


美国铁人三项协会USA Triathlon专家 倾力力作

铁人三项

运动全书

[美] 美国铁人三项协会 (USA Triathlon) 编著

吴凌云 高胜寒 译 胡春煦 审校



COMPLETE
TRIATHLON
GUIDE



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

铁人三项

运动全书

[美] 美国铁人三项协会 (USA Triathlon) 编著
吴凌云 高胜寒 译 胡春煦 审校



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

铁人三项运动全书 / 美国铁人三项协会(USA Triathlon)编著; 吴凌云, 高胜寒译. — 北京: 人民邮电出版社, 2019. 1
ISBN 978-7-115-49538-9

I. ①铁… II. ①美… ②吴… ③高… III. ①铁人三项全能运动—运动训练 IV. ①G888.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第229120号

版权声明

Copyright ©2012 by USA Triathlon

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

保留所有权利。除非为了对作品进行评论, 否则未经出版社书面允许不得通过任何形式或任何电子的、机械的或现在已知的或此后发明的其他途径(包括静电复印、影印和录制)以及在任何信息存取系统中对作品进行任何复制或利用。

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考, 不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前, 均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性, 且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息, 并特别声明, 不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

本书由美国铁人三项协会多位世界知名训练学家联合编写, 汇集了铁人三项领域全新的训练技巧和培训信息。全书共分为4个部分, 第1部分主要讲述与训练相关的内容, 包括基础体能训练和针对三种运动的专项训练等; 第2部分介绍了提高三种运动专项技能的方法; 第3部分讲述提高比赛成绩的竞技策略; 第4部分教授铁人三项运动员如何协调训练、比赛与日常生活。本书为运动员、教练员和铁人三项运动爱好者安全有效地参与铁人三项运动和制订训练计划提供了重要参考。

-
- ◆ 著 [美] 美国铁人三项协会 (USA Triathlon)
译 吴凌云 高胜寒
责任编辑 裴倩
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
天津翔远印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 22.75 2019年1月第1版
字数: 456千字 2019年1月天津第1次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2017-4696号
-

定价: 128.00元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147号

欢迎阅读本书。随着越来越多的人参加铁人三项运动来强身健体、休闲娱乐，铁人三项运动正在以惊人的速度不断发展壮大。铁人三项运动员们意志高涨，他们愿意学习有关这项运动的一切知识，以使自己成为更加优秀的运动员。为了赢得比赛，运动员们需要在游泳、自行车和跑步三项训练上保持一种独特的平衡。因此，训练也变得富有挑战性。这本书为技能和经验水平处于不同阶段的运动员和教练提供了最完善的训练信息和比赛技巧，并且汇集了该运动领域最著名专家的训练技巧和培训信息。对于一心想提高自身水平或想充分了解这项运动的人来说，这本书绝对是必备资源。当开始讨论能否一起写这本书时，铁人三项教练组、训练组和比赛组的专家们表示愿意写一章他们最熟悉的话题，这令我们激动万分。他们每一位都有足够的知识储备和专业技能来为自己出书（他们当中许多人已有著作），因此专家们愿意在这本书中共享知识，我们很是感激。

第1部分贯穿了前10章。第1章主要强调制订季度训练计划，理解训练的阶段性。第2章讨论了如何为初学者、青少年、有基础的运动员和女运动员等特殊群体量身定制训练。第3章介绍了做瑜伽的好处和瑜伽课程的类型，同时也介绍了一些可以在家里练习的瑜伽体势。第4章提出耐力训练的概念、组织力量训练并解释了提高铁人三项运动员体能和表现的专项力量训练，以帮助运动员理解如何进行力量训练。

