

# 超级马拉松运动员身心体验与参赛策略研究

——以我国超级马拉松第一人赵紫玉为例

**The mental – physical experience and competitive strategy in ultra – marathon: A case study of Ziyu Zhao , the best – known Chinese participant in ultra – marathon**

刘 鑫<sup>1 2 3</sup>, 王永顺<sup>1 3</sup>

LIU Liu<sup>1 2 3</sup>, WANG Yong – shun<sup>1 3</sup>

**摘要:** 为了分析超级马拉松运动过程中人体的身心体验和参赛策略的问题,以我国超级马拉松运动第一人赵紫玉为例进行案例研究。超级马拉松参赛者的跑步动机会随着参加运动时间的增加和成绩的提高而发生稳定的变化;超级马拉松参赛的准备期训练内容与方式与其他项目有着明显的区别;超级马拉松参赛策略更多是以设定自我成绩目标和阶段性配速为主,并不过多地追求名次目标;超级马拉松运动员在比赛中通常通过分散注意力和积极思考的方式来缓解心理压力;超级马拉松运动员在最终实现成绩目标以后会有着顶峰的身心体验。

**关键词:** 超级马拉松; 案例研究; 身心体验; 参赛策略; 参赛动机; 赵紫玉

中图分类号: G804.8 文献标识码: A 文章编号: 1006 – 2076(2018)03 – 0101 – 05

**Abstract:** For analysis of the mental – physical experience and the match strategy, a case study was made on Ziyu Zhao, the best in ultra – marathon in China. Study shows that the motive of run would stably change when runners spend more time in the sport and the competition results improved; there is obvious difference between ultra – marathon and other sporting events in the training of preparation period; the competition strategy is to set a performance and speed goal rather than ranking; runners in the ultra – marathon usually relieve the mental – physical pressure through thinking and distraction; runners will get mental – physical peak experience when they finish and achieve goal.

**Key words:** ultra – marathon; case study; mental – physical experience; competitive strategy; competitive motivation; Zhao Ziyu

DOI:10.14104/j.cnki.1006-2076.2018.03.016

马拉松运动最近几年已经迅速地风靡我国,从全国每年举办的各类马拉松赛事数量上就可见一斑。

2016年在中国田径协会注册的马拉松及相关运动赛事达到328场,较2015年134场增加了近1.5倍,是2011年22场赛事的近15倍。全年参加比赛的总人次近280万,较2015年增长130万,是2011年40万参赛人次的近7倍,再创历史新高。

其实,马拉松赛事可以分为很多种,除了我们常见的马拉松比赛以外还有半程马拉松、mini马拉松和超级马拉松等。其中超级马拉松是较为特殊的一种马拉松形式,之所以被称为“超级”是因为其跑动距离要远远长于标准马拉松,常见的超级马拉松形式包括两种,一种是以测量最短时间内完成规定距离(50公里、100公里、50英里和100英里)的超级马拉松,另外一种是以测量规定时间内(6小时、12小时和24小时等)完

收稿日期:2017 – 06 – 16

作者简介:刘鑫(1982 – )男,四川三台人,博士,副教授,主要研究方向为体育运动心理学与体育管理学。

作者单位:1. 华侨大学体育学院,福建 厦门 361021; 2. 厦门大学教育研究院,福建 厦门 361005; 3. 华侨大学体育与健康研究中心,福建 泉州 362021

1. School of P. E., Huaqiao University, Xiamen 361021, Fujian, China; 2. Institute of Education, Xiamen University, Xiamen 361005, Fujian, China; 3. Research Center of Sport and Health, Huaqiao University, Xiamen 362021, Fujian, China

成最长距离的超级马拉松。目前,我国参加超级马拉松的人还不多,但是这项运动对于人身体极限的挑战和人心理极限的考验已经受到了越来越多的人关注并吸引了越来越多的人参与,我国有几位选手已经拥有了国际水准并得到了国际机构的认证。超级马拉松的吸引力在哪里,跑步者在参赛过程中的身心体验(顶峰体验)如何,参赛者如何克服身心压力等问题值得去分析和思考。为此以我国超级马拉松第一人赵紫玉的参赛经历为例,对其参加超级马拉松过程中的生理和心理状态与变化、克服身体和心理压力的情况进行了系统的分析。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

