

[英]约翰·汉弗莱 著
罗恩·霍尔曼
杨永泉 译

怎样跑 马拉松

国际文化出版公司

怎样跑马拉松

〔英〕约翰·汉弗莱 著
罗恩·霍尔曼

杨永泉 译

国际文化出版公司

一九八七年·北京

Focus on the Marathon
by
John Humphreys and Ron Holman

根据英国 EP 出版公司 1983 年版译出

怎样跑马拉松

【英】 约翰·汉弗莱 著
罗恩·霍尔曼
杨永泉 译

*

国际文化出版公司出版
新华书店北京发行所发行
西安新华印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 5.25 印张 113 千字

1987 年 9 月第 1 版 1987 年 9 月陕西第 1 次印刷

统一书号：7345·009 定价：1.30 元

ISBN 7—80049—001—7/G·1

译者的话

马拉松运动是80年代发展得最快的群众性运动，世界上许多国家每年都举行各种形式的马拉松赛，参加的人成千上万，其中还有许多青少年和白发苍苍的老年人。马拉松已成为当今世界真正的群众性的运动项目。

近年来，我国的长跑运动有所发展，参加跑步锻炼的人数增加得很快，每日清晨都可以看到许多人——男的、女的、老的、少的——在公园里，在大街上，在马路上跑步。现在许多城市每年都组织诸如环城赛、迎春赛等长跑比赛，北京、上海等城市每年还举办马拉松比赛。看来用不了多少年，我国也将会出现马拉松热。

这本书对长跑涉及的大多数问题都作了科学的阐述。作者为了写这本书，在许多世界一流的马拉松运动员身上作了各种生理测验。此书就是这些最新的科学研究成果的结晶，既是为马拉松运动员、教练员写的专著，又是一本供所有长跑爱好者阅读的通俗读物。所有愿从事跑步运动的人都值得读一读，深信大家都能从中得到好处。

此书写得深入浅出，简明扼要，很易理解，训练的方法和和建议也都易于实施。此书虽是本长跑指导，但写得并不枯燥，尤其关于马拉松的历史和名人轶事，妙趣横生，读者可以从中获得许多有关跑步运动的知识，是值得一读的好书。

序

罗恩·希尔

当我第一次代表我的俱乐部——克莱顿—莫尔斯·哈里埃斯——参加两英里的越野赛时，我还是个孩子，那时我确实不知道我这次比赛竟使我走上了从事最吃苦的运动项目——跑马拉松的生涯。1956年9月当我开始接受马拉松训练时，我几乎完全不知道参加这个训练竟使我创下了（包括训练）10万多英里的长跑纪录；我也不知道就从1964年12月21日那天起，直到现在，竟没有中断过一天的跑步。

1961年我第一次参加利物浦市马拉松赛时，报名的只有51人。比赛出发的人数和跑完全程的人数比报名数自然少得多。而今我们已生活在群众性的跑马拉松时代，我为自己是这个群众性的马拉松运动中的一个成员而感到高兴。

我是在马拉松运动处在“黑暗时代”时起步的，那时，人们除了知道要跑很长很长的距离，大概在跑了20来英里后，两条大腿就痛得受不了之外，对马拉松这项运动就毫无所知了！我们那时从未听说过跑马拉松的最好成绩是多少。然而，在1964年由综合技术学院组织的从温泽到奇齐克的那次

有名的马拉松赛上，巴兹尔·希特利(考文垂市戈迪瓦田径俱乐部成员)跑出了2小时13分55秒的好成绩，获得第一名，我获得第二名，成绩是2小时14分12秒。年底巴兹尔在东京举行的奥林匹克马拉松比赛中还夺得了银牌。我们俩人那时创造的成绩甚至以今天的标准来看仍是受到人们尊重的好成绩。巴兹尔的马拉松世界最好成绩只保持了短短的4个月，就被埃塞俄比亚人阿贝贝·贝基拉打破了。阿贝贝获得了奥林匹克马拉松赛的冠军，他的成绩是2小时12分11秒。

为了把成绩再提高一步，这就要求我们敢于创新，勇于开拓。我对马拉松运动的贡献是在设计运动员的服装上，特别是设计了网眼背心和“自由运动短裤”，并为长跑运动员研究成一种含糖原的食谱。

