

跑步圣经2

THE ART OF RUNNING FASTER

针对速度的跑步训练计划

[英] 朱利安·戈特 [英] 唐·梅尔文 著 张北安 译

畅销不败
速度训练
金牌教程

英国长跑冠军、权威教练总结毕生经验

让你跑得更快、更远、更持久

颠覆传统训练，掌握跑步技巧，突破速度障碍


北京科学技术出版社

跑步圣经 2

THE ART OF RUNNING FASTER

针对速度的跑步训练计划

[英]朱利安·戈特 [英]唐·梅尔文◎著 张北安◎译

 北京科学技术出版社

Copyright © 2012 by Julian Goater and Don Melvin

Photographer (interior) © Human Kinetics, unless otherwise noted

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

Simplified Chinese translation copyright © 2018 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

著作权合同登记号 图字: 01-2014-6071

图书在版编目 (CIP) 数据

跑步圣经2 / (英) 朱利安·戈特, (英) 唐·梅尔文著; 张北安译. — 北京: 北京科学技术出版社, 2018.2

书名原文: The Art of Running Faster

ISBN 978-7-5304-8924-6

I. ①跑… II. ①朱… ②唐… ③张… III. ①跑-健身运动-基本知识 IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第232312号

跑步圣经2

作者: [英] 朱利安·戈特 [英] 唐·梅尔文

译者: 张北安

策划编辑: 樊文静

责任编辑: 向静

责任印制: 张良

图文制作: 圆点创意

出版人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66161952 (发行部传真)

0086-10-66113227 (发行部)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

网址: www.bkydw.cn

经销: 新华书店

印刷: 三河市国新印装有限公司

开本: 710mm × 1000mm 1/16

印张: 11.75

版次: 2018年2月第1版

印次: 2018年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-8924-6/R·2413

定价: 56.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

序 言

我在大多数时间都是一个快乐的跑步者。我没有特别的天赋，但是我热爱跑步，总是尽全力跑出最快的速度。我遇到的所有跑步者（包括能把10000米的时间控制在1小时之内的跑步者）都会为自己缩短的跑步时间而感到骄傲：比去年快了10秒，太棒了！

几年前，我加入了一个跑步俱乐部。那是我第一次穿着俱乐部的衣服，作为团队的一员参加比赛。我的表现会影响俱乐部的名次，所以我尽最大努力，想将10000米的时间缩短到45分钟以内，我在30岁时能达到这个成绩。但是我的成绩停在了48分钟，天气好的时候，我只能缩短到47分钟。

后来，我开始和朱利安·戈特一起训练，每周一次。训练时间不超过1小时，训练包括热身运动、拉伸运动、放松运动以及恢复休息。不像让人筋疲力尽的长跑，和朱利安一起训练让我精力充沛。每次训练之后，我都会对跑步产生新的领悟。

渐渐地，我变得更强壮、更柔韧，能更好地处理喘不过气来的问题。最神奇的是，我竟然能够在53岁时打破22年前创下的10英里个人最好成绩，我跑10000米的时间从48分钟缩短为43分钟。同时，我还打破了半程马拉松的个人最好成绩，把时间缩短了6分钟。

当一个中年跑步者能够打破自己30岁创下的个人最好成绩时，他的身上一定发生了什么变化。不管你是什么年龄、有没有天赋、有没有经验，朱利安的秘诀都能帮助你提高成绩，他的秘诀适合所有跑步者。我是第一个知道他的秘诀的人，这也是我与其合作出版这本书的原因。这些秘诀是所有跑步者都需要掌握的。

唐·梅尔文

计量单位换算表

| | 计量单位 | | 换算关系 |
|----|-----------|----------------------|--------------------|
| | 原单位名称（符号） | 法定计量单位名称（符号） | |
| 长度 | 英里（mi） | 千米（km） | 1英里 = 1.6093千米 |
| | 码（yd） | 米（m） | 1码 = 0.9144米 |
| | 英尺（ft） | 米（m） | 1英尺 = 0.3048米 |
| | 英寸（in） | 厘米（cm） | 1英寸 = 2.54厘米 |
| 面积 | 英亩 | 平方米（m ² ） | 1英亩 = 4046.8564平方米 |
| 质量 | 磅（lb） | 克（g） | 1磅 = 453.5924克 |