本研究的主要对象是参加超级马拉松运动运动员的身心体验和克服身心压力的方式。本研究的调查对象是我国超级马拉松第一人赵紫玉。

### 1.2 研究方法

#### 1.2.1 文献资料法

以“马拉松”和“超级马拉松”为关键词在中国知网进行文献检索,发现近5年来有关文章为300余篇,通过对这300余篇进行分析 and 整理后发现对本研究具有较大参考价值文章为17篇。

#### 1.2.2 个案研究法

由于我国参加超级马拉松的人数较少,能够有资格参加国际赛事并且取得较好成绩的人更是凤毛麟角,因此研究选择了以访谈为主的个案研究法对目前我国最顶尖的男子超级马拉松选手参加超级马拉松比赛的过程进行研究。研究根据王斌等人(2002)的研究编制了《赵紫玉参加东吴超级马拉松和800流沙超级马拉松比赛身心顶峰体验访谈提纲》对赵紫玉进行了访谈,访谈在赵紫玉办公室进行,访谈工具为三星N9003手机,访谈时间为98分钟,将访谈内容转录为文字后,共19921字。

## 2 基本情况介绍

赵紫玉(后文中将称其为赵老师),1968年出生,黑龙江海林人,博士,副教授,现为华侨大学机电及自动化学院教师。2011年开始接触马拉松运动,通过4年时间的坚持已成为中国超级马拉松的领军人物之一。2015年其在国际唯一金牌认证的“东吴国际超级马拉松”赛事上以24小时内完成240.853公里的成绩获得第2名,成为国内第一个达到国际标准认证的运动员;更是在被誉为中国最虐极限越野赛的“800流沙极限赛”中以90余小时完成402.2公里的成绩获得冠军。

## 3 结果与分析

### 3.1 参加超级马拉松的动机分析

#### 3.1.1 内部动机分析

赵老师从小热爱体育运动,但一直都是业余体育爱好者,在参加超级马拉松运动之前经常会参加学校运动会的长跑项目比赛,并取得不错的成绩。其真正开始接触和参加马拉松和超级马拉松运动是在40岁以后,并且通过自我设定的训练计划运动水平得到了快速提高。对于其40岁以后才开始参与这种极限运动,他自己对其内部动机就用了“喜欢”进行概括。

“……因为自己本身喜欢运动,但喜欢运动按我自己定义还不能真正意义叫一个跑者,就只是喜欢而已……一开始跑步就是因为喜欢。”

#### 3.1.2 外部动机分析

赵老师从参加超级马拉松运动开始一直受到不同外界动机的驱使,且这些外界动机的强度在其不断取得成绩的过程中不断得到加强,甚至已经超过了内在动机对于他参加跑步运动和超级马拉松的影响。

“我在参加马拉松的时候,周边已经有很多人在参加马拉松跑步了……厦门本来就是一个马拉松城市,很多人都在跑马拉松……我当时遇到一些朋友也基本上是这样的朋友(跑步圈子里的朋友),他们都非常热情。在厦门,有我知道的、熟悉的、身边的(跑步的朋友),然后通过他们再介绍更多的人认识,那么大家都互相关心,然后把经验传授给我,我自己也懂得了一些跑马拉松的知识,然后家人一看这个运动也不错也就支持……随着我的知名度的增加,有时候上运动场锻炼大家都认识我还主动给我打招呼,有一些学生根本不是我的学生,但是他们喜欢跑步,也关注到了我的一些比赛成绩的信息,所以同学们都知道华侨大学有个赵老师,所以他么都很热情地跟我打招呼,也有想吸取一些经验(跑步经验),我也很愿意跟他们交流……社会上的反馈只是一种激励性的,或者荣誉性的,再有就是更得到了一些跟运动相关的品牌商,一些机构他们的关注,可能更希望我来带动这些产业。”

通过赵老师的描述,可以看出其早期参加跑步运动的外部动机主要是身处的城市环境和人文环境的影响以及家庭的支持;随后当他取得一定成绩后,外部动机逐渐转变成为了人们对他的认知和关注,特别是在大学这种信息传递迅速的小环境中;随着其知名度进一步提高,有一些相关运动品牌的企业对其进行赞助,更多的外部动机出现;到最后,外部动机已经开始转变成为推动这项运动在中国的发展。外部动机的变化并不意味着之前外部动机的消失,只是外部动机的强度在不同阶段有着不同的变化。

