

# 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 馬拉松 來源 民生報 日期 750221 版面 二版

## 《導報列系松拉馬際國北台》 在自得跑·宜得速配

媚美呂 者記報本

配速，在中長跑到馬拉松，都扮演相當重要的角色，不能完成全程，不能破個人、場地甚至全國紀錄，不能獲勝，都和配速是否得宜很有關係。

所謂配速，就是以一定的時間（或一定的步幅與步數）來跑一定的距離。在比賽中，有以獲勝為目的的「金牌跑法」配速，及以破紀錄為目的的「紀錄跑法」配速。目的只在締造成績，所以只要按自己原定的配速去跑而不必顧慮其他問題，也不受其他選手的影響；「金牌跑法」的配速，則需要和戰略配合，視對手的實力而加以彈性運用。

配速的建立，需經過長時間頻繁的練習，使身體達到一種慣性狀態，在奧立岡訓練法中，配速有日常配速和目標配速兩種，日常配速是指選手以輕鬆跑完比賽距離所訂的時間，作為練習的依據，譬如五分鐘可以輕鬆跑完一千六百公尺的選手，他的四百公尺的日常配速就訂為七十五秒。

隨著練習量增加，體能增進，日常配速也可以隨之增快，但每次增快不要超過兩秒，好讓身體逐漸去適應配速的變化，由慢而快，就能由日常配速逐漸進步到巔峰時期的配速，亦即目標配速，這也是比賽的最佳狀況。

目標配速就是教練根據其經驗及科學知識，研判選手在巔峰時期所能達到的配速。

配速沒有一定的公式或標準，必須視比賽當天的氣候、環境、對象以及個人習性、特長與目的而加以調整。譬如以速度見長的選手可能採用前半段配速快的跑法；身體狀況不好的或經驗不足的選手，有可能抓不穩配速，而發生前半段超速而後半段體力不繼的現象；或是開始時比賽時天氣不佳不敢跑太快，到後半段再拚命追趕。

附表就是由國際馬拉松協會提供的馬拉松配速表，先看看每五公里的配速，再對照完成全程的時間，量力而為，看看在台北國際馬拉松賽會不會刷新自己的紀錄！

### 馬拉松配速表

5 K	10 K	15 K	20 K	折返點	25 K	30 K	35 K	40 K	馬拉松
15:30	31:00	46:30	1:02:00	1:05:33	1:17:30	1:33:00	1:48:30	2:04:00	2:11:06
16:17	32:33	48:50	1:05:06	1:08:50	1:21:23	1:37:39	1:53:56	2:10:12	2:17:40
17:03	34:06	51:09	1:08:12	1:12:08	1:25:15	1:42:18	1:59:21	2:16:24	2:24:12
17:50	35:39	53:29	1:11:18	1:15:23	1:29:08	1:46:57	2:04:47	2:22:36	2:30:46
18:36	37:12	55:48	1:14:24	1:18:39	1:33:00	1:51:36	2:10:12	2:28:48	2:37:19
19:23	38:45	58:08	1:17:30	1:21:56	1:36:53	1:55:45	2:15:08	2:35:00	2:43:53
20:10	40:18	1:00:27	1:20:36	1:25:13	1:40:45	2:00:44	2:20:54	2:41:12	2:50:25
20:56	41:51	1:02:47	1:23:42	1:28:29	1:44:38	2:05:33	2:26:39	2:47:24	2:56:59
21:42	43:24	1:05:06	1:26:50	1:31:46	1:48:30	2:10:12	2:31:54	2:53:40	3:03:33
22:29	44:57	1:07:26	1:29:54	1:35:03	1:52:23	2:14:51	2:37:20	2:59:48	3:10:06
23:15	46:30	1:09:45	1:33:00	1:38:19	1:56:15	2:19:20	2:42:35	3:06:00	3:16:39
24:02	48:03	1:12:05	1:36:06	1:41:36	2:00:08	2:24:09	2:48:11	3:12:12	3:23:13
24:48	49:36	1:14:24	1:39:12	1:44:53	2:04:00	2:28:48	2:53:36	3:18:24	3:29:45
25:35	51:09	1:16:44	1:42:12	1:48:10	2:07:53	2:33:27	2:59:02	3:24:24	3:36:20
26:20	52:42	1:19:03	1:45:24	1:51:26	2:11:45	2:38:06	3:04:26	3:30:48	3:42:51
27:08	54:15	1:21:23	1:48:30	1:54:43	2:15:38	2:42:45	3:09:53	3:37:00	3:49:26
27:54	55:48	1:23:42	1:51:36	1:57:59	2:19:30	2:47:24	3:15:18	3:43:12	3:56:00
29:21	57:21	1:26:42	1:54:42	2:01:16	2:23:23	2:52:03	3:21:24	3:49:24	4:02:32

