

# 马拉松



〔日〕 筑地美孝 著

冯 中译 冯树勇 校

# 马 拉 松

織田幹雄監修

〔日〕 築地美孝 著

冯 中 译

冯 树 勇 校

人 民 体 育 出 版 社

书 名: マラソン (陸上競技入門シリーズ⑩)

作 者: 築地美孝

出 版 者: 株式会社ベースボール・マガジン社

出版时间: 1976年12月10日第1版第1次印刷

1982年7月20日第1版第4次印刷

本书中文版本根据人民体育出版社与日本国ベースボール・マガジン社签订的协议而出版

### 马拉松

〔日〕 築地美孝 著 冯 中 译

人民体育出版社出版 中国铁道出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

---

787×1092毫米 100千字 印张6

1986年7月第1版 1986年7月第1次印刷

印数1—20,000册

---

统一书号: 7015·2305 定 价: 1.10元

责任编辑: 宋迎春

## 出版说明

本书译自日本国棒球杂志社1982年7月出版的(一版四次)《马拉松》——田径运动入门丛书之十。书中详细地介绍了马拉松跑的起源、发展和竞赛进展情况,并论述了什么样的人才适合练马拉松这样一些具体问题,此外,书中还介绍了马拉松跑的训练、营养和医疗卫生等问题。

我们在翻译出版时,基本保留了原作的面貌,只是为便于读者阅读,结合我国情况对个别章节作了适当删节和合并,并且重新编排了图号。

## 主编者的话

马拉松比赛是在现代奥林匹克运动会诞生的同时就开始进行的长距离跑比赛项目，可以说是奥林匹克运动会最后一天的田径比赛之花。

42公里以上的长距离一直被认为是特殊的赛跑项目，但是，随着长距离赛跑的进步，目前马拉松跑已成为长距离跑的延长，长距离运动员已把他们跑的距离延长而跑起马拉松来了。不仅如此，近来女子马拉松热日渐高涨，在欧美正在盛行女子参加马拉松赛的运动。

但是，由于必须连续跑两小时以上，所以仅仅是去跑难以取得成功。首先必须锻炼出能够参加马拉松跑的体格，进行长期的马拉松跑训练，然后才能去参加比赛。此外，还有与此有关的营养、睡眠、休息等种种的必要条件都具备之后，才能取得马拉松运动员的资格。

作者在自身体验的基础上加以必要的研究后，对上述的一切必要条件进行了解释与说明。

日本在此以前一直以马拉松王国而自豪于世界，但是近几年稍有退步，较难以在奥林匹克运动会上称雄了。

但是，再次达到世界水平，并称雄于世界决不是极其难做到的事情。只要进行努力，做马拉松王国的愿望就完全可能再度实现。因此希望年轻的长距离跑的健儿们奋起直追！

織田幹雄

## 著 者 前 言

凭借东京奥林匹克运动会机会，日本的马拉松运动得到了飞速发展，在墨西哥城奥运会上，日本运动员君原获得了银牌，因此大家都期待着不久日本将会获得奥林匹克运动会的冠军。然而在蒙特利尔奥运会上竟无人能够进入前六名，使人感到似乎现在的状况又倒退到了东京奥运会以前的水平。

在罗马奥运会以前，日本马拉松曾长时期处于落后状态，这种落后情况的改变是由于接受了新西兰教练员阿瑟·里迭尔德的指导而实现的。在他的指导之下，日本运动员的训练量有了显著的增加，另外还采用了插入50米冲刺跑的组合训练等方法，使运动员接受到了前所未有的新刺激。

而在那以后，在各位教练员的研究和运动员的努力之下，重松、寺泽两名运动员都创造了世界最好成绩，而且日本常常在世界级运动员中占有较大的比例，甚至有时占领先地位。想到这种情况，不禁使人感到，今日的日本马拉松界难道不是正需要第二个里迭尔德吗。归根到底可以说，现在的训练方法有必要进行某种改革了。

本书的内容并不是高水平的理论，而是为今后开始有志于马拉松运动的人们所写作的。本书写作时借用了诸位前辈

的研究文献，通过著者的体验对材料进行了编排。所以，在训练的章节中介绍了现有的各种训练方法，以及将这些方法加以组合的方案，并举出了著名运动员的具体例子，其目的是想使运动员能结合自己的情况为自己制定出训练计划。

