

美国**亚马逊**畅销书，经典**长销 20 年**！

**16 周**完赛计划，你也能**跑下马拉松**！

悦动空间  
跑步训练



# 零基础

The  
Non-Runner's  
Marathon Trainer

# 马拉松

# 训练宝典

美

戴维·A. 惠特西特  
(David A. Whitsett)

佛利斯特·A. 多格内尔  
(Forrest A. Dolgener)

塔尼亚拉·梅本·科尔  
(Tanjala Mabon Kole)

著

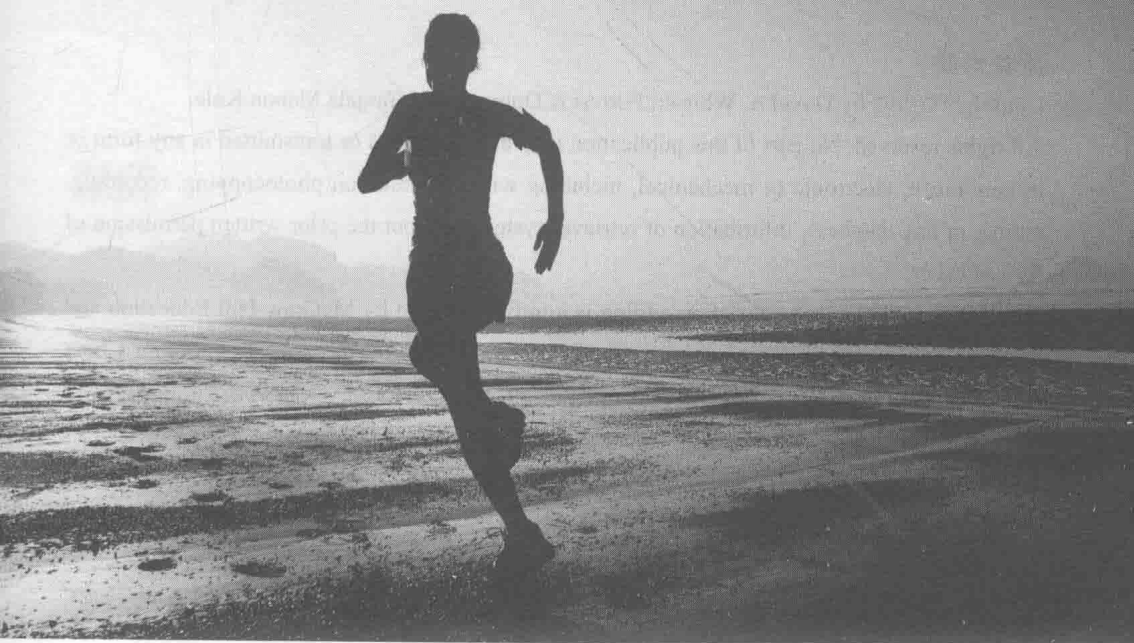
马文龙

译

中国工信出版集团

人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

悦动力空间  
跑步训练



# 零基础 马拉松

The  
Non-Runner's  
Marathon Trainer

## 训练宝典

美

戴维·A. 惠特西特  
(David A. Whitsett)

佛利斯特·A. 多格内尔  
(Forrest A. Dolgener)

塔尼亚拉·梅本·科尔  
(Tanjala Mabon Kole)

著

马文龙

译

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目 (CIP) 数据

零基础马拉松训练宝典 / (美) 戴维·A. 惠特西特 (David A. Whitsett), (美) 佛利斯特·A. 多格内尔 (Forrest A. Dolgener), (美) 塔尼亚拉·梅本·科尔 (Tanjala Mabon Kole) 著; 马文龙译. -- 北京: 人民邮电出版社, 2018. 2

(悦动空间·跑步训练)

ISBN 978-7-115-46742-3

I. ①零… II. ①戴… ②佛… ③塔… ④马… III. ①马拉松跑—运动训练 IV. ①G822.82

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第279775号

---

◆ 著 [美]戴维·A. 惠特西特 (David A. Whitsett)  
[美]佛利斯特·A. 多格内尔 (Forrest A. Dolgener)  
[美]塔尼亚拉·梅本·科尔 (Tanjala Mabon Kole)

译 马文龙

责任编辑 王朝辉

责任印制 陈 犇

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号  
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 18

2018年2月第1版

字数: 256千字

2018年2月河北第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2014-7517号

---

定价: 59.00元

读者服务热线: (010)81055410 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147号

## 版权声明

Copyright©1998 by David A. Whitsett,Forrest A.Dolgener,and Tanjala Mabon Kole.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any mean, electronic or mechanical, including without limitation photocopying, recording, taping, or any database, information or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

This authorized Chinese translation edition is jointly published by McGraw-Hill Education and Posts & Telecom Press. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding HongKong, Macao SAR and Taiwan.

