

# 奥

# 林

# 匹

# 克

# 铁人三项

OLYMPIC

奥运会项目大全

俞继英 主编

人民体育出版社

奥林匹克田径 奥林匹克体操 奥林匹克游泳 奥林匹克篮球 奥林匹克排球 奥林匹克足球 奥林匹克击剑  
 奥林匹克花样游泳 奥林匹克棒球 奥林匹克垒球 奥林匹克网球 奥林匹克曲棍球 奥林匹克手球 奥林匹克现代五项 奥林匹克马术 奥林匹克铁人三项 奥林匹克自行车  
 奥林匹克足球 奥林匹克排球 奥林匹克网球 奥林匹克曲棍球 奥林匹克手球 奥林匹克现代五项 奥林匹克马术 奥林匹克铁人三项 奥林匹克击剑  
 奥林匹克足球 奥林匹克排球 奥林匹克网球 奥林匹克曲棍球 奥林匹克手球 奥林匹克现代五项 奥林匹克马术 奥林匹克铁人三项 奥林匹克击剑

北京市东城区图书馆



012Z0316490

奥运会项目大全

人民体育出版社

三557



# 奥林匹克铁人三项

主编/俞继英 执行主编/张健

**图书在版编目(CIP)数据**

奥林匹克铁人三项/张健执行主编. —北京:人民体育出版社, 2005

(奥运会项目大全/俞继英主编)

ISBN 7-5009-2746-0

I. 奥… II. 张… III. 铁人三项全能运动—基本知识  
IV. G888.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第006151号

\*

人民体育出版社出版发行  
北京冶金大业印刷有限公司印刷  
新华书店经销

\*

850×1168 32开本 7印张 157千字  
2005年6月第1版 2005年6月第1次印刷  
印数:1—3,100册

\*

ISBN 7-5009-2746-0/G·2645

定价:14.00元

---

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

# 《奥运会项目大全》

## 编委会名单

---

主 编：俞继英

---

副主编：徐昌豹 钟秉枢

---

编 委（按姓氏笔画为序）：

于德顺 王绍松

刘卫军 吴保良

宋邦新 祝益寿

赵光圣 金宗强

和 平 张 健

俞继英 钟秉枢

徐根发 徐昌豹

郭 蓓 黄德国

陶志翔 温一静

---

# 《奥林匹克铁人三项》

## 编写组成员

---

执行主编：张 健

---

成 员：田 兵

---



## 序

奥林匹克运动源于现代奥林匹克主义，它顺应了社会发展的潮流，是社会政治、经济、文化发展到一定阶段的必然产物；是世界优秀文化的积累，各国民族智慧的结晶；而四年一届的奥林匹克运动会则是奥林匹克竞技运动的集中反映。现代奥运会创始人顾拜旦说：“对于奥运会来说，参与比取胜更重要”，同时激励人们奋进，争取“更快、更高、更强”。奥运会已成为世界各民族瞩目的盛典，其规模之宏大、影响之深远，已远远超出了体育的范畴，为建立和平美好的世界作出了贡献。

20世纪20年代初期，中国就与国际奥委会建立了正式的组织关系，几经周折，于1979年重返国际奥运大家庭。1984年，在洛杉矶奥运会上，许海峰一声枪响，中国实现了奥运金牌“零”的突破。自此，中国奥林匹克运动进入了一个新时期，国际声望日益提高，在世界奥林匹克运动中的作用也越发显示出来。世界奥林匹克运动的发展，有赖于包括中国在内的各国奥林匹克水平的提高，而中国也需要奥林匹克运动推动体育事业进一步现代化、国际化。北京市在总结了申办2000年奥运会的经验之后，再次向国际奥委会递交了2008年奥运会



的申办报告。北京的申办工作得到了我国政府和公众的普遍支持。中国是世界上人口最多的国家，在中国举办奥运会符合促进和平发展的奥林匹克精神，有利于奥林匹克精神更加广泛地发扬光大，能使国际社会增进对北京和中国的了解。