第5章开始介绍专项运动训练。第5章介绍针对游泳运动的训练，训练内容包括在公开水域游泳池进行热身运动、技巧训练、常规动作分组练习和放松运动；第6章详述了铁人三项中的自行车运动；第7章则具体介绍了公路长跑训练。第8章着重介绍了过度训练和伤后恢复，缓解受伤后所产生的心理压力以及如何预防训练过度。第9章奠定了本书的基础，它详述了运动生理学的原理，涵盖了人体的能量系统、肌肉系统和心肺系统，并展示了如何调整训练量来改善人体的生理适应能力。第10章指出运动减量的几个关键点，包括在减量期间控制训练量、加强恢复、补充营养和水分以及其他和运动减量有关的细节。

第2部分贯穿第11章至第15章。第11章介绍了自行车配件及其安装、公路骑行基本技能和比赛日技巧。第12章介绍了如何配置并提高自行车的性能，以及如何保持和训练跑步节奏。第13章讨论了评估跑步姿势的关键概念，包括头部姿势、颈部姿势、眼睛位置、呼吸方式以及从头到脚的身体姿势。第14章阐述了正确换项的重要性，如何快速从

游泳换项到公路自行车，从公路自行车换项到长跑，以及如何游泳出发。第15章重点讨论了如何改善泳姿和有效的游泳技巧来减少阻力并在水中产生推力。

第3部分贯穿了第16章至第20章。第16章涵盖了有关公开水域游泳训练的相关知识：战术性比赛方位、比赛规则、预赛热身和游泳具体策略。第17章有助于了解在可跟骑比赛和不可跟骑比赛中赛车规则的区别，以及两种赛制中所使用的不同技巧。第18章论述了在比赛和训练中，运动员了解个人极限的重要性，以及如何发挥优点、弥补缺点、制订个性化的训练。第19章强调赛前通过评估心理技巧，描述自己调节心理的策略，以及教运动员如何练习心理技巧，从而为比赛日做好心理准备。第20章帮助运动员以轻松的状态到达目的地，并迎接比赛。

第4部分贯穿了第21章至第29章。第21章提供了一些策略，使训练融入日常生活中。时间管理技巧和友好的人际关系能平衡日常训练和个人生活。第22章全面论述了发展铁人三项的关键技术，包括根据运动能力选择最佳的游泳、自行车和跑步装备。第23章一方面介绍运动员可以根据教育背景、心理状态和教练经历为自己挑选合适的教练员，另一方面介绍教练员如何在身心技能、健康评估、体能测试和时间管理方面帮助运动员。

第24章帮助你为孩子创造一个充满活力的童年，即如何让孩子开始参加铁人三项运动，如何培养出运动冠军和生活强者。第25章介绍了铁人三项运动员常见的伤病，包括在游泳、骑行和跑步三个项目中常见的具体病例，以及如何处理伤病、何时寻求医疗专家的建议。第26章解释了如何利用营养周期的概念，根据体能和训练阶段来制订饮食计划。第27章讨论了水的生理作用和补水的影响，以及运动员在训练和比赛全程中对饮水量的具体需求。本章也描述了过度补水的不良影响。第28章介绍了其他多项运动（不仅仅是铁人三项运动），包括铁人二项、越野铁人三项、冬季铁人三项和冒险赛。第29章介绍了如何评估运动范围和运动极限，以及如何通过安全有效的训练成为一名终身铁人三项运动员。

铁人三项运动员的大部分游泳训练将在游泳池里进行。在国际上，短距离泳池和长距离泳池都是以“米”为单位。因此，我们选择“米”作为衡量泳池距离的单位。

这本书为安全有效地发展铁人三项运动和制订比赛计划提供了基本指导。对于对铁人三项运动跃跃欲试的爱好者，抑或是久经历练的教练员和运动员来说，这本书绝对必不可少。本书中的专家们花了数年时间收集了大量宝贵的训练信息。作者希望运动员、教练和铁人三项运动爱好者读完这本书能有所收获，也能更好地理解该项运动日常训练和比赛所需要的知识。我们希望你喜欢这本书！