Copyright©2018 by McGraw-Hill Education and Posts & Telecom Press.

## 内容提要

这是一本为零基础的初跑者量身打造的马拉松训练指南，是为那些从未跑过全程马拉松的跑步爱好者准备的完全手册。全书共 17 章，分为两大部分。前 16 章给出了一个 16 周的完全训练方法，每章都包含了明确的一周训练计划、精神训练的方法、训练技巧，以及当周的训练建议、注意事项、经验反馈等内容。最后一章则讲解了在完成马拉松比赛之后如何有效地预防伤病及进行快速恢复等内容。

本书适合跑步爱好者，尤其是那些刚开始跑步的初跑者以及正在准备马拉松比赛的跑者阅读。

## 献辞

谨以本书献给那些我曾经鼓励过的、我看着冲过终点、取得突破成就的学员，你们使我的人生变得更加充实，谢谢你们带给我的高峰体验。

——戴维·A. 惠特西特

谨以本书献给我的妻子爱丽丝及我的女儿詹妮弗和艾米，没有你们的支持和爱，我无法获得那么多的专业成就。

——佛利斯特·A. 多格内尔

谨以本书献给我的父母布莱斯和露丝·梅本，以及我的孩子贾斯汀、米歇尔和格蕾丝，这本书是为你们而写的。

——塔尼亚拉·梅本·科尔

## 前言

我们几个人都不记得是如何开始的了。我们还记得的就是在 1985 年的春季学期，我们给北爱荷华大学的学生第一次上一门当时叫作“马拉松课”的课程。我们在运动与精神健康学院开了一次课，召集了 14 名学生来和我们一起上课，其中没有一个人有跑步超过 4.83 千米的经验。完成这个课程的学生可以获得 3 个心理学或是体育教育的学分，因为他们是来自两个不同学院的学生。我们的课程在 1 月份就开始了，一共 15 周；学生们每周参加两次课程，自己每周跑 6 天。佛利斯特教练教授心肺功能训练、合理的补水和摄取营养的方法；戴维教练教授其他内容，包括让学生们相信他们自己、使用心理意象完成这段漫长且艰难的训练。学生们自己或是组织小团体完成短距离训练，在周六的早晨我们通常一起进行长距离训练。在 5 月的第 1 周，训练结束后，我们带着学生们来到爱荷华州的得梅因，参加全程为 42.195 千米的德雷克马拉松赛，他们全部完成了比赛。

当时作为参加这个课程的条件，他们需要同意参加我们的学员调研。他们参加了在跑步机上的负荷测试，还写训练笔记详细记录自己的经历，并填写了一些心理调查问卷。学期结束后，我们的数据显示，他们不仅运动能力提高了，自我意识方面也有所提高。当学生们完成马拉松赛后，他们为自己取得的成就感到异常激动和兴奋。我们也同样如此，为他们的成功感到骄傲。我们一致同意再次开课，把更多的学生吸纳进来。

我们已经教授这个马拉松课超过 4 次了，1988 年有 25 名学生，1990 年有 40 名学生，1993 年有 72 名学生，1995 年有 52 名学生，然后我们在 1998 年这本书出版时再次开课，有超过 50 名学生参加。学员的年龄从 18 岁到 55 岁不等，其中超过半数女性，在开始训练之前，基本上没有人跑过长于 4.83

千米的距离。每一届的学生完成比赛（只有一个学生没有完成比赛，后面会讲到）冲过终点线的那一刻，都深深地鼓舞着身边的人（包括我们）。我们最后几次开班授课的时候，由于有太多的学生想要报名（1995年有162名，1998年有199名），我们不得不使用抽签的形式来选择。除此之外，我们居住地周边的各种组织的会员也想加入，和我们一起训练。我们不仅收到了其他大学老师的请求，还有其他国家的人也想要加入。一部分原因是爱荷华州的媒体对我们进行了新闻报道，另一部分原因是关于我们课程内容的一篇报道刊登在了1993年10月的《跑者世界》杂志上。