目 录

| | |
|------------|---|
| 优雅的状态····· | 1 |
|------------|---|

第一部分 基础训练

| | |
|-----------------------------------|----|
| 第1章 冲向极限： 跑得更快的秘诀····· | 12 |
| 第2章 目标明确： 每次训练都有明确的目标····· | 25 |
| 第3章 有技巧地跑步： 跑步技巧能够提高你的成绩····· | 38 |
| 第4章 加速迈向成功： 找到步幅和步频之间的平衡点····· | 52 |
| 第5章 提高柔韧性： 拉伸运动的重要性····· | 58 |
| 第6章 进行深呼吸： 提高肺活量····· | 72 |
| 第7章 加入俱乐部： 跑步俱乐部的好处····· | 79 |

第二部分 进阶训练

| | |
|------------------------------------|-----|
| 第8章 峰峦起伏： 山坡跑的重要性····· | 88 |
| 第9章 田野的力量： 越野跑的传统····· | 101 |
| 第10章 不要原地兜圈子： 速度至关重要····· | 111 |
| 第11章 哎哟，那样会受伤： 预防受伤及从伤病中恢复····· | 129 |
| 第12章 心理的力量： 心理战术及其他····· | 145 |
| 第13章 达到巅峰状态： 周期性训练及最佳水平····· | 161 |
| 附录····· | 180 |

优雅的状态

这本书旨在揭示鲜为人知的秘诀：跑步的艺术。

跑步姿势、如何制订训练方案、如何准备比赛、如何树立信心和决心、如何制订战术，所有这些都是跑步艺术的组成部分。

然而，跑步者常常认为他们的成绩仅仅取决于两个因素。一个因素是天赋，另一个因素是坚持训练的意志力。他们认为这种意志力让跑步者变得更强，除此之外别无他法。他们认为除了花更多时间训练，没有其他方法能让跑步者发挥所有潜力。你只能咬紧牙关、努力向前，如果你没有充足的时间进行训练，你就不能提高10000米的成绩或者实现马拉松比赛的目标。这样你就无法突破自己的极限了。

然而，事实并非如此。有时出于无法解释的原因，跑步者的表现远远优于之前的最佳成绩，甚至远远超过了他们对自己的最高期待。

这种情况是如何发生的呢？与大多数运动一样，跑步时采用技巧并付出努力才能取得更好的成绩。规划、测试和监控——这些科学的方法——将发挥它们的作用。塞巴斯蒂安·科和他的父亲彼得在训练中采用了科学的方法，帮助塞巴斯蒂安创下了11项世界纪录并赢得了两枚奥运会金牌。显然，你的训练方案也应该以科学为基础。

但是，塞巴斯蒂安的家人也很有艺术天赋：他的母亲是个演员，他的姐姐曾在英国皇家芭蕾舞团跳舞。塞巴斯蒂安能够控制身心，使其达到优雅的状态，平衡、放松、专注，最终达到和谐而完美的境界，这远远超出了科学的定义。技巧、聪明才智、解放思想的能力能帮你达到这种境界。

问题在于每个人都是不一样的，每个人适用的方法也不一样。严格按照同一个训练方案训练，有的跑步者的能力会达到新高度，有的跑步者却会因此受伤而跌入低谷。因此，无论你是俱乐部运动员还是国际比赛选手，你都需要密切关注什么方法对自己有用，什么方法对自己没有用。

有的时候，如果我们能够深入了解自己的成功和失败，能够思考一下，就不会因为生搬硬套而遭受挫折，就能取得令人惊讶的进步。请让我用自己的运动生涯中

的一个例子来说明。

1981年3月，英格兰越野锦标赛即将开始。我曾经获得过这项比赛青少年组的第二名和青年组的第三名。我之前见过成年男子组的比赛盛况。全程长9英里，比赛开始后，1800名选手浩浩荡荡地向前跑去，所有选手都竭尽全力向前冲。当选手们通过时，仿佛地球都在颤动。整个比赛一共3圈，每圈3英里，到第三圈的时候，跑得快的选手已经领先跑得慢的选手一圈了。

这场比赛非常重要，因为这是世界越野锦标赛的选拔赛，前九名将组队代表英格兰参赛。这是获得世界越野锦标赛的参赛资格的唯一途径。如果我想进入国家队，就必须在那届英格兰越野锦标赛上表现出色。

整个冬天我都在努力训练，除此之外，我内心的愤怒也鞭策着我努力拼搏。1980年，我没有入选英国奥运国家队，尽管我在选拔赛之前获得了5000米全国第一名。我认为自己被选拔者误导了，我必须再次证明自己的实力。