最后，在本书即将出版之际，著者对积极给予协助的棒球杂志社出版局诸同仁、允许引用其文献的诸位前辈以及本丛书主编織田幹雄先生表示衷心的感谢。

築地美孝

# 目 录

绪 论	1
一、马拉松跑的起源	1
二、马拉松跑是一种什么样的竞赛	4
(一) 坚强的精神力量	5
(二) 莫大的能量消耗	6
(三) 完全健康的身体	8
(四) 外界条件的影响	8
(五) 马拉松赛跑没有世界纪录	12
(六) 培养选手的条件(环境)	12
(七) 公路接力赛跑与马拉松赛跑	14
(八) 马拉松赛跑与年龄的关系	17

第一部分 马拉松的适合性和 竞赛进展情况
-------------------------

第一章 什么样的人适合跑马拉松(马拉松适合性)	21
一、身体条件	21
(一) 身材不高、体重较小并非是不利条件	21
(二) 胸围指数要大	22



(三) 超群的呼吸循环系统.....	24
(四) 肺活量与体重比要大.....	26
(五) 强健的肠胃和肝脏.....	29
二、马拉松选手的基础能力.....	29
三、精神力量.....	33
<b>第二章 世界马拉松</b> .....	<b>36</b>
一、奥林匹克运动会的马拉松比赛.....	43
二、波里特克尼克 (温莎) 马拉松赛 (英) .....	55
三、波士顿马拉松赛.....	56
四、科息斯马拉松赛.....	58
五、每日马拉松赛.....	59
六、朝日马拉松赛.....	60
七、别大每日马拉松赛.....	68
<b>副章 马拉松竞赛规则</b> .....	<b>73</b>

<b>第二部分 马拉松跑的 训练方法</b>
----------------------------

<b>第一章 马拉松跑训练法</b> .....	<b>76</b>
一、训练方法的变迁.....	77
二、训练方法介绍.....	81
(一) 法特莱克训练法.....	81
(二) 间歇训练法.....	83
(三) 反复训练法.....	89
(四) 持久跑训练.....	92
(五) 计时测验.....	94

(六) 休息 .....	95
(七) 辅助训练方法 .....	96
三、马拉松的训练方法 .....	98
(一) 全年的训练计划 .....	99
(二) 周训练计划 .....	109
<b>第二章 高原训练和墨西哥城马拉松赛 .....</b>	<b>121</b>
一、高原和体育运动 .....	124
二、墨西哥马拉松赛的对策和成果 .....	131
(一) 低压训练 .....	131
(二) 高原训练 .....	132
(三) 防止高原训练效果消失的试验 .....	133
(四) 面罩训练法 .....	135
(五) 墨西哥运动周和奥运会前奏比赛 .....	136
(六) 墨西哥奥运会马拉松赛的成果 .....	139

<b>第三部分 马拉松 比赛与健康</b>
---------------------------

<b>第一章 马拉松比赛 .....</b>	<b>146</b>
一、身体状态的调整 .....	146
二、比赛前的准备 .....	149
(一) 供水的准备 .....	149
(二) 用具的准备 .....	150
(三) 行动计划表 .....	150
三、比赛 .....	151
(一) 赛前准备活动 .....	151

(二) 速度 .....	152
(三) 姿势 .....	155
<b>第二章 马拉松跑与营养的关系 .....</b>	<b>161</b>
<b>一、营养素与卡路里 .....</b>	<b>161</b>
(一) 糖类 (淀粉质) .....	161
(二) 脂类 (油脂) .....	162
(三) 蛋白质 .....	162
(四) 无机质 (矿物质营养素) .....	163
(五) 维生素 .....	163
<b>二、马拉松运动员的膳食 .....</b>	<b>164</b>
(一) 日常训练时的膳食 .....	164
(二) 比赛前的膳食 .....	169
<b>第三章 马拉松赛中的医疗卫生问题 .....</b>	<b>173</b>
<b>一、马拉松跑引起的疲劳 .....</b>	<b>173</b>
(一) 疲劳的种类 .....	173
(二) 疲劳的原因 .....	173
(三) 跑马拉松时的疲劳 .....	174
(四) 消除疲劳的方法 .....	176
<b>二、跑马拉松时可能出现的损伤 .....</b>	<b>177</b>
(一) 损伤是怎样引起的 .....	177
(二) 跑马拉松时可能出现的损伤及其治 疗方法 .....	177
(三) 损伤的预防 .....	179
(四) 损伤和训练 .....	180