参加1995年课程的一名学员——塔尼亚拉·科尔建议我们寻求一种方法使课程内容可以传播给更多的人，她确信这将会很有意思，而且她还作为志愿者收集整理过往学员的经验和建议。我们都十分赞同她的这个想法。最终你手上拿着的这本书就是我们的成果。经过几年的实践后，我们重新调整了训练计划（现在你只需每周跑4天）和课程内容，将所有的心血和经验汇总在这本书中。它已经让很多人受益终身，所以我们确信，如果你跟着训练计划去做，就可以完成42.195千米的马拉松，你也会有和其他学员一样的成就感和个人满足感。

根据授课经验，我们发现完成一场马拉松对个人自尊心和自信心的提升有很大的帮助。在冲过马拉松终点线的那一刻，我们的学生相信他们可以做任何事。“这让我进步很大，”其中一名学员在冲过终点之后说，“因为我能处理生活中的任何问题了。”许多学员也发现，在为马拉松而训练的过程中，通过目标导向的方法，他们养成了良好的运动习惯和健康的饮食方式。在马拉松比赛过后的很多年，他们还维持着这些好习惯。

如果这些内容听起来对你有益处，那么请继续往下读。如果你需要更多的数据证明训练马拉松真的是为你自己好，请翻到本书的最后一部分，那里列出了我们所做过的一些研究。在本部分之后的简介部分，我们将介绍整个训练计划，同时告诉你本书的内容安排以及想要完成一场马拉松你都需要采取哪些行动。

# 目录

简介 .....	1
马拉松运动员.....	16
<b>1. 第 1 周</b>	
<b>开启训练计划.....</b>	<b>19</b>
第 1 部分 找到真实的自我 / 19	
第 2 部分 开启你的训练计划 / 21	
第 3 部分 构建真实的自我 / 30	
<b>2. 第 2 周</b>	
<b>建立你的训练基础.....</b>	<b>42</b>
第 1 部分 保持积极，学会说“……但是这并不重要” / 42	
第 2 部分 训练计划 / 43	
第 3 部分 什么是重点？ / 46	
<b>3. 第 3 周</b>	
<b>增强训练基础.....</b>	<b>59</b>
第 1 部分 运动表现与唤醒程度 / 59	
第 2 部分 训练计划 / 60	
第 3 部分 幕后动机 / 68	