随着英格兰越野锦标赛临近，另一件事也刺激了我。当时我是英国皇家空军的空军上尉，比赛前两个月，我被派遣到北约克郡的哈罗盖特，离我在北伦敦的家和哈利·威尔逊教练200英里远。这导致我必须取消去南边训练的计划，对此我毫无怨言，因为当时我还在服兵役。但是哈罗盖特的上司盛气凌人，他的野蛮行径让我无比愤怒。就在我抵达的那天，他警告我：“你不能在担任皇家空军军官的同时参加国际比赛，你必须做出选择。”

他经常阻挠我进行训练和参加比赛，当我和皇家空军的其他跑步者准备在午休时间训练时，他会突然给我安排工作任务。我的训练量在那个冬天减少了很多，我越来越愤怒，我被这种野蛮行径激发出斗志：我必须让这个总是刁难我的家伙看看，这两件事情我都能做好。

在我的一生中，我曾经花了很多时间向怀疑我的人证明：我既能成为英国皇家空军的高级军官，又能成为一名出色的跑步者；我既能拿到牛津大学的学位，又能成为一名顶尖运动员。但我从未遇到过如此明目张胆地阻止我训练的人。

“你千万别相信英国皇家空军鼓励运动的说法，那只是一种宣传手段。”我的上司这样说，“现在你已经是一位名副其实的皇家空军军官了，你必须像其他人一样努力完成你的工作！你不能总是四处闲逛，而你的同事却都在努力工作，替你完成任务。”

表面上看这话是对的，但是他没有提到他故意给我分配了许多额外任务，企图毁掉我的斗志，“证明”我的确没有时间和精力来进行跑步训练。

因此我渴望证明自己。每当我能挣脱束缚、自由地奔跑的时候，我都会感到无比放松，如果我能参加比赛，这种感觉就会更强烈。

在参加全国成人男子组的比赛之前，我一直表现优秀，尤其是在1979年，我获得了第五名，第二次入选了英格兰队。那一年，我在利默里克的世界越野锦标赛中获得了第九名，是第一个到达终点的英格兰人，并带领英格兰队获得了团体冠军，威尔士人史蒂夫·琼斯的成绩比我靠前两名，他是我的好朋友，也是我的竞争对手。

1981年，我希望自己能够再次取得好成绩，入选英格兰队，参加在马德里举行的世界越野锦标赛。我对比赛结果保持乐观心态，因为在被派遣到哈罗盖特之前，我参加了在伦敦南部的水晶宫举行的国际运动员俱乐部越野赛跑，在这次比赛中，我以微弱的优势战胜史蒂夫获得了第三名，前两名是非洲选手。但是两个月之后，我经历了被派遣到约克郡的动荡，在皇家空军锦标赛中，史蒂夫·琼斯以25秒的优势战胜了我。即便如此，我仍然认为自己表现优异，我知道自己回到了巅峰状态。

之后，在英格兰越野锦标赛开始前，我受伤了。

那个时候，我们常常穿着镶有钉子的鞋跑步，那种鞋几乎没有后跟。当时我在朴次茅斯参加三军越野锦标赛，比赛过程十分顺利，我向前飞奔。路上有一个大水坑，这在越野赛跑中很常见，选手们必须通过水坑，并祈祷水下没有东西。第一圈，我的运气不太好，踩到了一块砖头，扭伤了脚后跟。我的腿稍微有点儿瘸，但是伤势并不严重。

最后一圈，史蒂夫和我争夺着第一名，这是一场竞争激烈的比赛。“如果比赛结束之后我还能站着，就用木板把我打倒吧，这意味着我跑得不够努力。”在2007年5月的《跑步者世界》中他这样说。史蒂夫是一位强壮、顽强、专业的选手，是我喜欢的对手。时光荏苒，我敢确定我们之间的友好竞争激发了我们的最佳状态，无论是对皇家空军而言还是对英国国家队而言这都是一件好事。

当我再次经过那个大水坑时，我尽量避免踩在之前的地方。但是却重蹈覆辙，也许这次踩到的是不同的砖头，却伤到了同一个地方。这次太疼了，我不得不停下几秒。

当时比赛还剩1英里，我必须继续向前跑。史蒂夫最终以10秒的优势战胜了我。

我并不介意输掉了比赛，但我非常在意自己能否在英格兰越野锦标赛开始前痊愈。伤处非常疼，跑步时、走路时甚至站立时都很疼，而我仅有7天的恢复时间。

我在星期五受伤，英格兰越野锦标赛的时间是第二周的星期六。

在大型比赛之前，你需要努力调整到最佳的比赛状态。这种比赛状态受几个因

素影响，如其他比赛、你的内心感受、天气情况。但是通常情况下，在准备全国性比赛这样的重要赛事时，在比赛之前的那个星期天，我会进行距离稍长一些的跑步训练。在比赛临近时，我仍然会一天训练两次。