随着改革开放的深入，我国体育事业也取得了前所未有的发展。在国家《奥运争光计划》和《全民健身计划纲要》协调发展的指导下，我国人民群众对奥林匹克运动表现了极大的关注和热情，推动了奥林匹克运动更好地为人的全面发展服务。

正是在这一背景下，人们渴求获得较多的关于奥运会的知识，《奥运会项目大全》丛书应运而生。丛书融科学性、知识性、历史性、趣味性于一体，按项目分册，对它的过去和未来，它的技、战术演变，它的赛事与成绩等，用翔实的资料、流畅的笔调，作了生动的介绍。丛书内容充实，通俗易懂，可读性强，既可丰富知识，拓宽视野，启迪思维，又可提高对项目的观赏水平，激发参与的热情。体育爱好者和体育工作者，都可以各取所需，各得其所，从中获得力量、启示和教益。

一百多年来，奥林匹克精神代代相传，亘古常青；奥运会“圣火”熠熠生辉，永不熄灭。站在新世纪的起跑线上，我们信心百倍，豪情满怀，锲而不舍，坚韧不拔，将我国的奥林匹克运动推向新高峰。

2000年8月



## 前 言

奥林匹克运动高举“和平”的旗帜，积极倡导发扬友谊、团结、公平等人类社会的良好道德风范，通过体育运动为人的和谐发展服务。四年一届的奥林匹克运动会，是奥林匹克运动最高层次的竞赛活动，也是奥林匹克运动的重要标志，不同国家、不同地区、不同种族、不同肤色、不同语言和不同信仰的人们相聚在一起，相互交流，增进了解，加深友谊，形成了国际社会团结和人类进步的驱动力。五环旗已成为世界和平、友谊和进步的象征。“更快、更高、更强”所激发出的奋发精神、攀登精神和创新精神，已成为人类的共同财富。

随着我国社会和经济的发展，体育运动水平在不断地提高，我国体育健儿在奥林匹克运动会上取得的每一个成绩，都极大地鼓舞着全国各族人民。2000年6月，北京市向国际奥委会递交了2008年奥运会的申办报告，这是我国体育史上的一件大事，得到了我国政府和公众的普遍支持。

随着《奥运争光计划》的实施和申办奥运工作在我国深入开展，激发了广大体育爱好者对奥林匹克知识的渴求。为此，我们编写了这套《奥运会项目大全》丛书，旨在为公众全面地、客观地、系统地提供奥运会项目的有关知识。





《奥运会项目大全》由奥林匹克运动会的竞赛项目组成，按项目分册，每册包括该项目的回顾与展望、技战术与训练、竞赛与成绩三大部分，力求全面地反映该项目在奥运会上的演变和发展；奥运会风云人物和重大事件；技战术的演进和训练的改革及其发展趋势；世界和我国该项体育组织及重要赛事；竞赛规则的变化和场地器材的革新；历届奥运会比赛成绩；世界和中国纪录等。内容丰富，材料翔实，图文并茂，融科学性、专业性、知识性、趣味性于一体，既可作为广大体育爱好者的观赏指南，又可成为体育工作者的专业参考书。由于奥运项目众多，丛书将陆续出版。第一批面世的10个项目是：田径、游泳、体操、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、击剑和举重。第二批面世的项目将是：射击、射箭、摔跤、柔道、拳击、跆拳道、赛艇、皮划艇、帆船、帆板、跳水、花样游泳、棒球、垒球、网球、曲棍球、手球、现代五项、马术、铁人三项、自行车。

我们在编写过程中，参阅了大量中外有关书刊资料，恕不一一列出。丛书按项目分册编写，作者均为学者、教授。全书由俞继英教授、徐昌豹教授统一审定。在编写过程中，得到了人民体育出版社骆勤方编审的指导，在此表示谢忱。