#### 4. 第4周

### 你已经完成了 1/4 ! ..... 74

第1部分 行为与态度：“好像是……一样” /74

第2部分 训练计划 /76

第3部分 你是一名马拉松跑者了吗？“我是！” /83

#### 5. 第5周

### 你的第1个16.1千米 ..... 91

第1部分 可视化能力：在大脑中想象视频片段 /91

第2部分 训练计划 /93

第3部分 有样学样 /100

#### 6. 第6周

### 周跑量接近40.25千米 ..... 109

第1部分 保持积极的自我对话 /109

第2部分 训练计划 /111

第3部分 听到的也很关键 /127

#### 7. 第7周

### 已接近半程马拉松 ..... 134

第1部分 学会专注 /134

第2部分 训练计划 /137

第3部分 转折点 /141

#### 8. 第8周

### 超过241.5千米的训练 ..... 149

第1部分 达到心流状态 /149

第2部分 训练计划 /151

第3部分 保持心流状态 /160

## 9. 第9周

### 跨过情绪的鸿沟 ..... 166

第1部分 为什么更努力训练不会帮到你? / 166

第2部分 训练计划 / 167

第3部分 马克·布洛克的故事 / 175

## 10. 第10周

### 进阶到长距离训练周 ..... 189

第1部分 学会放松 / 189

第2部分 身体上的准备 / 192

第3部分 尝试放松 / 193

## 11. 第11周

### 适应长距离训练 ..... 199

第1部分 联想及游离的心理技巧 / 199

第2部分 训练计划 / 200

第3部分 是或者不是 / 201

## 12. 第12周

### 克服撞墙期 ..... 206

第1部分 撞墙时的心理变化 / 206

第2部分 训练计划 / 208

第3部分 撞墙 / 211

## 13. 第13周

### 最后几个关键训练周 ..... 220

第1部分 设定比赛目标 / 220

第2部分 训练计划 / 221

第3部分 做乌龟还是兔子? / 222

## 14. 第 14 周

### 开始减量训练..... 228

第 1 部分 将所有技巧融会贯通 / 228

第 2 部分 训练计划 / 230

第 3 部分 成功的诱惑 / 231

## 15. 第 15 周

### 全力以赴..... 235

第 1 部分 高峰体验：享受比赛 / 235

第 2 部分 训练计划 / 236

第 3 部分 跑步天使 / 238

## 16. 第 16 周

### 马拉松比赛周..... 244

第 1 部分 放松与回顾 / 244

第 2 部分 训练计划 / 245

第 3 部分 马拉松故事 / 249

## 17. 赛后恢复：参加完马拉松比赛之后做什么？..... 259

第 1 部分 后马拉松高潮（或低谷） / 259

第 2 部分 生理方面的注意事项 / 260

第 3 部分 现在该做什么了？ / 263

研究 #1 马拉松训练对情绪状态和心理控制源的影响..... 273

研究 #2 马拉松训练产生的生理效果..... 275

作者简介..... 277

# 简介

## 本书的写作目的与内容安排

本书将会成为你准备 42.195 千米全程马拉松的完全手册，它包含了你需要掌握的所有技能。简介部分后面共有 17 章，前面的 16 章每章都包含了一周的训练计划和 3 个部分的内容。第 1 部分主要是马拉松精神方面的训练，每次都会为你提供一个或以上的精神技巧供你学习。我们十分清楚的是，在马拉松这项运动上，精神训练与身体训练同等重要。因此我们准备了多种多样的有关精神训练技巧的内容，随着训练量和训练时间的增加，你会看到这些技巧发挥着越来越重要的作用。

第 2 部分是当周的训练计划，以及那个时刻你需要知道的与身体方面相关的信息和建议。

第 3 部分包含往期上课和正在跟随我们训练的学员的反馈与建议，而且这些人不是什么有经验的跑者，像你一样都是零基础的初跑者，但是他们跟着我们训练并且完成了马拉松，就像你将会做到的一样。因为你有可能是一个人完成本训练计划，或者是和其他从来没有跑过马拉松的人一起完成，我们认为把往期学员的想法和经历分享给你会是有帮助的。他们将会一路伴随着你，就像我们伴随着你一样。如果你想要知道他们是谁，可以翻到接下来的“马拉松运动员”部分，我们提供了对他们的介绍，你可能会认出一些人。

本书的最后一章，将告诉你在经历过马拉松的洗礼后，你如何能快速恢复及在你达成的成就上受益更多。本书的最后我们附了一些内容，包括我们写过的一些解释训练计划的研究结果的文章，如果你感兴趣不妨读一读。



## 训练计划

你知道你要执行的训练计划设定的跑量吗？以下是你 16 周训练计划的跑量。

马拉松训练计划（关于跑量的介绍）

周	第 1 天	第 2 天	第 3 天	第 4 天	周跑量
1	4.83	6.44	4.83	8.05	24.15
2	4.83	6.44	4.83	9.66	25.76
3	4.83	6.44	4.83	11.27	27.37
4	4.83	8.05	4.83	12.88	30.59
5	4.83	8.05	4.83	16.1	33.81
6	6.44	8.05	6.44	17.71	38.64
7	6.44	9.66	6.44	19.32	41.86
8	6.44	9.66	6.44	22.54	45.08
9	6.44	11.27	6.44	25.76	49.91
10	8.05	12.88	8.05	25.76	54.74
11	8.05	12.88	8.05	25.76	54.74
12	8.05	12.88	8.05	28.98	57.96
13	8.05	12.88	8.05	28.98	57.96
14	8.05	12.88	8.05	14.49	43.47
15	4.83	8.05	4.83	12.88	30.59
16	4.83	4.83	走路 4.83	马拉松比赛	56.69

