的赛程，必须付出巨大的努力和消耗大

量的体力。

这个项目还有一定的神秘感。你也许不知马拉松是什么，但在你跑完第一个马拉松之前，你很难体验到马拉松经历的真正含义，观察到精疲力竭的运动员蹒跚通过终点时所流露出的喜悦与欣慰是一回事，但是当你自己忍受极度的疲劳奋战到比赛的终点时却是另外一码事。你也许看到运动员倒在路边会感觉到这个运动项目是多么残忍，但没有真实地亲自经受这种程度的精疲力竭，或者在相似的情况下，其他运动员生存下来并强硬地拖着自己到达终点，你怎么能知道那种感觉什么样呢？通过电视来观看马拉松比赛与直接的经历相距甚远。

那么，人们参加马拉松的动机是什么呢？让我们来认识它。跑是一种简单的运动形式。从童年时代，跑就是我们最自然的活动之一。它需要努力，但不需要太多的专业技术。童年以后，许多人萌发出一种想法——为什么跑。甚至跑到街道的终点，看起来像艰苦的工作。然而好在那些有一点训练或在训练的人，使我们重新发现他们奔跑的能力。当然，成人的跑所包含的努力要比在孩童时期的多，但一旦你为自己制订获取健康的目标，很快就会重新去学习。对于大多数人来讲，从需要健康到怎样获得健康才决定去跑马拉松的。我知道这听起来很荒唐，但它正说明这26英里的特殊吸引力所包含的巨大意义。

对于初学者来说，大多数人能够理解的，即马拉松是很大的挑战，但只有那些具有足够勇气且积极投身的人才能实现这个挑战。真的，马拉松训练将会耗尽你的精力。你也许会到达比赛的终点，并发誓不会再跑马拉松。当你真正地跑完一个赛程的马拉松，展现给你的是意志力和忍耐力得到非常满足的壮举。很多人在伦敦曼哈顿的英国最著名、最繁华的公路比赛中，看到无数的动作缓慢的、很少运动且体重比他们还重的选手之后，作出了跑马拉松的决定。

今天，很多人被卷入马拉松跑，主要是为了募捐很多善款所驱动。“如果我自己经历跑马拉松的痛苦，我就想为了这个理由去跑马拉松”。此外，另一些运动员愿意打扮得像侍者、像犀牛、像大鸭子一样——然后尝试去跑 26 英里！



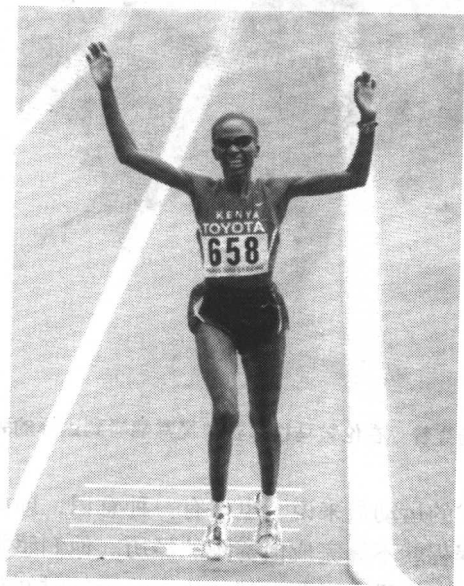
出场穿着：在伦敦马拉松赛中经常能看到这样的装束

对于正式的运动员来说，也许有一种意识，即如果没有跑完一个马拉松赛程就不算完成他赛跑的经历。他们感觉跑马拉松应归功于他们自己，没有必要在某一比赛确定的时间和位置到达某一地点。他们愿意亲自去体验马拉松是什么样的感觉，并且把它作为一个很好的标准去评价他们的能力。也就是说，“你是一个能用 3 小时 30 分钟跑完马拉松的运动员”要比“你是一个用 75

分钟跑完 10 英里的运动员”听起来给人印象更深刻。对于许多运动员来说，马拉松运动代表着这一年的一个主要奋斗目标，并且他们一年接一年不停地比较着他们自己的成绩与运气。

“你也许是与 3 个或 30000 个人在同一比赛中竞争，但是真正的竞争则是在你与距离之间。”

对于优秀运动员来说，或许没有更好的原因比他们擅长马拉松运动更具有吸引力了。当然，他们喜欢那种健康的感觉和训练的过程，但是超越这些的是，在一种相当大的超越常人能力水平的基础上去达到满足感。这种回报超过了许多的努力和艰苦工作的付出，也包含在好成绩产生的过程之中。



那不全是付出：凯瑟琳·恩德瑞拉庆祝她在 2003 年法国世界田径锦标赛中成为肯尼亚第一位女子世界马拉松冠军！

马拉松运动的特殊之处是什么呢？首先，每个人都是胜利者，他的挑战是完成 26 英里 385 码。你也许在同一场比赛中与 3 个人或者与 30000 个对手并肩作战，但是真正的挑战则是在你与距离之间。对于大多数运动员来说，参加一次大城市的马拉松运动，“夺冠”意味着他们征服了距离。马拉松也是唯一一个第一次参加就能和奥运冠军一起准备起跑的竞赛项目，即使你没有安静时每分钟 32 次的脉搏，体重少于 60 千克，而且每周跑 120 英里的能力，马拉松运动也并不需要保持积极的兴趣。无论你的背景如何，马拉松的挑战是向那些准备投身于承担全程赛程的人们敞开大门的。