《怎样跑马拉松》这本书全面细致地阐述了有关马拉松运动的所有问题，删去了开拓过程中最浪费的部分——错误。我曾犯过许多错误，其中损失最大的是在1972年，即在“精炼”含碳水化合物食谱时受到的损失，连续4天中，我几乎没有摄入一点碳水化合物，这使我的身体受到很大的损伤。

在我跑过的10万多英里中，大部分的路程——不论是在操场上跑，在野外跑，在大路上跑还是参加马拉松比赛，都是为了一个唯一的目标：使自己成为一个更优秀的长跑运动员。起初，我很少知道跑步对身体，即肉体和精神上有什么好处，这些好处现在都写在这本书里了。

训练和跑步也同人生一样，有顺利也有挫折。不久前，我迎着大风冒着冰冷的大雨进行训练，跑了23英里。在这次训练中我曾怀疑我这样训练是否明智。但在夏天，穿条短

裤，在阳光和绿荫下跑步时，你获得的惬意比在风雨中感到
的不快就大得多了！

现在，科学已证明了我一直感觉到的东西是对的，跑步
能使人保持极佳的健康状况。在我有生之年，我将继续不断
地跑下去。我希望，如果你下决心去跑的话，那么这本书就
会成为值得你作伴的“益友”。

目 录

序

引言

奥林匹克马拉松.....	(2)
马拉松明星.....	(6)
女子马拉松.....	(13)
人民的马拉松.....	(15)
第一章 跑马拉松对生理上的好处.....	(17)
耐力.....	(19)
最大氧摄入量.....	(24)
心脏.....	(26)
为生活得更健康而跑步.....	(32)
第二章 马拉松训练.....	(37)
训练原则.....	(44)
跑步训练.....	(49)
热身法与凉身法.....	(55)
跑步计划 (第一年周期)	(56)
跑步计划 (第二年周期)	(68)
韧 (柔) 性训练.....	(76)
力量训练.....	(80)
受伤后做的项目.....	(84)
训练过度.....	(85)

第三章 环 境	(87)
炎热	(87)
寒冷	(93)
雾和雨	(95)
交通	(95)
狗	(97)
高原	(98)
旅行	(101)
第四章 饮 食	(108)
基本营养	(108)
水和饮料	(112)
食物的类别	(115)
高碳水化合物食物	(117)
应避免吃的食物	(125)
赛前的饮食	(126)
赛后的饮食	(136)
第五章 马拉松运动员的创伤	(138)
做操	(141)
跑步姿势	(142)
不同的路面	(142)
常见的创伤	(144)
总的意见	(146)
第六章 事实与数字	(148)
年纪不足畏	(148)
马拉松已成为传统性项目	(152)
职业马拉松运动员	(155)
快些更快些	(156)
你打算怎么做?	(159)

引言

罗恩·霍尔曼

马拉松赛是奥林匹克运动会中跑的距离最长的项目，其全程是26英里385码（约42公里）。①

在古代奥林匹克运动中没有马拉松这个项目。马拉松是在现代体育的创始人巴隆·皮埃尔·库贝坦的推动下，于1896年才跻身于现代体育的行列之中。巴隆也是在1896年在希腊举行的第一届奥运会上献给纪念古希腊战士斐迪辟胜利杯的奥林匹克代表之一。在公元前490年，希腊军队在马拉松镇打败了波斯人的入侵，斐迪辟从马拉松跑到首都雅典报捷，他一口气跑了35公里。他这一行动被誉为历史壮举，但斐迪辟报告喜讯后即倒地去世了。后人为了纪念他，就组织从马拉松到雅典的长跑，这就是马拉松的由来。自那以后，马拉松便成了一项传统的体育活动。