### 3.2 参加比赛的身心准备

#### 3.2.1 合适的项目选择与长期的积淀

赵老师一直喜欢体育运动,因此其在跑步过程中的各个阶段对于自身的身体情况非常了解,再加之年龄和训练年限、水平等问题,他选择了超级马拉松而非马拉松项目。

“马拉松比赛比的是谁能够在更短的时间内完成规定的距离,而超级马拉松比的则是谁能够在规定时间内完成更远的距离,与马拉松比起来超级马拉松对于人的耐久力、长期保持恒定速度的能力和心理承受力等方面有更高的要求,而这正是我的强项,对于我这个年龄而言要想在马拉松比赛中获得好成绩已经很难了,但是我的年龄却能让我更好地适应超级马拉松过程中所需要的耐性。”

在准备超级马拉松的过程中,赵老师并没有做一些特殊的训练准备,依然按照自己日常的跑步练习方式进行练习。

“平时很多朋友问我,是怎么训练去参加这个比赛的(东吴超级马拉松)?我说挺简单啊,我并没专门准备,而是按照我平时锻炼的节奏跑,每次顶多(一次)就是跑上10公里,……我不可能为了准备这个比赛一次跑上100公里、200公里,……所以这个也就完全靠你平时的积累,不能够靠比赛之前的一段突击。”

对于超级马拉松这样一个特殊的项目而言,与其他项目最大的区别在于赛前不可能完全按照比赛的情况完成一次完整的体验,如果在赛前进行一次完整的体验不仅不能够达到赛前训练的目的,反而会由于过度地消耗影响比赛成绩,因此,长期的积淀与按部就班的训练是最好的赛前训练方式。

### 3.2.2 全天候的训练与赛前的补给

超级马拉松比赛是一项全天候的比赛项目,也就是说只要不出现特别极端的天气状况比赛会如期举行,不同的气候条件对于不同的参赛者而言有着不同的影响。在2015年赵老师参加东吴超级马拉松比赛时就遭遇了下雨的天气,但这个天气在赵老师看来不仅没有影响他的成绩,反而有助于他提高成绩。

“如果是天气热可能透支比较大,人的消耗比较大,可能不利于最好成绩的发挥,所以我挺感谢天气,这个天气如果热的话我可能跑不了今年(2015)东吴超级马拉松这么好的成绩出来。”

然而对于各种天气的适应却是与日常训练密切相关的,在日常训练中赵老师对于天气情况就没有太多的挑剔,在不是极端的天气情况下都会按计划进行训练。另外,他还提到“厦门的天气情况与举办地天气情况差不多”也是助于他取得好成绩的一个重要因素。

参加超级马拉松的运动员在比赛中会极度地消耗身体的各种能量物质,因此对于这种过度消耗的补给和准备在赛前、赛中和赛后对于参赛者而言是非常重

要的。赵老师在参加2015年比赛时在圈内已经小有名气,因此得到了一些专业厂商的赞助。在补给方面他专门提到:

“今年是××公司赞助我全套的营养,我都是事先做了很多功课,而且××公司那边有专业的老师给我配好了这些营养品的补给方案,那么我在比赛之前就必须机械式地遵照他这个方案去服用一些补给品,所以比赛中我没有出现去年(2014)参加比赛时由于过度消耗所带来的不良反应,身体各方面的不良反应都没有了,我觉得这个营养品的补给还是特别关键。”

### 3.2.3 心理准备

超级马拉松比赛不仅是对参赛者身体的考验,更是对参赛者心理的考验,在超长时间的跑步过程中参赛者心理不仅会受到来自于即时成绩、对手和观众等客观因素的影响,还会受到来自于寂寞、痛苦、枯燥等主观因素的影响,因此参赛前做好心理建设对于参赛者而言尤为重要。赵老师作为一名年长的跑者,在心理准备方面做的非常好,他对于本人参赛的心理描述准确表达了其良好的心理状态。