目录

前言	v
----	---

第1部分 训练

第1章	制订赛季训练计划	3
第2章	特定群体的专项训练	17
第3章	瑜伽和柔韧性	33
第4章	力量训练	43
第5章	铁人三项游泳训练	63
第6章	铁人三项自行车训练	75
第7章	铁人三项跑步训练	91
第8章	恢复和训练过度	101
第9章	铁人三项运动员的运动生理学	111
第10章	减量的科学与艺术	131

第2部分 技巧

第11章	专业选手谈骑行操控技巧	147
第12章	达成完美的踏频和跑步步频	157
第13章	评估你的跑步姿势	169
第14章	改善你的转换能力	177
第15章	克服自由泳的短板	187

第3部分 比赛策略

第16章	公开水域的比赛战术	197
第17章	可跟骑式与不可跟骑式的比赛策略	207
第18章	通用小贴士	219
第19章	训练与比赛的精神战略	227
第20章	前往比赛的旅途	237

第4部分 铁人三项选手的生活状态

第21章	忙碌生活中的铁人三项	247
第22章	选择适宜装备	257
第23章	教练的选择	271
第24章	培养青少年铁人三项选手	279
第25章	处理常见伤病	287
第26章	耐力运动员的营养进食	299
第27章	训练和比赛中的水分补充	309
第28章	其他类型的多项运动	319
第29章	铁人三项的长期发展	329
	附录：美国铁人三项大学	339
	参考文献	341
	关于美国铁人三项协会	351
	关于撰稿人	352

第1部分



训练

制订赛季训练计划

沙龙·阿哈龙

我们在生活中的很多事情，诸如准备一场旅行、建造一栋木屋或者创业，都需要一个周密的计划，这甚至在很大程度上决定了成败。这个道理同样适用于运动训练，正如本书所讲述的铁人三项运动的训练。对每个运动员来说，制订训练计划，是让运动员可以发挥最大潜力的关键。做好日常训练，便可以明确目标，了解当前是否已经准备就绪，并为自己量身打造一个训练方案。年度计划作为训练计划的大纲，不仅可以指导日常训练、提高装备的使用熟练程度，还可以增强运动能力和调节心理状态。无论知识储备和经验水平如何，计划是最重要的提升办法。只有在整个赛季中不停地反思自身的真实情况，才能做出更加合理的计划。同时，还要不停地接收新的信息，并以此决定如何训练。

训练计划的目标是确保运动员在某一特定日期表现出最佳水平。这项任务极具挑战性，往往很难完成。例如，虽然训练计划如期执行，但休息不足很可能会导致运动员在比赛日之前就达到最佳状态。相反，训练量不足很可能会导致运动员在比赛日之后才达到运动表现峰值。充足的知识储备、有条不紊的训练方法和日积月累的经验，可以帮助运动员制订好训练计划。失败的计划可能会导致运动员体能巅峰状态出现的时机不对，并因此使训练的积极性受挫，在极端情况下，可能会导致训练过度，甚至引发伤病。

周期是制订年度训练计划的黄金法则。制订一个合理的训练计划，首先要了解所要达到的目标，以及认清当前的身体状态。虽然周期的概念和年度计划的制订在各个运动领域有所不同，甚至不同的教练对同一运动也有不同的理解，但基本的道理是相通的。这一章会对这个知识进行详细说明。

理解“周期”的概念

在英语中，“周期”这一术语由“阶段”这个词衍生而来，“周期”的意思是把时间划分成几个阶段。在本书中，“周期”意味着把年度训练计划划分成较短的、更易管理的时间段。周期的概念并不新鲜，早在古代奥运会中，就得到了充分的应用。在不同的运动项目中，尽管训练计划时间段的名称、数量和时间长度略有不同，但是许多教练实际上都已经引入了周期的概念。最常见的循环周期有三种：大周期、小周期和微周期。其区别在于它们的时间长短。