马拉松全程是在40—43公里之间。1908年在伦敦举行的奥运会上才对马拉松的距离定了个标准：原计划跑26英里，

① 马拉松的全程应是42公里195米。——译者注

即从温泽堡跑到白城体育场，但为了把终点线设在爱德华七世的王族看台前面，又增加了385码。这就是26英里385码的来历。

奥林匹克马拉松

最初，马拉松这个项目都是奥运会的压轴戏，然而，就是在奥运会第一次马拉松赛上就出现了象电影中出现的那种富于戏剧性的场面，从而引起了人们对这项运动看法上的争议。

从前，在雅典举行的多次古代马拉松比赛中，没有一名希腊人得过一块奖牌。为了维护马拉松故国的荣誉，一些希腊商人拿出现款作为奖金，准备赠给本国夺得奖牌的运动员，甚至还许下了一个奇怪的诺言——将为维护了希腊荣誉的本国任何一位马拉松运动员终身免费刮胡子。在雅典举行的最后一届古代奥林匹克运动会上，在参加马拉松赛的17名运动员中，没有一人曾经跑过26英里的距离。比赛中，他们不仅在道路两旁的热情观众的鼓励下角逐，而且还在一大半的路程上在希腊骑兵队的陪同下进行争夺。扬起满天灰尘看来就是这支骑兵队的最大作用。这次冠军被希腊一位名叫斯皮利顿·路易斯的牧民夺走。他的腿所以跑得这么快，商人们出的巨赏无疑对他起了作用。

马拉松也同别的项目一样有它自己的“名角”。古巴的邮递员费利克斯·卡哈巴尔就是其中的一个。为了能参加1904年在美国圣路易举行的奥运会，卡哈巴尔在哈瓦那

到处乞讨，筹备到一笔去美国的船费。到美国后，他靠双脚，也时而搭乘别人的汽车，横穿大陆，艰难地来到了圣路易城。他穿着普通行人的衣服，走到起跑线上，同运动员们站在一起。爱尔兰队的一位乐于助人的运动员拿一把园丁用的剪刀，把他的长裤腿齐膝剪掉。天气很热，阴凉处的温度达到90华氏度，而且湿度也很高，但是这些恶劣的条件都没有使卡哈巴尔感到不舒服：他跑得很轻松，并数次停下来同观众聊天，他接过路边观众赠给他的苹果及其它水果，一边跑，一边咬着吃，但吃了水果使他感到不舒服，在他快接近终点时，他的胃痉挛起来，痛得难以忍受，速度变慢了，最后才得了个第四名。获得第一名的叫汤姆·希克斯，尽管他出生在英国的伯明翰，却代表美国参加这次比赛。据说，他在比赛途中注射了士的宁，吃了几个鸡蛋和喝了几杯白兰地。他跑完后也不行了，叫来4名医生进行急救。参加这次比赛的人只有一半跑到了终点。

1908年在伦敦举行的比赛可说是最富有戏剧性的了。那天天气也是又热又湿，大约也有一半运动员跑到了终点。当跑在最前面的人进入体育场跑最后一圈时，他开始东倒西歪，晃晃悠悠地向前跑，甚至还转过身来向后跑。体育官员们帮助他纠正了方向，但朝前没跑了几步，就摔倒在跑道上，显然，他是太疲劳了，体力已经耗尽。人们又把他扶起来，他朝前跑了几步，又跌倒了，他又被人扶起来，又跌倒了，这时一位身材矮小筋疲力尽的意大利裁缝师多兰多·彼得里赶上来了，并第一个冲过了终点线。但彼得里在路上得到过别人的扶助，因此取消了他得第一名的资格，这块金牌再次落入美国人约翰·海斯手里。海斯所以能顶住炎热，跑完

全程，这要归功于他在温度很高的面包房里做过许多年的工作。彼得里在医院里住了两天，在出院那天，意大利女皇亚历山德拉授予他一个特殊奖杯，以表彰他的英勇。

4年之后，1912年在斯德哥尔摩举行的奥运会上，又一次遇到了天气炎热的老问题。一位名叫卡梅德·拉萨罗的葡萄牙运动员在途中摔倒了，第二天便死在医院里。这一悲惨事件迫使奥林匹克官员们作出规定，即从下一届在比利时的安特卫普举行的运动会起，对参加马拉松比赛的人事先要作身体检查。这是奥林匹克历史上对身体要进行检查的第一个规定。