但是在那个星期六，我一步也跑不动了。我对脚后跟进行冰敷，希望情况能有所好转。

到了星期天，尽管走路时脚仍然很疼，但是我发现自己可以用前脚掌在铺着地毯的休息室跑步了，而且一点儿都不疼。这使我深受鼓舞，产生了孤注一掷的念头，我决定冒险尝试短距离慢跑，试着轻松地跑完2英里。

在哈罗盖特，我会在晚上绕着军事基地跑圈。到了星期一的午饭时间，尽管在草坪上慢跑时我的脚还有点儿疼，但是我想试着在平坦、明亮的路上跑一下。那天晚上我决定放手一搏，我突然发现自己可以快跑了。实际上，跑快些比跑慢些感觉更加舒服，因为当我快跑时，我是用前脚掌跑步的。

因为我不想以稳定的速度跑步，也不想跑得太远，所以我选择进行短时快速训练。我试着跑了3圈，每圈大约1400米，每圈休息2分钟。运动鞋支撑保护着我的脚后跟，我感觉还不错。尽管我中午在柔软的草坪上进行了短时慢跑，但是真正的训练是用前脚掌快速跑步。

让我感到欣慰的是，我并未出现不良反应。星期三，我尝试进行了两次1400米训练，中间休息了2分钟，这次我跑得非常快，中间有4分钟的休息时间。

星期四，距离比赛还剩两天，我知道穿着钉鞋跑步对我来说是严峻的挑战，但是在英格兰越野锦标赛中，选手们必须穿着钉鞋参加比赛，我得看看自己能否穿着钉鞋跑步。在那天的午饭时间，我完成了一次速度非常快的训练——跑了6次600米，每次的最后200米我都竭尽全力，训练地点是柔软的斯特雷开放式绿地。如果我在这次训练之后出现了不良反应，那么这种不良反应就会持续下去，我就无缘英格兰越野锦标赛了。

不管怎样，这就是比赛前的情况。在比赛前，我没有在星期天进行长跑，也没有进行常规训练。只进行了3次距离较短、速度较快的跑步训练，分别在星期一、星期三、星期四进行。

那年的英格兰越野锦标赛是在伦敦北部的国会山举行的，离我当时居住的地方仅有几英里远。那里以前叫作“叛徒之山”，从那儿可以进入汉普斯特德荒野，荒野占地790英亩，地面起伏，道路纵横交叉。我从13岁起就一直在这里训练，在这里参加过学校的比赛和俱乐部（沙夫茨伯里）的比赛。这些年，我曾在这里获得过许

多次比赛的胜利。在过去3年里，我每周都在汉普斯特德荒野训练2~3次，直到我搬到约克郡。因此，我对这里了如指掌。

星期五，我向皇家空军请了一周假。我去伦敦看了看比赛场地，并穿着训练鞋走路和慢跑，试了试鞋跟，感觉了一下自己的状态。

“感觉不太好，”我在训练日志中这样写道，“脚后跟状态不太稳定。”

虽然我的脚后跟的状况有所改善，但是伤并没有好。当时地面结冰了，我很担心。如果第二天地面还是这么硬，我就跑不了了。我祈祷地面能够解冻，多下点雨。

真是老天有眼，第二天早上，在青年组、青少年组比赛时，汉普斯特德荒野解冻变成了沼泽地。我想这真是美妙的一天，也许我能够参加比赛了。

当然，这一年的汉普斯特德荒野尤为壮观，全国最优秀的跑步者都参加了这场比赛。根据之前的几场比赛的结果，人们预测史蒂夫·琼斯会赢得比赛。他是一个了不起的运动员，曾经在芝加哥马拉松赛中创造了世界纪录，还获得了伦敦和纽约马拉松赛的冠军。

作为威尔士人，他不必参加英格兰越野锦标赛。在世界越野锦标赛中，他会代表威尔士参赛。通常情况下，作为威尔士人，他甚至没有资格参加英格兰越野锦标赛，他应该参加威尔士越野锦标赛。然而，在1981年，他加入了英格兰的布里斯托尔俱乐部，所以他获得了参加英格兰越野锦标赛的资格，这是比威尔士越野锦标赛更盛大的比赛，也是他想获得冠军的比赛。

