

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 田径 來源 麗台運動報 日期 92.12.15 版面 七版



十大最困難運動之7

挑戰 馬拉松賽

42.195公里 多一點少一點都不行
不斷學習、思考 找出最佳戰術和跑法
耐力左右勝負 冷靜才能跑出好成績

「路邊」

記者 龍柏安 專訊報導

馬拉松已成為馬路賽跑的專有名詞，不過或許很多人並不知道，其實嚴格上「馬拉松賽」這四個字是必須符合一定的距離，多一點、少一點都不行，而正式的馬拉松賽的

而根據今日美國《USA TODAY-COM》的專欄作家米德西斯(G. Mihoc)的報導中指出，將馬拉松賽這項挑戰人類體力、耐力極限的運動，將它列入運動史上難度排名七的項目。

接下來就是努力追求自己訂立的目標，並尋求在最短的時間達成初步的計畫，再來就是找出最聰明的練習方法(Train Smart)。添加強化自己各項肌、耐力，來締造佳績。不過有個相當重要的觀念，就是千萬不要太過勉強自己，畢竟運動是要讓自己健康快樂，不要因為過度自己的負擔而造成傷害。這樣可就站不來了。



2:07:56
TIMEX
COCA LONDON WASHINGTON 2003

馬拉松的起源

馬拉松運動起源於公元前490年的古希臘。相傳希臘人菲波斯在希臘的馬拉松鎮進行了一場戰爭，希臘人取得了勝利。為了把勝利的消息送到雅典，派了一個名叫菲力比斯的人，從馬拉松一直跑到雅典。他到達目的地時精疲力盡，報告完勝利的消息後就死了。為了紀念菲力比斯，1896年的第一屆現代奧林匹克運動會上，舉行了從馬拉松鎮到雅典的馬拉松賽。定名為馬拉松賽。現在世界馬拉松賽的標準距離42.195公里是第四屆倫敦奧運會確定的。

一般人的角度

美國今日報的記者威爾(Tom Weir)在1980年開始，每天接受馬拉松的訓練，而他花了三年的時間，完成了在兩小時30分鐘內完成42.195公里的馬拉松跑。也達到他當初訂立的目標，威爾回憶，「我只記得我雙腳的指頭都跑到變成紫色，這過程絕對不輕鬆，只有數不盡的痛苦。」

此外威爾在訓練中還不斷找尋可以加快他速度的方法，在一些專業書籍資料中，他找到5個方法可以有助於縮短時間的跑法。



會員 羅克萊英(Paula Radcliffe) (圖中戴黑帽者)，是當今世界上在馬拉松項目中跑的最快的女人。(路邊)

曾在短跑兩小時多一點點的時間內要完成42.195公里的距離並非一件簡單的事。(路邊)

馬拉松在各地的發展

波士頓馬拉松賽開始於1897年，是歷史最悠久的城市馬拉松比賽。雙層橋次於波士頓的紐約馬拉松，創辦於1970年。參賽者最多時超過10萬人，聲勢浩大。誕生於1981年的倫敦馬拉松賽，則是歷史上男女世界最好成績最多的城市。每年4月份在荷蘭小城羅特丹舉行的馬拉松賽也享譽全球。

馬拉松在亞洲也有很好的發展。創辦於1947年的福岡馬拉松賽是亞洲歷史最悠久的男子馬拉松賽。每年12月初舉行。而每年1月舉行的大阪馬拉松則只收女子專業。

不過由於馬拉松一般都是在街道上所舉辦，因此跑路上的地形起伏不一，若要衡量還是世界第一恐怕很難讓人信服。因此至今馬拉松仍無世界紀錄，只有所謂的最佳成績。

再來就是落地後的動作：

腳落地動作是前腳掌先著地，然後滾動到全腳掌，有些長跑、馬拉松運動員是腳先著地然後滾動到全腳掌。雖之滾動動作是富有彈性的，讓身體體量的衝擊，迅速運地做好準備。為減少阻力和腳掌肌肉的負擔，前腳掌著地後隨即屈膝轉彎，幫助腳掌壓力減輕腳掌的負擔，為後落地動作做好準備。

最後則是擺臂動作：

擺臂時要求肩前放鬆，以肩為軸心，以肘為力。大小臂彎曲成90度角左右，兩手放鬆半握拳，兩臂成前後擺動。前擺時向內。但手的位置不得超過身體的中線，向上不得超過下顎，向後擺動向外。擺動的幅度以步幅的長度。中距離跑的擺幅較大，長距離跑的擺幅較小。擺動時右臂擺動要快於左臂。

顯然如今威爾已經可以算得上是一名優秀的專業跑者，不過他仍強調，「雖然在跑步的過程是件令人痛苦的事，不過我總沒有人會不期待完成後的那種喜悅與成就感吧。」

專家的角度

哈諾奇(Alabd Elmussaw)是阿拉伯的頂尖的優秀運動員，他曾兩度締造世界馬拉松的最佳成績。對這名偉大的長跑者而言，馬拉松的困難度究竟在哪。讓我們一起來聽聽專家的意見。

請問：要跑完馬拉松是一件是否難得真困難嗎？

哈諾奇：嗯！這是一個相當複雜的問題，因為在進行馬拉松的當中，所要考慮的重點非常繁瑣。在跑前你不僅需要思考身體的狀況、天氣的溫度還有你的意志。因為在兩個多小時的比賽中，你可能需要不斷提醒自己必須跑下去的理由。

此外這種長時間的奔跑，對我們的身體很容易造成傷害，再說，每當身體受傷時，對跑者心理上都會造成不小的打擊，因為沒有最好的狀態，你如何能其他強敵較長短？沒有以最佳狀態出發，即使跑了心中也不會服氣，下次比賽可能更難配速、戰術的應用，所以我說馬拉松是一種相當複雜的運動。

問：那在馬拉松的進行當中，是否有什麼值得注意的部分呢？

哈諾奇：這個問題很有趣，卻也很重要。每一名跑者在比賽前必須永遠學習新的知識，唯有透過不斷學習、思考，才能找出最適合的戰術和跑法；而當你已經跑在馬路上時，你的耐力會左右比賽的勝負。此外如何讓自己的情緒不要受到其他事物的干擾也是同一個重要的學問，因為冷靜才有辦法判定正確的想法，跑出應有的成績。

問：那你可以跑得這麼快，究竟有沒有秘密可以供給大家分享呢？

哈諾奇：其實很難講，首先你必須定一個目標，但千萬不要與別人相差太大的，甚至不可能達到的，這樣這個目標就沒有任何意義了。所以一定要量力而為。

好，訂立好目標後，最重要的工作就是保持身體的體魄和健康的狀態，想要在嚴苛的訓練中全身而退確實不可能，反而有時甚至會斷送了性命，因此我提倡，最優秀的運動員與談學習如何保養自己的身體，如此才有辦法加速訓練，變更快。