就像对马拉松的特点感到惊奇那样，人们经常问：“我们从马拉松运动那里到底得到了什么？”虽然不同的人对这个问题得到的答案明显不同，但大多数马拉松运动员很可能同意以下观点：

你生活的一个焦点。决定去跑马拉松就像完成一项任务一样。第一次参赛者尝试着完成一个以前认为是不可思议的事。许多人喜欢那种通过系统训练达到目的的感觉。有经验的运动员把马拉松作为初期阶段，成为更严格训练的一个过程。当马拉松比赛临近的时候，使你不得不全神贯注于训练和前期的准备，甚至直接影响到你生活的方方面面。

一种可分享的经历。由于过去 20 年跑步人数的增加，那种孤独的长跑运动员的日子已成为过去。无论你的运动标准如何，训练伙伴会时刻帮助你进行每周一次的长跑，或者在当地俱乐部举行一次晚间的训练。即使你发现自己在马拉松的训练准备过程中，在跑步上做了很多努力，但其他马拉松运动员有目标的训练会激励你去训练。也许那些没有进行马拉松运动的朋友们因此对马拉松运动产生兴趣，并分享你的激动和快乐。

一种个人的成就。大多数观看伦敦马拉松比赛的人，可能钦佩那奔跑在前面的少数面容憔悴的运动员，但也可能更认同

后面的成千上万的参赛者，他们的唯一目标都是到达比赛的终点。这些运动员不全是为了达到某一个时间目标，而是为慈善机构筹集更多的资金，因而，到达马拉松比赛的终点意味着极大的个人成就。

将马拉松的经历传奇化很容易——包括提供挑战的机遇，实现长久的雄心壮志，尽情地享受马拉松表演式的愉快之情，享受深层次的满足感，然而最基础的一点在于它是一项坚忍的运动。它需要许多艰苦的训练，是建立在时间和精力基础之上，需要反复磨炼和决心去克服种种疲惫和痛苦。如果你正在思索马拉松运动，且想得很深、很辛苦、很仔细，你就会发现它是一个巨大的承诺。然而，如果你坚持从事这项运动，我确信你将不会失望。

本书的写作目的

要做好一项工作，表面上看起来很容易，马拉松运动亦如此——除非许多想象不到的事情发生而破坏你的计划。首先，你已经经历过严格的训练，且没有被疾病或伤害制服；然后，一旦你已经站在了起跑线上，你必须发现并克服在比赛中出现的问题。也许你会在 10 英里时韧带拉伤，也许在 20 英里时肌肉抽筋。在 15 英里处时，你也许发现自己已经喝了太多的水，使胃不间断地搅动。你也许会徘徊在那种只差 6 英里就到终点的美好感觉，只感觉了几分钟。当你的精力将要耗尽时，你可能会跪着走。你也许会在结束比赛的前一个小时忍受着巨大的痛苦，每时每刻都会承受由于你的脚在柏油地面的摩擦而产生水泡的痛苦。在马拉松比赛中，尝试减少这些痛苦和其他困难，会增加你成功的可能性。帮助你做到这些，是我写这本书的动机之一。

我想把这本书写成关于马拉松运动的既简单又易懂的人性化的书籍。为了做到这一点，我努力从不同方面举例说明自己在马拉松运动的准备和比赛环节的相关经验。在这六年期间，我积累了大量参加国际马拉松比赛的经验（1993-1998年）。在此前后，从人们的训练、比赛的准备和实践中我已经学会了很多，现在通过这本书来传递我所学到的东西。我的理想是成为一名优秀马拉松运动员。我始终的目标是向所有层次的马拉松运动员，从初学者到有经验的竞争对手提供实际的经验。



任务完成——在伦敦马拉松赛终点的直道

本书分为两部分。第一部分，讲述每一位跑步者都需要知道的问题。开始阶段是设计训练常规的基础知识，紧接着是为运动员在关键的训练和准备期进行测验。第二部分，讲述勇争第一。

所给的建议对已有相当经验的运动员更有用，但我希望其他运动员也能够从中吸取经验与教训。

每一章包含一个关键点，在这个部分中，结合那些重要部分中相关的、附加的建议总结了主要的学习要点。于是我对自己的马拉松经验进行更深层次地审视，通过讨论，思考它的主题所在。与马拉松训练各个方面息息相关的训练进度表的概述，在书中作了介绍。这些在附录中有更详细的补充说明，包括完整的马拉松训练计划。这个计划涉及的运动员，是从用5个小时完成马拉松的运动员到成绩低于2小时30分的高水平运动员。

我最希望的是，这本书能在马拉松训练方面帮助你完成自己的目标，你读完这本书，大部分关于马拉松的问题就会迎刃而解。