当时的参赛选手有埃尔斯维克俱乐部的迈克·麦克劳德，他在1984年洛杉矶奥运会的10000米比赛中获得了银牌；有戴夫·莫尔克罗夫特，他在1978年的英联邦运动会中赢得过1500米金牌，在1982年的5000米比赛中打破过世界纪录；还有戴夫·克拉克，他在1982年的罗马世界越野锦标赛中荣获第九名。

还有许多有名的长跑运动员参加了这次比赛——迈克·泰格、伯尼·福特、托尼·西蒙斯、处于上升时期的史蒂夫·宾斯以及罗杰斯·哈克尼，一共有将近1800名选手。缺席的名将有尼克·罗斯，他在前一年赢得了英格兰越野锦标赛的冠军，在这一年参加了美国越野锦标赛。

和沙夫茨伯里俱乐部的队友帕特·柯林斯做了一会儿热身运动之后，我穿上了钉鞋，尝试做些更费力的动作。地面太软，我穿上了18毫米的钉鞋，这是钉子最长的钉鞋，抓地力很好。周围的选手们都在进行比赛前的跨步跑训练。我突然认出了我的校友本·布朗，他在10年前的英格兰校园锦标赛中战胜过我。从那之后，我几乎再也没有见过他。他也认出了我，向我转过身来，却突然结结实实地摔了一跤，

脸上沾满了泥。当时路面非常滑，难以置信的是，他只穿着一双胶底帆布鞋。他站起来后我们互祝好运。令我感到遗憾的是，我后来再也没有见过他。我认为穿那种鞋参加比赛很难发挥真正的实力。

我感到非常放松，继续进行赛前的跨步跑训练。但是热身运动并不能决定整个比赛的结果。在国会山，从比赛开始后3分钟内选手的表现就能知道他们的比赛结果。比赛刚开始是半英里的斜坡，如果在进行上坡跑时你感觉状态不佳，想到后面还有8.5英里的距离，这半英里就会让你产生身处地狱的感觉。有时候当你到达第一座山峰的顶部时，就想快点儿结束整个比赛。

不过还好，比赛一开始就很顺利。在空旷的野外，立即冲向前方并保持优势是非常重要的。如果你在奔跑中束手束脚，你就会遇到麻烦。

“世界越野锦标赛的开始阶段就像野牛四散逃跑，”美国著名马拉松选手埃德·埃斯顿在参加完一次比赛之后这样说道，“如果你坚持跟上去，你会感到兴奋，如果你松懈下来，你会被别人超过去。”这也是对英格兰越野锦标赛的真实写照。

比赛的枪声一响，我们就出发了，1800名选手发出雷鸣般的声音，犹如一群野兽。实际上起跑时只有1799人，当时莫尔克罗夫特还在脱运动服，他起跑时晚了30秒左右。当时我并不知道这个情况，跑到第一座山的山顶时，我排在第二或第三的位置，感觉非常爽！然后地势开始下降，在开始攀登第二座小山时，我就处于第一名的位置了，我才跑到0.75英里，竟然不费吹灰之力就跑到了最前面！这到底是什么情况？

我不断地告诫自己：“不能再继续领先了。”我之前的计划是第三圈才开始领先，那时每个选手都会觉得很累，我就能竭尽全力彻底摆脱他们。但是这一天我的感觉非常奇妙，我根本就慢不下来。如果是以前我可能还会觉得不舒服，但是这次的感觉却不一样，我在心里对自己说：“感觉还行，我跑得不错！不要担心，只需保持自己的节奏，一路向前！”

通常情况下，如果想摆脱其他对手的纠缠，你需要全副武装，使出浑身解数。但是现在我跑在最前面，却没有人紧紧地跟在后面。“甚至我都不用过于拼命，”我想到，“他们都去哪儿了呢？”直到现在我仍然记得那种感觉，虽然已经过去30年了。那绝对是个奇迹！

在比赛中我没有四处张望，所以我并不知道其他选手到底离我有多远。但是令人惬意的是，我听不到任何人的声音，因此我知道自己的状态相当好。但是他们到底离我有多远，我一无所知。

比赛现场有我的朋友和家人——我的妻子苏和她的父母，我的教练哈利以及我最好的搭档菲尔·斯坦普，还有沙夫茨伯里俱乐部的许多其他成员以及支持者，包括戴夫·贝德福德和我之前的教练鲍勃·帕克。当我跑过他们身边时，他们会大声喝彩，这样我就能略微知道自己身后的情况。

