

联合主办:

三湘华声全媒体  
长沙市体育局

健康自己做主 坚持必有收获

新一季“挑战21天”跑步训练营又开始了。今年换了一种新玩法,不再每天监督签到,而是由跑友自行做主,路线、时间自己选择,每天在“好玩俱乐部(HwFunClub)”微信公众号打卡。目的是实现自我管理 and 自我突破,真正把跑步坚持下去。

跑步是最孤独的运动。“挑战21天”的跑友们能坚持吗?我们采访了“挑战21天”代言人、62岁的中国“跑神”李战哲和几位跑友,他们总结自己的跑步经验,给跑友们支招,一个人的奔跑如何坚持下去。长沙心理学会秘书长刘正华也特别针对他们的经验从心理学的角度进行了点评。

## 孤独的跑步怎样坚持下去?信念、计划和方法都不能缺 “跑神”李战哲等给跑友支招

李战哲:“跑这么多年,是信念在支撑着我”  
早上起不了床想偷懒?掐大腿+心理暗示

5月14日,气象预报说长沙有大雨。早上八点多,雨下了一会又停了。李战哲赶紧穿好装备,出门跑步。每天10公里,是他必须完成的任务。

今年四月,李战哲参加了伦敦国际马拉松赛,之前他已在东京、波士顿、纽约、柏林等国际顶级马拉松赛事上留下身影。算上伦敦,李战哲距离完成他世界马拉松“六大满贯”的目标只剩最后一战——芝加哥。

在外人看来,这是一项伟大的壮举,需要超乎寻常的毅力。但李战哲坦

言自己也是常人,同样需要面对“惰性”这个劲敌。

跑步40多年,惰性如影随形。李战哲回忆:比如熬夜看电视时,早上想多睡会儿,“5点醒来,哎,再睡一会,5点20分起来,哎,再睡一会,经常做这样的思想斗争。”

这时候,李战哲用掐大腿、心理暗示的方法逼自己起床。“每个人都是自己的心理老师,这时候我就暗示自己今天必须出门,告诉自己要是不跑体能就会下降,心肺功能也会变差。”为了逼自己跑步,李战哲每天早上就

把当天要穿的衣服、跑鞋准备好了。

在长沙,李战哲还要对付的一个敌人是下雨。雨天多,他就冒雨跑,“即便下大雨,雨淋在身上很舒服,这个时候就会认为自己做对了。”

而双腿一旦上路,大部分跑者都梦想参加马拉松。李战哲说,参加比赛检验成果,也是战胜自我的方式。

2011年冬天,李战哲参加了澳门半程国际马拉松。回来后他加大了训练强度,并萌发了跑东京马拉松的念头。等他站到

东京的赛道上,平时训练的好处一路显现出来,很轻松地超过了很多选手,“民族感情在这个时候也自然而然地出来了”。

回顾多年的跑步生活,李战哲总结说:“是信念在支撑着我,人活着一定要有信念,好比学生高考,会给自己下定计划。我呢,就是参加各种比赛,不断战胜自我。”

**点评:**懒惰是人的天性。初练跑步的人,刚开始决心很大,过不了两天就给自己台阶下,这个时候心理暗示很重要,今天的事必须今天完成。

任大猛:“最难坚持的是前面21天”  
受伤了?循序渐进,不要跟别人比

在跑步领域,与李战哲相比,任大猛要算“菜鸟中的菜鸟”了。

去年8月,任大猛参加了本报的“挑战21天”跑步训练营,才算正式“入行”。因为血压高,不符合报名条件,他以“编外人员”的身份跟着大部队跑了21天。“血压从220/110降到了140/90”,体重也减了10公斤,尝到了跑步的第一口蜜。

任大猛后来觉得,正是这21天的经历让他有

了一个良好的开始。“最难坚持的是前面21天,幸好随着大部队,顺利度过了艰难期。”活动中,任大猛看到过很可惜的事,“有一个人跑了18天放弃了,再也没跑,只差几天了。”

在跑步圈中,有一个说法是,上了35岁开始跑容易给身体造成伤害,任大猛刚好40岁出头。参加“挑战21天”时,他认识了很多资深跑友和“大神”,但资深跑友提醒他“悠着跑,不能蛮干”。任大猛在

跑了4个月以后,“有点得意忘形”,想在烈士公园慢跑一个半程马拉松。朋友劝他不要跑,会受伤。任大猛不信,结果真被言中。这次受伤给任大猛的教训是:拒绝诱惑,不要跟别人比快,要按自己的节奏来跑。去年他参加“挑战21天”时,绕年嘉湖一圈都跑不完,现在基本上每次可以跑两圈,状态好点可以到三圈。

任大猛估计,今年夏天过后,他就基本可以做

到绕年嘉湖跑三圈了。但还是循序渐进,“初跑者往往给自己制定了过高的想法和愿望,不能这样,半马离我还很远。”任大猛笑着说。

**点评:**万事开头难,跑步更是这样。怎样坚持下去呢?一是阶梯训练法,一步一步按部就班,不蛮干,心理学上叫最近发现区,跳一跳摘桃子。二是暴露疗法,在身体承受范围内挑战极限发现不足,而后改进。

大雄(化名):“选择最适合自己的运动方式”  
从零开始?系统学习,积极提升

初见大雄,一副结实的身板给记者留下了深刻印象。细谈之后才得知,大雄与跑步的“感情”,比起李战哲和任大猛来都要曲折。

大雄从小在体校长大,他阿姨是学校的体育老师,在大雄小的时候就让他跑步。但他经常不想跑,经常被阿姨打。有时候他甚至想天天跟阿姨对着干。后来读了大学、参加工作,阿姨不再追着让大雄跑步了。大雄也10年没有锻炼,体重从100斤飙升到226斤。

2013年,大雄重新拾起了在体校养成的锻炼习惯。刚开始骑行感单

车,锻炼效果还可以,“但要经常去健身房,不方便、不自由”。之后大雄又选择了打羽毛球,“发现这个也不太好,比较亢奋,睡眠不好,人容易苍老”。打羽毛球那段时间,他从190多斤瘦到160多斤,“瘦是瘦了,感觉还不是最好的运动方式。”

转了一圈,大雄最终还是回到了跑步。“相对比较自由,又能达到运动量。我选择了最适合自己的运动方式。”

大雄以前是练短跑的,长跑基本从头开始。怎么办?系统学习。为了不盲目跑、不受伤,大雄请教了很多资深跑友,

包括跑步时要注意什么细节,跑半马什么时候补水等。经常在烈士公园跑步的“奔哥”、“梦姑”等资深跑友,都手把手地教过他。今年4月下旬,大雄终于在烈士公园跑完了自己的第一个半程马拉松。

但他不仅仅满足于此。对他来说,跑步不只是运动,还是一种文化。于是他除了在网上淘装备外,还去搜集跑步方面的书,让自己对跑步有一个知识面的扩展和理念的认识。“日本的村上春树、美国的阿甘,他们的故事里都蕴含了一种运动文化和生活态度。”大雄经常提起这两位最有

名的跑者。

也许是找到了正确的运动方法,对大雄来说,跑步现在不是负担,而是享受。他曾经也走过弯路,最后说服自己选择了跑步。他的座右铭是:与其想,不如行动。

**点评:**大雄每天都想跑,说明他热爱这项运动,通过科学的方法找到了跑步的乐趣,并且通过阅读书籍把跑步上升到了文化的高度。用专业术语来说,就是人本主义积极心理调节,在轻松氛围中得到提升。

■文/记者 卢小伟 刘玉锋