注：单位均为千米。

尽量保证长距离训练日为周六或者周日，且训练日前/后两天保持休息。

另外关于本课程制订的 16 周训练计划，你需要花一个月左右的时间去适应第 1 周将要进行的 4.83 千米的训练。之后我们会告诉你如何能做到这个，现在你需要做的是从马拉松比赛列表中选一个 5 个月后将举行的马拉松比赛作为目标，以充分按照计划训练来准备比赛，同时查看比赛报名信息，以确保你可以报名成功，然后许下诺言，告诉你的家人和朋友你将成为一个马拉松跑者，让他们知道你要跑哪场马拉松。（后续我们会告诉你为什么这一点非常重要。）



## 我们是如何知道训练计划有效的？

如果你仔细看训练计划，可能会发现你需要每周训练4次，而最长的训练距离只有29千米，你可能会想这怎么能完成一场42.195千米的比赛。我们确定你肯定可以完成，来让我们告诉你原因。

我们在前言里面提到过，我们已经教过我们的课程内容5次，培训过200多名学员了，他们通过学习这个计划除一人外都完成了马拉松比赛，所以你也可以完成的。在前言中我们提到有一个年轻人没有完成比赛，他训练完了所有计划的距离，只是因为比赛的时候没有补充足够的水导致没有完赛。在我们后续的讨论中会讲到，充分补水是耐力运动中最重要几个环节之一。尽管他在后来休息半小时之后没什么大碍了，他还是为没能完成比赛而感到遗憾。因此我们说我们知道你可以根据这个训练计划完成你的马拉松目标，我们对此有信心，只要你按照我们告诉你的去做就能做到。

本训练计划中的训练跑量是你所见到或者是听说过的训练计划中最适中的。这是因为我们的训练只有一个目的：帮助你完成人生中的第一个马拉松。许多人为跑马拉松做了很多没必要的训练，导致了后续将会谈到的过度训练综合征，之后无法继续训练，更不必谈完成马拉松比赛了。我们设计的训练计划既能让你顺利完成，进行足够的训练，又可以把你受伤的风险降低到最小。

我们希望你能有一个成功的经历，这样你还会想体验它第2次。在你的第2次、第3次马拉松备战期间，你将会有足够的训练基础，让你在一周内跑得更多，受伤概率更小，最后跑出更快的成绩。但是这次是第1次，目标是以一个良好的状态站到起跑线上，完成这个比赛，忽略成绩。我们不会强调时间的重要性，而且你也不要为自己的第1场马拉松设置时间的目标！你的目标就是完成比赛。我们会在下文从心理学层面给你解释其原因。现在你只需要相信通过这个训练计划完成你的目标是绰绰有余的。实际上，如果你是第1次跑马拉松，这份训练计划是最完美的。



## 设定你的目标：完赛

如果接下来的比赛是你的第1场马拉松，那么你唯一的目标就应是完赛。此时，通常你容易犯的最大错误就是将一个你需要完成比赛的时间设定为目标。下面是原因。

在完成这个训练计划和比赛的过程中，你有很大的机会收获一个特别令你满意和动力十足的经历，但是这种感觉仅仅产生在这段经历之后，你会感觉到成功。所以你对这段经历的感觉对于你是否能成功起着至关重要的作用。你如果按照我们说的去做，你肯定会完成比赛。但是如果你设定了一个目标时间，哪怕只超过了一点点，你都会把人生中最伟大的经历之一瞬间转变为失败的经历。因此，千万不要做傻事！

再强调一遍，目标应该是完成马拉松，忽略花费的时间。如果你为自己的第1场马拉松设定了目标时间，比如说4小时，首先这会让你的训练更加困难，而且比你应该跑的速度更快会导致你容易受伤，以后你可能再也不想跑步了。不过假使这些都没有发生，假定经过了16周的训练，比赛日的早晨你站在起跑线上准备跑出4小时或者是更好的成绩，你知道这需要全程42.195千米都跑出5分36秒/千米的配速。所以一开始你就以这个配速开跑，并且打算保持这个配速全程的距离，甚至你发现以这个配速跑到26千米、28千米、32千米都没事，但是当你撞墙的时候（我们会在第12章讲撞墙），速度会直接掉下来，你会很失望，觉得训练计划很没用，因为你自己能感觉到无法完成目标了。有可能你会感觉非常失落，因为自己不得不退赛了，连比赛都没办法完成。还有可能你继续慢慢地跑完了全程，时间超过了4小时，你觉得自己失败了。你能想象吗？在你人生中第1次跑42.195千米的全程马拉松时你就感觉到失败了，这才是真正的没用！