“我当时去(参赛)我就想自己今年成绩肯定是会提高,再加之今年我在香港(香港超级马拉松)也拿到了一个冠军,这也是一个国际水平(的赛事),所以我这个基础和信心就更足了……我不把追逐名次和奖金作为主要目标,而且这个比赛也没有奖金,……当然好名次是我们每个人都要去追逐的,但是你不要一味地去追求这个东西……由于比赛时间很长,因此比赛中的不可知因素太多,所以有时候你必须因地制宜去调整你的心态……我要追求的是一种精神,一种顽强的毅力或者是挑战人类极限的这种精神……平和的心态非常重要,当然心态的平和还是取决于平时的训练基础,这种平和的心态与年龄也有一定关系。”

由此可见,赵老师这种良好的心理状态来源于以下几方面:一是对于自身的正确认识和之前比赛成绩树立的信心;二是正确认识参赛目的;三是正确认识比赛过程,超级马拉松不比其他赛事,历时很长,有些比赛甚至是在全地形条件下进行,因此比赛中的不可控因素非常多,正确认识比赛过程并面对突发情况对于比赛而言非常重要;四是保持平和的心态,对于外界物质的追求和对于内心精神的追求将带来不同的参赛心态。

## 3.3 比赛中的认知策略(对抗负面心理情绪)

### 3.3.1 目标的设置

赵老师在比赛中往往会根据不同的参照物为自己设定多个比赛成绩目标。首先是总体目标设定,“我参加这次比赛(2015年东吴国际超级马拉松赛)的目标就是240公里,达到国际认定标准,当我跑动240公里达到目标时其实还有一点时间,但是我也没有继续

跑了”;其次是自我配速的目标,“‘超马’是没有终点的,每个赛道上有一个门,每一圈你都要经过那个门……每次到这里我心里都想,这又是一个新的起点,我下一圈又要跑出什么速度”;最后是对手目标,“超马”比赛中有大屏幕可以显示每个参赛运动员的成绩,每次跑到这个位置的时候就会看看屏幕,给自己选择一个可以跟上的选手作为目标。

### 3.3.2 注意力的分散

在超级马拉松比赛中可以通过很多外界不同的刺激来分散自己的注意力,以对抗长时间身体机械运动所带来的枯燥感,甚至是恐惧情绪。赵老师在比赛中分散注意力的方式主要包括以下几种:一是与场内外其他人员的互动。“超级马拉松比赛除了有我们这种比赛方式以外,还有接力跑(每个人跑一定的时间后换下一个人继续跑),我们在内圈跑,他们在外圈跑,还有很多啦啦队,啦啦队主要是给接力赛助威,同时他们也会与接力赛队员一起为我们助威,就互相加油……比赛中每个人都有个记圈员,由于时间很长有时候记圈员可能记错圈数,这个时候我就会与他进行交流”。二是与自然环境的交流。“场地周围的景观也可以作为你的调味剂的,东吴的运动场,远处有一个山,那个山里有一座庙——郑成功庙——尤其是到晚上庙开灯后更是明显,这个庙晚上11点关灯,因此很长时间里都可以看到这个庙,大概每跑半圈时间眼睛可以看到那个庙,这个时候就可以让眼睛看向远方而不是老注重脚下或者身边的东西……那么跑到跑道另外一个方向呢,赛道边上有一条河,那个河水流动的声音也可以作为调味剂”。三是自我交流。“有时候自己心里就会想一些事情进行自我对话……例如,有时候会根据比赛的情况告诉自己‘想要多休息一会儿,那现在我就要跑快一点了’等等”。

### 3.3.3 积极思考

赵老师在24小时的跑动过程中都保持着思考的状态。“我想其实我24小时思维都是在动的,更多是在想有关比赛的问题,例如思考在比赛中遇到的一些情况,我是怎么克服的,给自己增加一些信心;然后还会再想想我现在在这个比赛中是什么层次了,要追逐什么目标……当然,也不会局限在有关比赛这个固定的问题上思考,有可能在想其他问题,比如想想你的人生,规划一下未来的参赛经历等……”。这种思考的状态一方面可以分散由于长时间奔跑带来的身体负荷,一方面可以保持大脑的活跃状态,抵抗超长时间不休息带来的精神疲劳,更可以通过这种方式进行自我鼓励。