后来我发现，第一圈结束时我比排在第二的选手快了40秒。“放松点儿，朱利安！”我听到菲尔紧张地对我大喊，“不要过于激动了！你还有6英里要跑。”

我知道他在想什么。1978年，在水晶宫的英联邦运动会选拔赛上，他见证了我10000米比赛中的失败。当时比赛前下了很大的雨，为了避开泥潭和积水，我刻意早早地就占据了领先位置。刚开始我跑得相当快，但是到了中途，布伦丹·福斯特开始提速，一直冲向了终点，他以27分20秒5的成绩刷新了欧洲纪录。迈克·麦克劳德和伯尼·福特也超过了我，最后我只获得了第四名——前三名才有资格参加英联邦运动会。那是我第一次与胜利失之交臂。

菲尔担心我重蹈覆辙。他使劲鼓励我，但是我知道他所说的“放松”的真正含义：“你不要再当白痴了，不要再犯相同的错误！”

我继续保持快速而放松的节奏。在第二圈的时候，我又听到菲尔在大喊，不过他已经没有那么担心了，听起来很激动。

“你仍然遥遥领先！”他大喊，“相当不错！你已经领先1分钟了！”

他大声叫着，仿佛无法相信这个事实——我当然也觉得难以置信，感觉自己像在做梦。我跑得一点儿都不费力，没有遇到任何困难——我几乎没有气喘吁吁。

第二圈结束时，我实际上已经领先68秒了，这是前所未有的。还剩下3英里，但我仍然精力旺盛。我继续领先，轻松地避开了最危险的水坑。

通常情况下，比赛非常耗费体力，选手们受到噪声的干扰，他们摩肩接踵、呼吸沉重，还要忍受对手的支持者的呐喊助威。但是在这次比赛中，我跑得非常轻松，并且没有受到噪声干扰，我感觉周围寂静无声。我觉得自己并没有全力以赴，只需保持自己的节奏，就能破浪前行。这真是不可思议。

最后一圈，我开始听到人们的欢呼声，我的朋友、我的亲人甚至陌生人都在为我加油。

“已经看不到任何对手了！”有人这样惊呼。

“你跑得太快了，你可以停下来喝一杯茶！”

“好样的！你这家伙，你能保证没有抄近路吗？”

甚至还有来自对手的支持者的不情愿的声音：“干得漂亮，朱利安。”这来自

史蒂夫·琼斯的支持者。

观众很友善，但是他们的摇旗呐喊不会有太大帮助。我斗志正酣，无法停止前进的步伐，只能对他们微笑并举手致意。我对自己说，一定要全神贯注。

没有任何人给我施加压力，我始终没有气喘吁吁。跑上山顶，又跑下山去，我感到放松而惬意，我的节奏很快，我能把这种节奏一直保持到最后。如果我每天都有这样的状态该多好啊！

最后，我溅着泥水以第一名的身份冲过终点线，成为英格兰越野锦标赛的冠军！我领先其他选手几英里的距离，我紧紧地追随着我的俱乐部队友、曾经的训练搭档、我心中的英雄、10000米世界纪录保持者戴夫·贝德福特的脚步。

我对自己的这场比赛做出的第一个评价是：“这是我人生中最轻松的一次比赛，就像参加了一场俱乐部锦标赛一样。”

似乎过了很长时间，其他选手才出现。一家报纸这样报道，在第二名戴夫·克拉克完成比赛之前，朱利安·戈特已经穿着运动服给人们签名了。

我的成绩是44分39秒，戴夫·克拉克的成绩是46分34秒。我几乎领先他2分钟——我至今仍然保持着这项纪录。迈克·麦克劳德获得了第三名，戴夫·莫尔克罗夫特获得了第四名，他虽然起跑晚了30秒，但是仍然表现不俗。我的老对手史蒂夫·琼斯获得了第五名。

而我的脚后跟在比赛中没有给我带来一点儿麻烦，它已经痊愈了。

我很难准确地说出那天到底发生了什么。但是的确发生了些事情：我的每英里速度比世界上最快的跑步者快了13秒。如果我想继续跑得这样出色，就必须找到那次比赛获胜的秘诀。

归根结底，有些因素是你无法控制的。我被前一年没有入选奥运国家队的耻辱和愤怒激励着，同时，我又想向皇家空军的上司证明我的实力。比赛之前下的雨是上天给予我的莫大恩赐。当我发现自己还能跑的时候我消除了内心的忧虑，我的内心变得异常强大。