或者你提前意识到维持这个速度完成全程难度有些大，然后你认为前32千米可以以5分钟/千米的配速跑，最后的10千米多尽管会非常累，但还是可以减慢速度完成目标。所以你就以5分钟/千米的配速完成前32千米，然后你的撞墙反应会更难受，你本应该可以以5分36秒/千米的配速继续，



但是你的身体真的无法继续了，只能步履蹒跚地走着，最后只能坐在路边哭，责备自己是个半途而废的人。你认为这不会发生吗？再想想，这种情况在马拉松比赛中发生在很多人身上。但是这是完全有可能避免的，如果你把目标设定为仅仅是完成比赛就可以避免。

另外一点是不要限定自己在比赛中不能走。走是没事的，大多数第1次参加马拉松的人都会走，它不是欺骗的行为，甚至在有些阶段，在你感觉你不得不走的时候，走是一个好主意呢（我们将会在第10章详细讲）。而且当你走路的时候，抬头挺胸，自信地走是很重要的，你的走路姿态要像是在说：“我依旧在向终点前进着，我的状态还好。”如果你设定了不能在比赛中走的目标，而你却走了，这样的话你就会感觉自己像是被打败了一样，而不是取得了什么成就，之后大多数人就不会尝试任何马拉松比赛了。

因此要把你的目标设定为完赛，并且告诉那些对你来说重要的人，你的目标是完成比赛。这样你会感觉好多了，而且当你完成比赛的时候，他们问你跑得怎么样，你可以骄傲地回答：“跑得很好！我完成了目标！”

## 训练前的体检合格证明

在你开始训练之前，为了保证自身的安全，你需要做一个体格检查。你可能需要你的医生允许你做相关的训练，因为这些训练的内容会考虑到你的性别、年龄、健康史、心血管疾病风险等因素。一份来自美国运动医学学会的许可涉及你自身的安全利益，只有你自己知道它是否合适，不过它的风险分类被公认为是目前最好的划分方法。

有以下3种风险类型。

明显健康人群——没有或者仅有一个心脏病风险因素的人群。

高风险人群——那些有两个或者两个以上心脏病风险因素，同时有一个或者一个以上心脏病、肺病、新陈代谢疾病风险因素的人群（表1中列出了心脏病的风险因素，表2中列出了心脏病、肺病、新陈代谢病的症状）。

已知患病人群——已被医生诊断出患有心脏病、肺病或是新陈代谢疾病的人群。





看看你自己是上述 3 种类型人群中的哪一种，然后阅读表 3 中根据你的风险类型、年龄和症状，医生给出的建议。这将能使你在完成马拉松的训练计划过程中避免不必要的健康风险。

表 1 心脏病风险因素列表

风险因素	说明
年龄	男子 >45 岁；女 >55 岁，或已过早绝经，且未使用过雌激素替代疗法
家族史	父亲或其他男性一级亲属在 55 岁前，或者母亲或其他女性一级亲属在 65 岁之前突发心脏病去世
是否吸烟	
高血压	血压 >140/90 毫米汞柱或正在服用抗压药治疗
高胆固醇	胆固醇 >2 000 毫克 / 升或高密度脂蛋白 <350 毫克 / 升
是否有糖尿病	
静坐少动生活方式	从事久坐性工作，没有规律性运动及任何娱乐活动

注：1 毫米汞柱 = 133 帕。

表 2 心肺疾病的主要症状和表象

1. 胸部、颈部、下巴、手臂或后背感到疼痛、不舒服、有压力或有其他异常感觉。当正在做一些强化肌肉力量的运动或者中断这些运动的时候感觉疼痛、不舒服或有明显的压力
2. 在休息或者轻缓运动时呼吸短促
3. 头晕
4. 平躺时呼吸困难
5. 无原因的心悸或心率加快
6. 脚踝肿胀
7. 腓肠肌间歇性疼痛，这种疼痛的感觉像是在走路或者慢跑时的抽筋。随着运动强度的增加，疼痛感增加；当运动停止时，疼痛感随之消失
8. 已知心脏杂音
9. 常规的运动导致之前未曾出现过的疲劳或是呼吸短促