## 3.4 比赛中的身心体验

### 3.4.1 身体体验

一般而言,超长时间地奔跑且还需要保持一定速

度对于人体而言是需承受很大身体负荷的,特别是在比赛的某几个时间段内会非常痛苦,但在与赵老师的交流过程中其几乎没有提到在2015年比赛中身体的一些不适体验,他认为“基本上今年(2015)没出现什么问题(身体上的问题)”。

不过,其在访谈中他专门提到了2014年参赛时身体出现的状况。“因为我经验不足,一开始跑的时候配速太快了(超过了很多著名选手),当时我还在想这些著名高手怎么都这么慢啊,而且当时我也不累,感觉很棒。后来因为补给没跟上,加之天气很热,就出现了电解质紊乱,双腿小腿、大腿都抽筋,最后大概调整了4个小时才调整过来,这4个小时里面几乎就是在走,有些时候还坐在场边休息。”由此可以看出,要保证超长时间的运动过程中良好的身体体验必须合理设计比赛策略和战术,并保证充足的营养补给。

### 3.4.2 心理体验

赵老师对于自己参赛的目标有着明确的设定,对于个人比赛战术也设计合理,因此在全程比赛中其一直保持着良好的心态。在访谈中赵老师对于比赛中心理体验的回顾一直是一种特别自信和放松的态度。“我想任何一个人跑步都不能是很机械地去跑,其实我不追求什么名次,不追求什么成绩,我就是自己享受这个过程,在这个赛道上跑就行了,那我可以享受一些美食(赛场边有组委会提供的各种补给品),可以享受一些跑友的祝福,可以跟跑友聊聊天,可以看看周围的一个个景观。”到了比赛快结束的阶段,自信、轻松和愉悦的心理体验更是一直伴随着跑者。正如赵老师所说的一样:

“当我按照自己的设定一直跑到比赛快结束阶段时,我发现按照现在的配速我就是再慢一点也能跑下来(完成自己设定的目标),所以我这个时候心态特别放松,比较享受,真正地开始享受比赛了……在比赛中越到最后身心应该是最疲惫的,不如你刚开始比赛的那种状态,那么在这种情况下心情的放松就非常重要,只要心情一放松整个人的细胞都活跃起来了,其实那种兴奋程度难以用语言表达,反正就是很开心。然后我觉得自己又能达到国际标准,特别是我想我来比赛是代表中国参赛(有资格参加这个比赛的国内运动员只有两人),虽然不是国家队的,但是很多好友很关注,那我也有一个比较好的交代……”

赵老师对于自己参赛目标的设定并不是以名次作为标准,而是以成绩作为标准,那么其预期也就并不是与别人较量,而是与自己较量,因此当比赛按照其理想化地设定到达尾声的时候,也就是比赛目标即将实现的时候,这种良好的心理顶峰体验由之而来。这种顶峰体验一方面来源于艰苦历程即将结束且目标即将实现,更重要的一方面更是源于其对于跑步运动和人生

的态度。

### 3.5 意义分析

#### 3.5.1 个人意义

赵老师在短时间内成为我国超级马拉松运动的领军人物之一,备受跑友和相关组织、企业的关注,但是其在谈跑步对于个人的意义时,他更多地是从自己教师身份出发来表达的。

“作为一名大学教师,科研压力非常重,但是又很难从中(评定职称、科研考核等)解脱出来,这确实是一个让人很无奈的东西。通过跑马拉松之后我觉得我的心态可以得到一些调整,因为我接触了更多的人,接触了更多的事。我通过跑马拉松我的心境开阔了,我能调整过来,运动能够将我从科研过程中的一些苦闷中解脱出来……我感觉马拉松这种运动的精神和理念可以带动我身边的人,带动我的学生,让他们去学这种超强的意志力、耐力和我们对于一个目标追逐的精神,而且也适当地带动学生去进行一些身体锻炼,让他们知道身体才是最重要的。”