奥林匹克运动资料浩繁，限于精力、时间和水平，疏漏和不当之处在所难免，敬请读者不吝指正。

《奥运会项目大全》编委会

2000年8月



# 目 录

## 回顾与展望

1. 揭开铁人三项运动神秘的面纱 ..... ( 3 )
  - 1.1 怎样才能称得上是“铁人”呢? ..... ( 3 )
  - 1.2 它是一项年轻的运动项目 ..... ( 4 )
  - 1.3 它是勇敢者的游戏 ..... ( 6 )
  - 1.4 铁人三项比赛顺序安排的奥妙 ..... ( 7 )
  - 1.5 国际流行的三种比赛形式 ..... ( 7 )
  - 1.6 铁人三项运动的特点 ..... ( 8 )
  - 1.7 铁人三项运动的苦与乐 ..... ( 9 )
  - 1.8 铁人三项运动的发展 ..... ( 13 )
    - 1.8.1 铁人三项运动的经济效益 ..... ( 13 )
    - 1.8.2 企业赞助铁人三项运动的回报价值 ..... ( 14 )
  - 1.9 铁人三项队伍日益壮大 ..... ( 15 )
  - 1.10 奥林匹克大家庭里的“小兄弟” ..... ( 16 )
  - 1.11 悉尼奥运会男、女首枚金牌的产生 ..... ( 17 )
  - 1.12 铁人三项运动的“奥运危机” ..... ( 18 )



1.13	迅速发展的中国铁人三项运动 .....	(19)
1.13.1	普通自行车战胜了 “山姆大叔”的洋赛车 .....	(20)
1.13.2	中国首次举办的铁人三项比赛 .....	(20)
1.13.3	中国铁人三项运动领航篇 .....	(21)
1.13.4	中国“铁人”迎接挑战 .....	(22)
1.13.5	中国“铁人” 奋起直追，剑指奥运 .....	(23)
1.13.6	中国举办的首次国际比赛 .....	(24)
1.13.7	北京迎接 2008 奥运 铁人三项赛的挑战 .....	(25)
2.	风云人物 .....	(27)
2.1	常胜将军——马克·艾伦 .....	(27)
2.2	澳洲冠军——格雷格·韦尔奇 .....	(28)
2.3	加拿大女铁人——卡罗尔·蒙哥马利 .....	(29)
2.4	“妈妈铁人”——简·里普尔 .....	(30)
2.5	“双胞胎”铁人——汉森姐妹 .....	(31)
2.6	无腿少年运动健将——鲁迪 .....	(32)
2.7	悉尼奥运会上的第一匹“黑马” ——布里基特·麦克马洪 .....	(34)
2.8	中国铁人三项运动的倡导者 ——庄炎林 .....	(36)



## 技、战术与训练

3. 铁人三项需要全面素质 .....	(41)
3.1 协调能力和运动技术的训练 .....	(41)
3.1.1 协调能力是基础 .....	(41)
3.1.2 运动技术是关键 .....	(42)
3.1.3 运动技能转移是捷径 .....	(42)
3.1.4 三项技术天天练 .....	(43)
3.2 身体训练 .....	(43)
3.2.1 铁人三项身体训练的重要性 .....	(43)
3.2.2 力量是各项运动的基础 .....	(43)
3.2.3 耐力素质的训练 .....	(45)
3.2.4 速度素质的训练 .....	(46)
3.2.5 柔韧素质的训练 .....	(48)
3.2.6 灵敏素质的训练 .....	(49)
4. 游泳 .....	(50)
4.1 人与水的亲密接触 .....	(50)
4.2 游泳姿势的选择 .....	(52)
4.3 自由泳 .....	(52)
4.3.1 自由泳是铁人三项的主打泳姿 .....	(52)
4.3.2 自由泳基本技术 .....	(53)
4.4 蛙泳 .....	(54)
4.4.1 蛙泳是铁人三项的辅助泳姿 .....	(54)
4.4.2 蛙泳基本技术 .....	(56)
4.5 踩水 .....	(57)