除此之外，毫无疑问，那次胜利与我的训练方案有关。脚后跟受伤后我不得不采取特殊的训练方案（着重进行速度训练，而不是长距离训练），这种训练让我更加强大，把我的身体状态调整得更好了。我不得不承认，如果我没有伤到脚后跟，我一定会按照原来的训练方案进行赛前准备，那么我可能就不会赢得比赛了。

那次经历使我获益良多，我找到了一种可以有效提高跑步能力的训练方式。尽管后来再也没有以2分钟的优势赢得比赛，但我依然经常超常发挥。

这就是我想对你说的。只是盲目地坚持训练，你就希望在比赛当天发挥最佳水平，这是不可能的。你可以变得更聪明一些，了解自己适合哪种训练方案。你可以调整训练方案，让自己随时处于巅峰状态。这就是必杀技——知道如何在正确的时间使自己的心理和身体同时达到巅峰状态。

跑得更快的关键是掌握跑步技巧，只有掌握了跑步技巧，你才不会浪费自己的能量。

这是很有趣的话题。每个人都能意识到在游泳和自行车比赛中技巧的重要性，然而很多人认为技巧对跑步没什么作用。但是，那些最优秀的运动员为何看起来更轻松呢？他们步伐流畅，脚步轻快，随时准备迈出下一步。他们从不会浪费自己的能量，他们充分利用能量使自己跑得更快。这与跑步姿势、技巧、把握时间的能力和平衡性有关。

如果你的目标是跑得更快，为什么要练习慢跑呢？为什么要花时间学习慢跑技巧呢？如果你想在10000米比赛结束时把对手远远地甩在身后，当你感到疲惫时为什么要减速呢？你难道不应该练习提速吗？

许多运动员认为拉伸运动的作用只是防止受伤，他们在赛前拉伸几次，然后就一头扎进10英里的比赛中去了。但是拉伸运动还能增强你的柔韧性，使你更加放松地跑步。当你的背部和腘绳肌紧绷时，你迈的每一步都会浪费更多能量，每一步的步幅也会更小。如果两名跑步者的其他能力相同，那么更加柔韧的跑步者跑起来会更加轻松，会跑得更远、更快。

最重要的是，你要想清楚以下问题。到底是什么因素阻碍你跑得更快呢？是呼吸、双腿、核心肌群力量、手臂、胃、腹部肌肉还是耐力呢？你对自己的基本速度感到沮丧吗？想清楚之后，你可以设计一个训练方案来打破这些局限。设计训练方案时，你要知道哪些训练项目对你有帮助，哪些训练项目毫无益处。你还要找到自己在训练中表现出色、在比赛时却无法达到最佳状态的原因。

我们生活在所谓的技术时代，我们期待能从科学出发解释一切，找到纯粹的因果关系。我们知道了一些科学术语，如无氧阈、血乳酸水平、心率区。但是这些知识并未让你感觉更好，知道这些参数也不能保证你会表现得更好。你在比赛日参加比赛，虽然你已经在上周的训练中达到了最佳状态，但是你在比赛时的表现取决于你当天的身体素质水平。除此之外，还有很多因素会影响你发挥最佳水平。

没有人能够断定某种训练项目与某种进步有关，我认为也没有人会这样做，因为有效的训练项目的训练量、训练强度和训练速度是因人而异的。事实上，对同一个人来说，这些因素也会发生变化。对某些人来说，有时强度低一些的训练反而比

强度高的训练更有效。

如果你只注重科学因素，就会忽略至关重要的心理力量。可视化方法、提高注意力、让自己精神振奋、让对手精神崩溃的做法当然也不错。但是什么因素最能激发你的心理力量呢？你如何用这种力量激发自己的潜力呢？

更为糟糕的是，仅仅依赖科学提高速度会导致人们利用化学药物来提高自己的成绩——这是一种不断增长的趋势，令人压抑，它威胁顶级比赛的可信度，危害所有职业运动的形象。

我们可以轻易获取大量的科学研究成果。这些研究成果针对训练方式、训练频率和训练强度提供了复杂技术之外的诸多建议，有时这些建议甚至互相矛盾。但是，不存在有魔力的准则，也不存在有魔力的训练方案。我们每个人都有不同的优势、劣势和生活方式，我们处在不同的训练环境中。

