



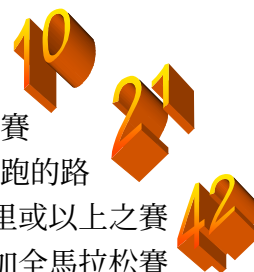
為馬拉松比賽作好準備



賽前之準備

選擇賽程

選擇賽程的長短，應視乎受選手接受訓練的日子長短，及可用作賽練習的時間多少而決定；初學者或是新手應先從一些較短的賽程開始，如三公里或五公里賽事，賽道亦應選擇一些較為平坦而易跑的路段。之後便因應參加賽事之多少，有了經驗後，再逐步加長至十公里或以上之賽事。參加半馬拉松賽事之前，最好能先完成數次十公里賽事；而參加全馬拉松賽事之前，亦最好能先完成數半馬拉松或以上之賽事。



設定比賽目標

首次參加比賽之人士，完成時間較為次要，應以能完成賽事路程為目標；至於名次成績及時間，只可視為鼓勵。如之前已曾參與過同距離之賽事，便以能突破往績為目標，嘗試創造自己之最佳時間 (Best Time / B.T) 或稱個人最佳成績 (Personal Best / P.B.)。



如果自問已經算是訓練有數，而且亦希望能跟其他選手一較高下的話，才可在創造成績之餘，於比賽期間嘗試以超越對手為目標，冀望能奪得獎牌。但切忌過於急進，否則一旦受傷，便要一段頗長時間才可復原，那之前之訓練變得無用，白白浪費了寶貴的時間。

設定里數之累積

參賽的路程越長，平日的訓練量要相對增多，頂級運動員，一週內可跑過百公里；而一些非洲裔之選手，一週更跑多達二百公里以上。但是，在累積訓練里數之同時，亦要顧及賽前之休息時間，接近比賽日期，便要有足夠之休息，確保比賽當日力充沛，所以訓練應遵守循序漸進之原則及作息有序之理念，經過一些較長之耐力跑 (20 公里以上) 之後，應該讓身體機能得到充分之休息，才可再作第二課訓練，否則身體機能有可能日漸下降，而影響成績。

40km
30km
20km
10km
5km

計時跑

在正式參加比賽之前，可先作幾次計時跑，除了為了測試自己之進度外，亦可從而檢討在正式比賽時應採取之策略。要達到以上之目的，計時跑最好不要於賽前兩星期內舉行，因為要保留體力，亦避免因成績不如理想而打亂比賽之信心。計時跑包括長途計時跑，及短途分段計時跑兩種：



1. 長途計時跑：是跑一段跟準備比賽之賽程相約之路段，從而了解本身之成績，有了信心，更易於比賽時能掌握節奏及步速；
2. 短途分段計時跑：作用是測試自己於短途跑時之速度，要比賽之賽程分成多段，以較快之步速完成，期間稍作休息，比較跟連續跑時之時間。

比賽前夕應注意之事項

晚餐

在比賽的前一晚，運動員可以一頓高碳水化合物作為晚餐；而經過一夜的睡眠後，體內無論是醣元儲備或水份都會在理想水平以下，必須得到充分的補充才能夠確保運動時有足夠的能量供應。因此，運動員實在不宜在早上空著肚子進行跑步訓練或比賽。

睡眠

大多數研究都表明，絕大部分之成年人每天應睡大約八小時，不過，只要是入睡快 (約於半小時內入睡)，而又是深層睡眠，即使只是六小時睡眠亦已足以令人精飽滿¹。由於比賽或多或少為參賽者帶來一定程度之緊張及焦慮，容易使人難以入睡，再加上人體內生理時鐘的改變[#]，很多時都會導致比賽之前一晚，甚致是前幾晚的睡眠質素下降。因此，最好在比賽前的一、兩個星期，便要開始養成早睡早起的習慣，以確保比賽當日能夠精力充沛。



[#] 大部分的長跑比賽都是在晨早舉行，參賽者要比平日早起了兩、三個小時，就算是刻意地比平常早上床睡覺，往往也是難以入睡。

早餐

於比賽當日的早上，只宜吃一頓輕量的早餐或小吃。至於早餐的食材方面，則以水分充足和容易消化為原則，而且最好也是運動員慣常的食物。



比賽當日應注意之事項

衣著

比賽時穿著的衣物，以輕便（特別是濕水以後）為佳。跑半馬拉松或馬拉松比賽的人士，最好在大腿內側、腋下、乳頭等部位塗上凡士林（Vaseline）等潤膚軟膏，防止較幼嫩的肌膚因為長時間的磨擦而出現損傷。遇上非常寒冷或下大雨的日子，賽前（已經完成托運行李）可以考慮穿上輕便的塑膠即棄雨衣保暖，待比賽開始後再另行處理。