大周期

大周期指的是长时间段的训练期，强调达到一个总体目标或完成一场重要比赛。例如，如果芝加哥铁人三项是本赛季最重要的比赛，那么从赛季开始的首日训练到比赛日的这段时间，就是大周期。大周期由许多规模不同的小型 and 中型阶段组成，时间长达几周乃至数月。

对于大多数运动员，尤其是新晋的运动员来说，一个大周期往往涵盖了整个赛季。在大周期内，他们整年专注于一项大型比赛，努力提高基本功和竞技水平。水平高一点的运动员和顶级运动员每个赛季都会有2个或3个大周期；顶级运动员在每个赛季都会参加多项重要赛事，因为他们可能需要更多积分，或争取年终总决赛的资格。在训练计划中，安排几个大周期，主要取决于运动员在某个赛季内需要几次达到巅峰竞技水平。以参加奥运会比赛为目的的优秀运动员为例，他们通常将训练计划的大周期设置为4年，并为每一年制订不同的目标，以提高比赛成绩。

小周期

小周期的概念会让人捉摸不定，不同的教练对于小周期的理解也不尽相同。一般来说，小周期包含于大周期内，是一个时间较短的训练阶段，旨在达到某一个具体目标。一个小周期往往会有3~16周的时间，在一个大周期内重复几次，每次都有不同的训练目标。教练常在年度训练计划中使用三种类型小周期或训练阶段：准备期、比赛期和恢复期。由于每个阶段的训练目标各不相同，这些阶段（在大多数情况下）可以划分为更小、更具体的子阶段。

准备期是夯实身体基础、技术基础和心理基础的阶段，是为了能够更加顺利地开始下一阶段——比赛期。准备期分为2个子阶段：一般准备阶段和具体准备阶段。一般准备阶段强调培养高水平能力以适应训练和比赛的需求。具体准备阶段的目标在于提升运动员的能力水平以满足比赛要求。一些教练也把这些子阶段称为“准备阶段”和“基础阶

段”。下一阶段，比赛期，可以划分成2个子阶段：赛前阶段和赛中阶段。这一阶段的目标是完善所有的训练因素，确保比赛成功。赛前阶段利用比赛来评估运动员的能力。这是对运动员训练结果和准备水平的客观反馈。赛中阶段致力于最大限度地提高运动员的适应能力，以表现出最佳水平。最后，恢复阶段是位于训练周期之间或赛季之间的休息和恢复的阶段。

每个小周期或阶段的规模各不相同，主要和特定阶段的训练目标以及在比赛日程中的位置有关。在准备期，训练目标是提高技术、增强耐力和夯实整体能力的基础。提升这些能力需要很长的时间，因此准备期将是运动员年度训练计划中最长的阶段。比赛期专注于比赛、压力较大、时间较短。因此，运动员在比赛阶段中，身体不可避免地会受到一些影响，但好在是有限的。本章将会介绍更多关于如何将赛季划分成几个训练阶段、将它们合理地分布于大周期中的知识。

需要牢记的是，运动员的水平也会影响每个阶段的训练长度。例如，初级运动员往往需要很长的准备阶段。要打下坚实的基础，必要的话，准备阶段可达22周，这样便于日后接受更大的训练量以及更专业的训练。然而，经过多年训练的顶级运动员运动基础良好，可能只需12~16周便可达到比赛的水平，进入比赛期需要的时间要短很多。

表1.1为如何将训练季（大周期）划分为小周期以及划分每个阶段的时长、制订训练强度和训练量提供了指导方针。表1.2为每个小周期内的训练重点提供了指导方针。虽然每个阶段的重点对每个运动员来说都是相同的，但每个阶段的长度、强度和恢复时间都会根据运动员的目标、经验以及运动员适应训练压力的时间而改变。