# 绪 论

## 一、马拉松跑的起源

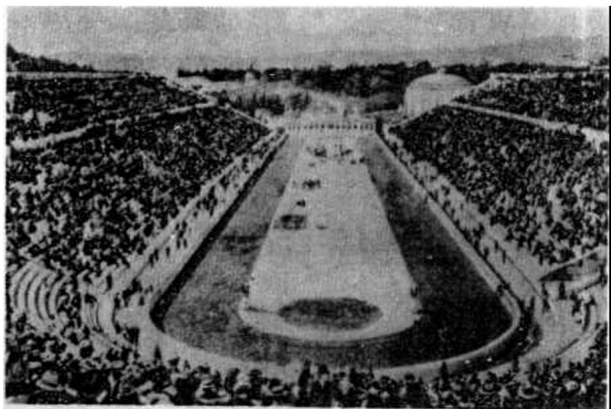
马拉松跑的起源可追溯到公元前 490 年。

公元前五世纪，在波斯帝国和希腊的许多城邦之间进行战争期间，波斯王大流士一世于公元前 492 年平定了希腊的托拉基亚海岸之后，又继续于公元前 490 年向雅典和厄瑞特里亚派出了征讨大军。

在马拉松野外迎击了这一支大军的雅典用密尔查德斯指挥下的一万名将士打败了波斯大军，取得了辉煌的胜利。为了把这一胜利消息尽早告知雅典的广大市民，他们派遣菲利普斯执行通知的任务。菲利普斯由马拉松跑步到达雅典城门传达了“我们胜利了”的消息。

1896 年，第一届现代奥林匹克运动会在雅典举行。通过顾拜旦男爵的努力，为了继承古希腊的奥林匹亚精神，选择了与奥林匹亚有缘的名城雅典作为大会开会地

点。法国巴黎索尔邦大学的普莱阿尔教授援引马拉松故事，向顾拜旦男爵提议增加一个由马拉松古战场至雅典市的40多公里的长距离赛跑项目，以纪念不顾一切只是为了祖国雅典而奔跑的纯真的年轻人菲利普斯。



照片1 举行第一届奥林匹克运动会的雅典运动场

大会的东道国希腊虽然由第一项传统的掷铁饼开始进行了各个项目的激烈争夺，但毫无成果，直到最末一天也没得到一块金牌。希腊国民把最后的希望寄托于由古战场马拉松原野至雅典的40多公里的马拉松赛跑项目上。参加马拉松项目的共25人，其中大半是希腊选手。

比赛开始，法国人穆尔希沃一马当先，不久被美国人普莱克超出。但是在后半赛程上，希腊的斯皮里冬·路易斯慢慢地追了上来，终于在距终点7公里处开始处于领先地位。这个消息立即由骑兵传达到体育场，于是场内引起了轰动。不久，路易斯的身影一出现，狂热的观众立即响起了“路易斯万岁，希腊万岁”的喊声，并把他们身边只要能抓到的东西都抛向空中。希腊的皇太子与乔治殿下也大喜过望，他们

在最后的200米排在路易斯两侧并排奔跑，路易斯在观众的雷鸣般的欢呼声中到达了终点。皇帝也被感动了，走到场中与路易斯热情握手。

菲利普斯所跑过的道路，这时又被希腊的年轻人路易斯所踏袭，因而给希腊的国民再次带来了异常的激动。由于第二个和第三个到达终点的也是希腊人，使得运动场又被欢呼声所笼罩。人们互相拥抱高兴地欢呼“我们保住了马拉松的荣誉！”

获得冠军的路易斯是希腊阿尔曼村的一个牧羊人。一天，他听说要进行马拉松赛跑，就下定决心要参加比赛。

他每日为了追逐羊群总是在山野间转圈跑动，因而对自己的

双脚抱有信心。这位极为自信的牧羊人由竞赛前夜即开始断食，并跪在祭坛前向神祈祷。被路易斯的意外的胜利所感动的市民，有的要为他终生免费理发、擦鞋，有的要为他免费提供膳食等等。

在这之后，马拉松运动即以奥林匹克运动会为中心发展起来。在这届奥林匹克运动会的翌年，就出现了波士顿马拉松赛，不久又出现了温莎马拉松赛（英国）和科息斯马拉松赛（捷克斯洛伐克）等。

众所周知，马拉松赛的正式距离为42.195公里，但是为



照片2 第一届奥林匹克运动会马拉松冠军路易斯

什么是这样一个带零头的距离呢？也许知道这一点的人就不多了。第一届奥林匹克运动会马拉松比赛的距离经国际业余田径联合会测量为36.75公里，继之巴黎奥运会（40.26）、圣路易斯奥运会（39.909）等等距离参差不一。到第四届伦敦奥运会，由温莎城至运动场决定跑26英里※，但是进入运动场后到终点线还有385码，即总共26英里385码，折合成公里为42.195公里，因而成了带零头的距离，这一点也暗示了马拉松所具有的戏剧性的一面，倒是很令人感兴趣的。