跑鞋

如果打算更換新跑鞋比賽，最好預先幾個星期購買，讓自己有足習夠的時間試穿和練習，以適應新鞋，才好正式用來比賽。



交通安排

渣打香港馬拉松比賽當日，近年都有特別的交通安排，方便參賽者到起點參加比賽，不過由於交通工具的班次一般較為稀疏，所以最好還是提早出門，以免錯過開賽時間。



熱身運動

想比賽造出理想的成績，賽前就要有足夠的熱身運動（Warm Up）讓機體能夠順利從平常安靜的狀態，過渡至正式比賽的緊張狀態。長跑運動員可以從輕鬆的慢跑開始，等身體暖和後再做點伸展運動（不宜過量），然後便可以再些步速跑和加速跑練習。當運動員感到充分熱身後，便可以稍作休息（但要注意保暖），再補充水分後，便可前往起點集合，等候比賽開始。



體力分配及風阻

一般來說，長跑運動員都會選擇以均速跑來完成整個賽程，因為任何速度上的改變都要付出額外的能量，不利於比賽成績。此外，無論在戰術上或力學上，長跑運動員也要避免領先跑；在大風的日子或路段（如昂船洲大橋、青馬大橋、汀九橋等）還要懂得「躲」在其他運動員的後邊或傍邊跑，以減少風阻（亦即減少能量消耗）。

補充水分和能量

由於脫水會降低耐力表現²，所以長跑運動員必須確保於比賽前和進行中都有足夠的水分補充。根據 ACSM、ADA 與 DC（2000）³ 的指引，賽前的 2 至 3 小時內，運動員便要開始攝取額外 400 至 600 毫升的水分。比賽開始後，運動員每隔 15 至 20 分鐘，便應攝取 150 至 350 毫升的水分。參加半馬拉松及馬拉松長跑的運動員，更加不要錯過補充運動飲品的機會。部分長跑運動員亦會自己帶備能量棒等固體食物以補充能量，不過最好肯定不會引起腸臟不適才可使用。



長跑運動員的認知策略

何謂策略

長跑運動員於跑步的過程中究竟在想甚麼，認知策略能否增進運動表現等，都是教練和運動員關心的課題。Morgan⁴發現大部分參與耐力性項目的運動員，都會把注意力抽離^{##}於該運動項目和自身的感覺[#]，以消除這類耐力性項目所帶來的沉悶和痛楚。例如一些耐力性項目的運動員，在從事運動的同時，就會一邊想像其他的事情，或作一些複雜的數學運算，又或者在心中歌唱等。雖然他們的注意力是內在的（因為都放到思想上面），但卻是刻意把思想抽離所從事的活動和自身感覺。也有學者發現，分散注意力能降低進行跑步機練習時的疲勞程度；此外，進行野外跑時的成績要比在田徑場上連續跑圈好。

不過，Morgan⁴亦發現成績優異的運動員，不但不會把注意力抽離於正在從事的活動和自身的感覺，反而會把注意力集中於這兩方面。除了這些內在的感覺外，他們還會留意到對手和外在環境的變化，並且久不久會把注意力轉移於外在環境和內在感覺之間，以調整步速和技術，從而提高運動表現。例如 Morgan⁴以精英跑步運動員為對像的一項研究就發現，72% 的精英跑步運動員在比賽時會集中式思想^{##}比賽；而其餘的 28% 會用上兩種思想集中形式。但是，在訓練的時候，21% 會用上集中式思想，43% 會用抽離式思想，而其餘的 36% 會同時用上兩種方法。Masters & Ogles⁵回顧了 35 份相關的研究後發現，一般來說，較多以集中式思想比賽之選手成績較優，也就更加肯定了 Morgan⁴的發現。

[#] 這等感覺提供了肌肉中的力量和方向感等信息，也經常被稱為運動感覺（kinesthesia）。運動感覺的信息主要來自內耳的前庭器官、關節囊內的感受器、肌肉內的肌紡錘（muscle spindles）、肌鍵內的高爾基感受器（Gog tendon organs）和皮膚的感受器等；這種種的信息再由中樞神經系統總其成為運動感覺。

^{##}

1. 集中式思想（associate）：把注意力集中在該項目和自身的感覺；
2. 抽離式思想（dissociate）：於比賽期間思想集中於與比賽無關之事情上。

總結

對長跑運動員的啟示

總結以上的研究結果，運動員（特別是水平較高的運動員）似乎在比賽或步速加快後，都會偏向採用聯想式思考法。運動員應該不時留意其身體狀況，如呼吸的頻率和暢順度、步履是否協調、肌肉是否放鬆等，以 衡量當前的步速是否合理及適宜。另一方面，離解式思考或聽音樂等活動，似乎較能幫助初學者去降低訓練及比賽時的壓力。

資料來源

1. 黃席珍 (2003) 睡眠忠告，香港：天地圖書。
2. Wilmore, J. H., & Costil, D. L. (1994). Physiology of Sport and Exercise. Champaign, IL: Human Kinetics.
3. American College of Sports Medicine, American Dietetic Association, and Dietitians of Canada. (2000). Joint position statement: Nutrition and athletic performance. Medicine & Science in Sports& Exercise, 32(12), 2130-2145.
4. Morgan, P. (1978, April). The mind of the marathoner. Psychology Today, pp. 38-49.
5. Masters, K. S. & Ogles, B. M. (1998). Associative and dissociative cognitive strategies in exercise and and running: 20 years later, what do we know? The Sport Psychologists, 12, 253-270.

公開大學跑步學會