大约从那时起，跑马拉松的性质也开始发生变化，仅凭一时的兴趣而参加马拉松比赛的日子已经成为过去。对运动员进行特殊的训练已被视作培养优秀运动员必不可少的手段。尽管第一次世界大战中断了奥运会赛，但在1920年又恢复了。这一年在安特卫普奥运会上，芬兰选手汉纳斯·科勒赫曼宁摘去了桂冠，他用2小时32分又35.8秒的成绩跑完42公里又800米的距离。在原来举行的两届奥运会上，一位法国籍阿尔及利亚人穆哈迈德·瓦菲成为获得这个项目冠军的第一位非洲人。这是马拉松有光辉前途的吉兆。日本运动员在这两届奥运会的马拉松赛中也表现不凡，夺得一个第四名和一个第六名，这也进一步表明马拉松运动有广阔的前景。到1932年在洛杉矶举行的奥运会上，阿根廷运动员胡安·卡洛斯·萨瓦拉把马拉松最佳成绩差不多又缩短了一分钟。这样，马拉松的成绩更进一步接近突破2小时30分的大关。

1936年在柏林举行的奥运会上，这个2小时30分钟的大关终于被日本运动员孙基祯突破了。开头，阿根廷的萨瓦拉

一马当先，但当他跑过28公里的标志后，身体感到十分不适，速度减了下来，被孙基祯和英国运动员欧内斯特·哈珀超了过去。此后，萨瓦拉又踉踉跄跄地跑了4公里，就不得不退下来了。从那时起，这个小个子的日本人就一股劲地向前冲，他比哈珀以快两分多钟的时间先跑进体育场，夺走了金牌。

这次马拉松比赛全过程中出现的戏剧性事件及运动本身显出的魅力都被德国莱尼·罗芬施塔尔影片公司拍成了电影，备作后用。孙基祯的不寻常的跑鞋引起了人们极大的注意。这双鞋的独到之处是有几个小仓，大脚指伸进后就同别的脚指隔开了，而人们对其训练方法则根本没有注意。现在我们知道，好的训练方法将为运动员铺平走向成功的道路。

日本人在柏林奥运会上取得马拉松冠军后的一段时间内，对马拉松运动继续保持了相当大的影响。虽然直到1961年，他们才打破了2小时20分的纪录，但1962年他们又跑出了少于2小时20分钟的7个纪录。1965年，他们创造的少于2小时20分钟的纪录就达到27次之多。每年12月份在福冈和2月份在别府举行的冬季马拉松赛上，日本人都表现不凡，常夺得冠军。就是在别国举行的冬季马拉松赛上，如在美国的波士顿，捷克斯洛伐克的科希策和英国综合技术学院举行的冬季马拉松比赛上，也屡次夺得金牌。

第二次世界大战又妨碍了奥运会的发展。1948年伦敦举行的奥运会上，在马拉松赛中又几乎是当年多兰多·彼得里事件的重演。在进入体育场离跑最后一圈不到300米时，比利时前伞兵艾蒂安·加伊还跑在最前面，但一跑上最后一圈的跑道上时，他就左右摇晃起来，一会儿倒向跑道左边，一

会儿又晃到右边，结果先被阿根廷的卡夫雷拉超过，接着又被英国的韦尔什曼·汤姆·理查兹超过，最后他总算在没有人扶持下跑到了终点，只拿了个铜牌。但是，在这次比赛中毕竟有两位未来马拉松的“传奇”人物亮了相，他们是埃尔米尔·扎托佩克和吉姆·彼得。扎托佩克是捷克的陆军军官。4年后，在赫尔辛基的奥运会上，他一鸣惊人，一人包揽了5000米、1万米和马拉松3项冠军，3项成绩都打破了奥运会的纪录。尽管他在平时的训练中都要跑很远的距离，但这是他第一次参加跑马拉松，就打破了这项奥运会纪录，这仍然不能不使人感到惊奇。在比赛开始后，这位捷克人从容不迫地跟着别人跑，到了5公里处时，他居第四位，跑到10—15公里时，他又超过一人，居第三位，跟在打头的英国人吉姆·彼得的后面，到了20公里的时候（全程的一半时），他同瑞典运动员扬松一起超过了英国人，跑到了最前头，后来他又甩掉了瑞典人，一马当先，又跑了10公里，这时他已一人遥遥领先，把后边的人甩下有120来米远。从此时起，他逐渐加油，当他进入赫尔辛基市北郊时，他已把后边的人甩下有1公里之远。他比跟在他后边的阿根廷人戈尔诺早两分半跑进体育场，把当时的奥林匹克马拉松纪录缩短了6分多钟。体育场看台上的观众全体起立，向这位有史以来最伟大的长跑运动员欢呼致意。