## 二、马拉松跑是一种什么样的竞赛

所谓“马拉松”跑，就是一种全程42.195公里的赛跑，它是一种极为单纯的竞赛运动。它不需要任何特殊用具和运动场地，在竞赛中不存在偶然性，只是依靠竞赛参加者自身的体力来决定胜负，实在是一种非常朴素的竞赛运动。

但是，马拉松却是从第一届现代奥林匹克运动会就开始了的赛跑项目。随着田径运动的发展与普及，今天它已在全世界广泛流行。

马拉松跑虽然是长距离赛跑的一种，但它的训练方法却是提高体力和维持与增进健康的一种极为有效的方法。

“马拉松”这个名词虽然往往被联想出赛跑者悲壮的痛苦状态，但在本质上，它却内藏着极为自然的、竞赛所固有的乐趣。当然，当它成为决定胜负的赛跑时，就会过多地消耗体力，有时甚至达到失神状态。因而，在日常的训练中，为了培养比赛时所需的体力，要研究比较有效的方法，并且要长年累月地按部就班地为训练作出努力。以下本书将逐

---

※一英里 = 1.609公里——译者注

一考察与马拉松跑相关联的许多条件，并指出其各自的特点。

### **(一) 坚强的精神力量**

有句俗语叫做“人生就是马拉松”，意思指的是马拉松竞赛是件苦事，而且要连续地坚持跑完很长的距离，因此就需要能够耐受这种痛苦的强大的忍耐力，胜利的桂冠在克服这种痛苦之后才会闪耀出光辉来，人生戏剧性的一面似乎是可以与之相比拟的！

在奥林匹克运动会上，马拉松赛的胜利者之所以受到特大的赞赏，一方面固然是由于他们在成为胜利者之前进行过的每日的艰苦训练，另一方面则是由于他们能够成功地忍受和克服竞赛途中的所有痛苦，因此许多观众不惜给予他们极高的赞赏。

一般都认为马拉松赛跑是一种既辛苦又难受的运动，但实际上却不尽然。本来体育比赛是件乐事，甚至是快活的表现，马拉松也是如此。在做好充分练习的基础上，如果以适合自己体力的速度去跑，就能够以轻快的节奏轻松地跑起来，甚至轻快得意识不到自己是在跑步。在这样的时刻才能真正地感觉到跑步的乐趣。

但是，如果参加竞赛并想得到胜利，或者想得到好的成绩，在这样的意识之下步伐就会快起来，或者跑步的姿势就会紊乱，因而破坏了自己原有的节奏，于是疲劳会提早到来，使跑步变成苦事。

最初的肉体上的痛苦不久就会加上精神上的痛苦。随着终点的接近，肉体和精神方面都将会被迫达到能够耐受的极限点。只有在这种时刻才能显露出赛跑运动员的本性。精神力量软弱的赛跑运动员将会由于耐受不了肉体上的痛苦而中



止比赛，而精神力量坚强的赛跑运动员则会战胜痛苦顽强地坚持到底。



照片3 蒙特利尔奥林匹克运动会上激烈的竞争（排头为肖特，右边穿白色背心的为冠军西尔平斯基）

就是这样，马拉松赛跑不但要求运动员具有跑完42.195公里的体力，而且还要求运动员具有较其他所有田径比赛项目都高的坚强的精神力量。

## （二）莫大的能量消耗

马拉松赛跑将会消耗运动员的莫大的能量，据松井秀治先生的研究，日本马拉松运动员如以2小时20分跑完全程，则将消耗2614.3千卡热量。这等于成年男子一天所需的能量。

另一方面，根据松井先生的计算，体重60公斤的赛跑运动员体内储蓄着的能量约为3040千卡，因此可以说，如果日常摄取的营养不充足，则体内储蓄的能量将不能满足跑完马拉松赛全程的消耗之需。但是，用尽人体内（肌肉和肝脏）储藏的能量是不可能的事，而且，当肌肉内的糖质下降到某种程度时，将会引起肌肉的痉挛，因而也就跑不成了。

表1表明马拉松比赛所消耗的能量是很大的。因此马拉松比赛规则规定，允许在比赛途中饮水进食。在规则中规定，在距离起点约5公里处设第一饮食站，此后每隔5公里