表1.1

划分年度训练计划的阶段和训练周期

阶段	子阶段	周数*	强度	训练量
准备期	一般准备阶段	12~20	较低	较少
	具体准备阶段	4~12	适中	适中到多
比赛期	赛前阶段	3~8	高	适中
	赛中阶段	1~3	很高	较少
恢复期		几天至6周	较低	较少

*总周数：22~49周

表 1.2

对各个小周期训练重点的指导

阶段	子阶段	训练重点
准备期	一般准备阶段	强调打下坚实的基础：有氧耐力，肌肉力量和竞技水平。训练的进程主要通过提高有氧运动的强度来进行。这一阶段从年度训练计划之初开始，持续12~20周。在有一个以上比赛期时，该阶段会在第一次比赛之后重复，但增强体能基础的时间会相对较短。
	具体准备阶段	重点是持续一般准备阶段的训练内容，保持目标比赛所需要的特定身体状态：肌耐力、无氧耐力和力量。该阶段持续4~12周，具体时长取决于运动员需要达到最佳表现的次数。这个阶段可能会在赛季后重复。
比赛期	赛前阶段	重点是适应比赛节奏、掌握比赛策略、运用具体比赛技能以及满足比赛阶段的总体需求。这一阶段的目标通过控制训练强度、训练频率和训练时间来达到。这一阶段常用的训练方法是在保持甚至增加训练强度的同时，降低训练的频率和时长，恢复身心状态，从而让运动员达到较高的适应水平。这一时期可能持续3~8周，每次运动员需要达到最佳表现时该训练阶段就会重复。
	赛中阶段	重点是保持对比赛节奏的适应，为比赛做好完全的身心准备。该阶段的安排取决于主要赛事的时间表。该阶段一般持续1~3周，具体时间基于运动员在连续几周内是否必须在一场比赛或几场比赛中达到最佳表现。在这一阶段和重大比赛之前，教练员和运动员应专注于两个重点。第一点是减压或减量，通常特点是训练量较少和训练强度较低。这一步骤让身体得以完全恢复并产生超量恢复的效果。第二点强调为特定比赛做好准备。在此期间，发展特定比赛所需要的技术能力。
恢复期		重点是休息和恢复身心健康。这一主动进行的恢复期具有以下特点。训练压力低，很少甚至没有有组织的训练。 在该阶段结束时，新的训练周期开始之初，运动员就要重新回到一般准备阶段或者具体准备阶段。这个阶段持续长达几天至6周，具体取决于该阶段是在赛季中期、下一训练周期前，还是在赛季后。

微周期

微周期是在年度训练计划中多次重复的基本训练阶段。微周期是年度训练计划中最小的训练周期，它是根据每一个小周期的训练目标、训练量和训练强度来设立的。微周期是最重要的功能性训练单位，因为其结构和内容决定了训练过程的质量。一个微周期可以持续3~10天，但在大多数情况下，指的是每周训练计划表。微周期在小周期中的进展必须要考虑到训练和休息之间的重要平衡。如果没有适当的休息，太多的训练量会导致训练过度甚至受伤。另外，训练量太少，休息时间太长，会导致运动员表现不佳。在一个微周期中，训练和休息的一般比例是3:1或2:1；然而，在一些极端的高压周（训练量和训练强度对身体造成极大的压力）中，训练和休息的比例是1:1。从开始训练到训练后休息调整这一个循环，我们称之为一个训练模块。

首先，运动员应该规划好每个微周期，而不是直接规划个人训练方案。从思考自己在具体训练阶段所想达到的生理适应开始。例如，在准备期，运动员的微周期将专注于提高耐力，所以这几周的重点训练应该是长时间的，又能提高耐力的强度。在比赛期，目标是提高速度，所以训练时长应该会更短，训练强度也会更高。因此，要确保训练计划在一周内的顺序能达到预期的训练效果，且和训练目标有关。在准备期，运动员应该在长时间、稳定状态的训练之前计划几段短时间、高强度的训练，并在高强度训练日之间增加一天恢复日。然而，在赛前阶段，可能需要稍微修改每周的训练安排。在两个高强度训练日之间不再安排一天恢复日，而是先安排一天高强度训练，接着是一天长时间的耐力训练，然后再安排一天恢复日。这样做会增加身体的生理和心理压力，并达到比赛阶段所要求的更高水平的适应度。在本章节后面的内容中，你将了解到更多有关制订周计划的知识。