马拉松明星

在英国埃塞克斯经营眼镜的吉姆·彼得，是在年轻时受

到著名田径和越野运动员杰克·霍尔登的影响而开始跑马拉松的。霍尔登后来也放弃田径项目专跑马拉松。二次大战前，他已是一位很有声望的越野运动员了。在1932—1936年期间，连续3次获得国际锦标赛的冠军，后在1939年的国际锦标赛上，他再次夺魁。他参加了1948年的奥运会马拉松赛，途中由于胃痉挛和脚严重磨伤而退了下来。在霍尔登参加马拉松赛的同时，彼得参加了1万米的比赛，名列第九。这个名次给他以很大鼓舞，推动他更加努力锻炼。两年后，即在1950年，他迎来了一个丰收的季节，他参加了5场马拉松比赛，都名列前茅，其中包括夺得在新西兰举行的帝国运动会和在布鲁塞尔举行的欧洲锦标赛上的两个马拉松冠军。

彼得在赫尔辛基运动会之后逐渐增加了训练量。1953年他就创造了2小时19分的最好马拉松成绩，到1954年，他的训练量达到每周跑10次，总距离达200公里的程度，这200公里中大部分的距离，是按比赛的速度跑的。在1954年英国业余田径协会举行的锦标赛前的10个月里，彼得几乎跑了7200公里。在这次运动会上，他又以2小时17分39.4秒创造了马拉松的最好世界成绩。

创造了这些好成绩后，1954年在加拿大温哥华举行的帝国运动会上，彼得成了那届运动会上最受欢迎的人不足为奇的。尽管那天又闷又热，他以惊人的速度一路领先。在他把跟在后边的第二个人甩下1英里多后，运动会组织者向等候在体育场的观众宣布了这个消息，但就在这时，彼得出了毛病。几分钟以后，当彼得跑进体育场时，观众们被展现在眼前的情景愣住了：只见彼得跌跌撞撞东歪西倒地进来了，摔倒了，又爬起来，他挣扎着向终点跑去。这位勇敢的英国

人有时实际上是用四肢向终点爬的，在惊愕的观众的注目下，他终于越过了一条线——但不幸的是，这不是条终点线，是用来记录别的项目的线！应领队的要求，一位按摩师跑过来，把筋疲力尽的彼得搀扶出了跑道，送上等在那里的急救车，立即把他送进了医院。

后来英国爱丁堡的公爵特意订做了一块金牌送给他，上面写着：“赠给吉姆·彼得”，作为钦佩一名十分英勇的马拉松运动员的纪念物。后来，他在赛场上又遭挫折，自此，他不再认真跑马拉松了。脱水以及随后的治疗严重地损伤了他的身体——精神上遭受的损伤尤其沉痛——他就放弃了比赛，退出了体坛。然而，他却成了马拉松运动员吸取鼓舞力量的源泉。

1960年马拉松运动又爆出冷门，但不是悲惨的冷门。在罗马举行的马拉松赛上，埃塞俄比亚皇帝海尔·塞拉西帝国卫队的一名卫兵——阿贝贝·贝基拉以2小时15分16.2秒创造了新的世界最好成绩。不可思议的是，他是赤着脚跑完全程的。后来才知道，这是他在3个月中参加的第三次比赛，在他祖国高原分别在7、8两月举行的两次马拉松赛上，他的成绩是2小时39分50秒和2小时21分23秒。在芬兰教练欧尼·尼卡南的指导下，贝基拉采用吉姆·彼得的训练方法：用大运动量不断地跑和用更先进的混合间歇训练法进行训练。他的整个训练都是在高海拔的山区道路上进行的。

除贝基拉外，以后又有3名非洲人在马拉松赛上取得了7个名次，这就打破了认为黑种人不适宜跑耐力项目的旧理论。

4年后，贝基拉在东京成功地保住了冠军的荣誉。这次他是穿着鞋跑的，又创造了最好的成绩：2小时12分11.2