因此,跑步对于赵老师个人的意义主要体现在调整心态、释放压力、改变为人师表的方式和对待人生的态度等方面。

#### 3.5.2 社会影响

与谈及个人意义一样,在谈及有关社会影响的过程中,赵老师对于社会对其的关注以及个人对于超跑运动在国内的推广力等方面都是一带而过,他还是更多地谈及了作为大学教师对于大学的影响:

“我觉得我(通过跑步运动)对华侨大学还会作出很大贡献,我出去比赛大家都知道我是华侨大学的赵老师……我打算通过马拉松来提高我们学校知名度,包括我以后准备参加一些比赛都会以华侨大学和华侨大学超跑协会的名义去参加,所以华侨大学和‘超跑’协会这个旗帜都宣扬出去,这样对我们学校的宣传非常重要,包括我们港澳台,包括东南亚可能有互动,这也跟我们华侨大学这种互通中外这种理念是相辅相成的,应该会得到学校的支持。”

除此之外,赵老师认为个人跑步对于社会的重要意义还在于对于身边人的影响,一位将近50岁的普通大学教师可以通过坚持不懈的锻炼取得辉煌的成绩足以感染身边的每个人。

“运动就是业余爱好,包括我现在达到国际标准,我也把它作为业余爱好,教书育人是我的本行,我期望通过运动达到教学和运动理念相结合的目的,这种崇尚运动的精神已经影响到了我的学生和身边的人。”

## 4 结论

### 4.1 优秀超级马拉松运动员参与比赛的动机随着成绩和影响力的提高会稳定地发生变化

超级马拉松运动与其他体育项目一样,优异成绩的取得必须经历一定时间的训练过程,在这个过程中人们参与锻炼或者训练的动机会发生变化。参加者最初的参加动机一般都是锻炼身体或者是喜爱,随着成绩的提高参加者的动机会由于自身不同的成绩发生不同的变化,在这些内外在动机的不断强化和推动下,这项运动会成为参加者的习惯,甚至会改变或成为他们的生活方式。

### 4.2 超级马拉松赛前准备具有一定的特殊性

与其他运动项目不同,超级马拉松赛前的准备一般不会全程模拟比赛的规则进行训练,这与其他体育项目有着明显的区别。其主要原因有两点:一是这项运动持续时间超长、身体消耗巨大,如果赛前进行模拟比赛训练的话不仅不会促进选手比赛成绩的提高,甚至会由于巨大的身体消耗而影响选手参加正式比赛;二是在正式比赛中赛事组委会会给予参赛运动员全方位的医疗服务和后勤保障,而在个人训练过程中无法实现这些保障措施,一旦出现突发情况很容易造成无法挽回的后果。

### 4.3 合理的目标设置是参赛超级马拉松的重要策略

能够参加超级马拉松比赛的选手一般都是具有超过常人身体和心理能力的人,他们参加比赛一般给自己制定的参赛目标并不是名次目标而是成绩目标,他们更多地追求对于自身极限的挑战与突破。因此,一方面参赛选手在进行比赛目标设置的时候考虑更多的是自己的成绩目标和不同阶段的配速等问题;另一方面,参赛选手一般不会去考虑对手的情况,因为每个参赛选手有着自己的跑步习惯和参赛策略,改变这些习惯和策略很有可能打乱参赛者自己的节奏。

### 4.4 超级马拉松参赛者的顶峰体验主要来源于自我目标的实现

超级马拉松选手在比赛过程中一般是对于每个阶段目标进行一一的挑战和实现,对于对手的情况却并不会过于在意,对于一些初级选手而言能够顺利跑完全程已经是对自我巨大的超越了。因此,超级马拉松参赛者最愉悦、最开心和最顶峰的心理体验是来源于自我目标的实现,这其中包括了每一个阶段性目标的实现和最后整体目标的实现,当在各个阶段性目标实现的基础上最终实现整体目标时超级马拉松参赛者会得到最顶峰的心理体验。

## 参考文献:

- [1]人民体育、人民网舆情监测室. 2016年中国马拉松年度报告[OL]. 人民网 2017.
- [2]王斌,马红宇,侯斌. 对张健成功横渡渤海海峡顶峰体验的研究[J]. 体育科学 2002 22(1): 15-17.
- [3]武雪莲. 气象条件对马拉松成绩影响的研究[J]. 中国体育科技 2012 48(5): 16-20.