除了考虑到个人技术水平、以往的训练成绩以及训练资源和设施资源外，微周期的安排应以训练原则（在训练特定技能前先训练一般技能；负荷的增加视运动员具体水平而定；计划恢复期以减少疲劳和增强身体活力；为生理适应留够时间……）为基础。不要一次性制订超过3~4个详细的微周期计划，因为训练的进展并不总是像预测的那样顺利。此外，还要经常评估训练进程，因为训练进程和训练效果因人而异，个体差异十分大。

此外，微周期内安排的培训计划应根据运动员在各个阶段的需求做出改变，并确保取得进展。身体的生理需求和心理需求每4~6周就应改变一次，从而确保运动员能继续适应训练。这可以通过改变周计划来完成：把游泳训练提前一天，跑步锻炼延后一天，交换长跑训练日和自行车训练日，在早上举重而不是在晚上举重或者只是改变休息日在计划表中的位置。这些微小的变化会对激励训练产生很大的影响。此外，正如在前面所提

到的，运动员只有平衡好训练和休息之间的微妙关系，才能在训练周内完成这些调整。

制订年度训练计划

现在运动员已经对年度训练计划的组成部分有了概念上的理解，可以开始使用周期概念来规划自己的赛季和构建个人年度训练计划。将周期概念应用于制订年度训练计划的过程中，是指制订一个带有训练模块的计划，其中每个模块有利于运动员为下一个更高层次和更具体的训练期做好准备。还要有耐心、细心，不要急于求成。准备期训练不足将导致无法最大限度地提高技术水平，况且，受伤风险还更高。

制订年度训练计划的最佳时机是在长达几周的恢复期内，即新训练季开始之前。完成最后一场重要比赛后，休息几周至关重要，这样精神和情绪得以恢复，运动员也能在后续训练中保持客观理性。虽然运动员可能很想立刻去解决在去年训练中的自身不足，但只要耐心就会制订出更好的计划。

制订年度计划有两个主要步骤。第一，分析以往的表现，为下一个训练季设定总目标和训练目标。这是一个很容易被忽视，却又十分重要的步骤。做完这一步，就应该能清楚地了解到自身真正的优势和劣势，明确新训练季的比赛目标，最终明确实现这些目标需要采取哪些行动。

完成第一步后，第二步便是制订总目标、训练目标以及明确训练模块。这步结束后，运动员会对赛季计划表有个清晰的概念，知道自己有哪些训练模块以及各模块的持续时长，并清楚进行基准测试的时机（本章后面会有更多介绍），最终理解周训练计划的结构。

分析以往的表现

为了精准地预测下一年的最佳表现，运动员有必要关注并分析自己前一两年的训练成果。分析内容应该包括以往的比赛成绩、基准测试结果以及成绩和训练计划之间的关系。哪些训练模块产生了效果？哪些训练模块没有产生效果？自己是否一直坚持执行训练计划？各个训练阶段对自己的运动表现有什么影响？这些问题都有助于运动员认识到自己在铁人三项运动中的优势和劣势，并以此调整新的训练计划。例如，如果运动员在以往比赛中，骑自行车的环节总是慢于竞争对手，那么就可以在新训练季的准备阶段中增加一些自行车的专项训练模块。相反，如果在上一个赛季中针对自行车训练花了大量时间，却没有很大的进展，那么就要考虑改变自己的训练计划和训练进度，或者调整自行车训练的具体安排甚至换一辆自行车。