我认为50%的训练与艺术有关，而与科学无关，这涉及直觉和感觉、自信和信念、战术和动机、放松程度和精力集中的程度。你需要找到能使自己达到最佳状态、发挥潜力的因素。

我参加国际比赛时，有幸与许多国际顶尖运动员一较高下。戴夫·贝德福特和我在同一个俱乐部，我们的教练都是鲍勃·帕克。史蒂夫·琼斯是我的朋友和对手，和我一样来自英国皇家空军。史蒂夫·奥维特和我的教练都是哈利·威尔逊，我们常在一起训练。作为运动员，我们有很多相似点：身体强壮、越野赛跑的成绩都不错。我们训练得很努力，但是我们都擅长把艰苦的训练变得有趣。不幸的是，我们之中只有奥维特有冲刺能力。

我从这些顶尖运动员身上学到了很多，你也能从中受益匪浅：通过这本书，我会告诉你这些运动员、我自己以及其他运动员的运动生涯中发生的趣闻轶事，使你有所收获。我在指导运动员训练的过程中收获良多，我将在本书中与你分享这些收获。

读完这本书之后，我希望你能好好思考一下。我的目的不仅是让你的大脑和双脚的速度更快，我还想让你更轻松地跑步，让你学会变速，使你更加精力充沛。跑步是具有挑战性的运动，并不是一件苦差事。总之，跑步应当是令人愉悦的。

我也希望通过这本书帮你达到优雅的跑步状态，使你的身体素质、心理素质都达到超出你的期望的巅峰状态。我想使你超水平发挥，使跑步不再费力——无论你有什么水平，我都希望你能达到我在1981年英格兰越野锦标赛上达到的状态。我会尽自己所能洞察跑步的科学和艺术，使顶尖运动员和普通跑步者都受益匪浅。

PART

I

第一部分 基础训练

欢迎阅读第一部分。你如果想跑得更快，这部分能帮你夯实基础，其中的某些章节可能会使你感到惊讶。

文中将介绍一些跑步技巧。跑步技巧是长跑者很少考虑的因素，但从一开始就学习适当的跑步技巧是很关键的，否则就好比花费一两年时间，学会的却是抓握小提琴琴弓或网球拍的错误方式，即养成了难以改正的坏习惯。

第2章开始讨论速度训练，从法特莱克跑（速度游戏）开始，你将越来越习惯跑得更快。有些人认为基础训练包括缓慢地跑步，但是以后他们会发现要想突破慢节奏非常困难。认为在你从来没有练习快跑的情况下，突然有一天你的脚就能迈得更快、膝盖就能抬得更高、步子就能迈得更大的观点是一种谬论。速度训练不能被推迟到打好基础之后进行，因为它就是基础的一部分。

迈出你的右脚吧：练习正确地跑步，练习快速地跑步。

冲向极限： 跑得更快的秘诀

在开始第一次训练之前，我向找我咨询训练建议的跑步者提出了一个简单的问题：是什么因素阻止你跑得更快，使你落后于他人？

通常来说，他们从未考虑过这个问题，或者不知道该如何回答。我问道：“是因为腿或呼吸，还是因为手臂或胃？”

经过一番思考（这也许是他们跑步生涯中的第一次思考），他们的答案往往是呼吸。他们的腿也许愿意跑得更快一点儿，但是喘不过气的感觉告诉他们：不能更快了！他们感到自己正远离舒适地带。

“如果再快一些，”他们说，“我不确定能否坚持到最后。”

“那么，你在训练中喘不过气来的频率高吗？”我问道。

“我不是刻意练到喘不过气来的”是令人惊讶的常见答案。“我读到的书中说，我应当保持在一定限度内。我应该在训练中练到喘不过气来吗？”

我说：“是的，你应当练到喘不过气来。即便在匀速跑中，你也可以在上坡的过程中更努力一些，或者进行一点儿速度训练。努力奔跑，然后恢复体力，最好不要停下——但是如果你需要停下，就毫不犹豫地停下来，利用这段休息时间快速拉伸。”

当然，我在带领他们进行初次训练时，不难发现阻碍他们进步的最大因素是什么。但是我在训练之前就提出这样的问题，是为了让他们开始思考并感受身体的反馈。每个人都是不一样的，盲目地按照杂志上或者网上的计划表进行训练并非好方法，因为这些计划并不是为你量身定制的。

这就是跑步艺术的一种体现：要想制订促进跑步的训练方案，就必须密切关注限制自己的具体因素。如果你想跑得更快，就必须突破这些限制。否则，它们就会一直阻止你跑得更快。

例如，对那些进步受制于呼吸的跑步者而言，如果训练强度不够，他们就无法