关注往年的基准测试。测试成绩进步了吗？基准测试是否准确地预测了比赛结果，还

是和自己在关键比赛中的表现无关？例如，如果运动员发现自己在两次测试中有所进步，但比赛成绩却没有提高，那么可能使用了错误的测试方法，或是没有把训练状态调整到竞技状态。此外，运动员可能需要完全改变以往的测试方法，因为那些测试方法和自己的训练状态无关。这一过程十分重要，也是影响训练目标达成的重要因素。

制订总目标和训练目标

虽然总目标和训练目标两者相关，但内涵不同。总目标是指最终目标（例如，何时参加关键比赛、预期比赛时长、预期比赛名次）。而训练目标是指完成总目标过程中需要达到的阶段性目标，是从总目标中分化出的较小的目标，完成这些小目标会提高实现总目标的概率。

制订目标并不容易，运动员应该根据自身情况和现实情况制订弹性目标。不仅要符合自身当前运动状态、运动时间和运动条件，还要切实提高运动能力。一个实际且保守的目标并不能激励运动员出去训练。一个和目前运动水平差距很大、不切实际的目标，会让运动员感到气馁并压力倍增。因此，目标必须是切合实际的。而且运动员要暗示自己可以完成目标，这样才会有强大的动力为之努力。如果自己都不相信自己的目标，那么就不会为之努力。糟糕的目标会带来焦虑和压力，而好的目标则会让人感到满足、自信和平静。在进行耐力训练时，尤其是费时费力的铁人三项运动训练，良好的心理状态可以让人平静。运动员需要大量的勇气和强大的自制力，才能制订出正确的目标。

制订正确的目标应遵循以下两个原则。

1. 使目标具体化和量化。例如，目标可以是在2小时5分或更短的时间内完成芝加哥铁人三项运动比赛。这个目标列出了所需要的所有细节。现在运动员就明白自己想做什么以及何时去做。
2. 让目标更有弹性和可行性。例如，在2小时5分的时间内完成芝加哥铁人三项运动比赛是你之前从未达到过的成绩。然而，你知道只要在准备过程中努力训练，提升某些方面的能力，就能达到这个目标。

一旦设定了总目标，就需要设定训练目标。如前所述，训练目标是指完成总目标过程中需要达到的阶段性目标或较小的目标。以在2小时5分的时间内完成芝加哥铁人三项运动比赛这一目标为例，子目标的制订源于运动员对自己以往表现的分析和结合自身优缺点所确定的训练需求。最后，训练目标将指导运动员进行所需要的训练，以克服劣势并巩固优势。就像总目标一样，训练目标必须是具体的、量化的、有弹性的和可行的，且按照同样的书写格式排列。图1.1给出了总目标和训练目标的样本。

图1.1

训练计划的总目标和训练目标样本

总目标	训练目标
把1500米游泳的时间缩短1:20	<ul style="list-style-type: none"> 在4月30日前，参加一门游泳技巧课程 在5月31日前，完成3个游泳专项训练模块
提高骑自行车的肌耐力	<ul style="list-style-type: none"> 在4月30日前，提升功能性阈值功率（FTP）至250瓦特 在6月15日前，完成40千米自行车测试，时间在1小时内
在38:30内跑10千米	<ul style="list-style-type: none"> 在5月份前，以比赛的跑步节奏在30分钟内跑8000米以上 在6月26日，去林肯公园以35:50或更短时间跑完10千米

图1.2所示的是一个空白模板，运动员可以使用它来制订自己的总目标和训练目标。如图，首先要写下3个总目标，然后在这3个目标后，列出了3个相关的训练目标以实现总目标。

图1.2

总目标和训练目标模板

总目标		训练目标	
1		A	
		B	
		C	
2		A	
		B	
		C	
3		A	
		B	
		C	

源自：USAT, 2012, *Complete triathlon guide* (Champaign, IL: Human Kinetics).