4.5.1	踩水在比赛中的合理应用 .....	( 57 )
4.5.2	踩水基本技术 .....	( 57 )
4.6	游泳赛段不可成为比赛的“终止符” .....	( 58 )
4.7	游泳战术的运用 .....	( 59 )
4.7.1	铁人三项赛的开门红 .....	( 59 )
4.7.2	游泳赛段的经验与实力体现 .....	( 60 )
4.7.3	游泳赛段的最后一搏 .....	( 61 )
4.8	冬泳 .....	( 61 )
4.9	游泳中常见伤病及其预防 .....	( 63 )
4.9.1	结膜炎 .....	( 63 )
4.9.2	中耳炎 .....	( 63 )
4.9.3	鼻窦炎 .....	( 64 )
4.9.4	肌肉痉挛 .....	( 64 )
5.	自行车骑行 .....	( 65 )
5.1	速度与耐力的完美结合 .....	( 65 )
5.2	正确的骑行姿势 .....	( 65 )
5.3	骑行姿势的选择 .....	( 66 )
5.4	测量 .....	( 68 )
5.5	车辆的选择和调整 .....	( 68 )
5.5.1	车座的选择 .....	( 69 )
5.5.2	车座的调整 .....	( 69 )
5.5.3	车把的选择与调整 .....	( 70 )
5.5.4	齿轮的选择 .....	( 72 )
5.6	自行车训练 .....	( 72 )
5.6.1	自行车基础理论 ABC .....	( 72 )
5.6.2	自行车运动的动力之源 .....	( 76 )



5.6.3 骑行训练 .....	( 79 )
5.7 空气阻力对自行车运动的影响 .....	( 89 )
5.8 骑行中的常见问题与排除 .....	( 91 )
5.9 自行车的日常检查校正与保养 .....	( 92 )
5.9.1 检查自行车各部件完好状况 .....	( 92 )
5.9.2 车把的校正 .....	( 93 )
5.9.3 车架的校正 .....	( 93 )
5.9.4 平叉和立叉的校正 .....	( 94 )
5.9.5 前叉的校正 .....	( 95 )
5.9.6 车圈的变形和校正 .....	( 96 )
5.9.7 车胎的保养与维修 .....	( 97 )
5.9.8 自行车的润滑 .....	( 98 )
6. 马拉松跑 .....	( 99 )
6.1 铁人三项运动的“鬼门关” .....	( 99 )
6.2 特殊的马拉松跑 .....	( 100 )
6.2.1 比赛距离上的区别 .....	( 100 )
6.2.2 技术上的区别 .....	( 100 )
6.2.3 战术上的区别 .....	( 100 )
6.3 马拉松跑的技、战术训练 .....	( 101 )
6.3.1 摆臂技术 .....	( 101 )
6.3.2 蹬腿技术 .....	( 102 )
6.3.3 呼吸技术 .....	( 102 )
6.3.4 上坡跑技术 .....	( 103 )
6.3.5 下坡跑技术 .....	( 103 )
6.3.6 战术选择 .....	( 103 )



6.4	马拉松跑的注意事项 .....	(104)
6.4.1	战胜“太累了，我一步也不想跑了！” .....	(104)
6.4.2	小腿抽筋的防治 .....	(105)
6.4.3	腹痛的防治 .....	(105)
6.4.4	中暑的防治 .....	(107)
7	奥妙无穷的换项技术 .....	(108)
8	科学训练至关重要 .....	(110)
8.1	科学训练的原则 .....	(110)
8.1.1	从实际出发 .....	(111)
8.1.2	循序渐进 .....	(111)
8.1.3	持之以恒 .....	(111)
8.1.4	全面发展 .....	(112)
8.2	训练计划的制定 .....	(112)
8.2.1	制定训练计划的构思 .....	(113)
8.2.2	训练计划举例 .....	(114)
8.3	初学者的科学训练方法 .....	(116)
8.3.1	游泳训练方法 .....	(117)
8.3.2	自行车训练方法 .....	(117)
8.3.3	长跑训练方法 .....	(118)
8.3.4	三项锻炼的安全措施 .....	(118)
8.3.5	中断锻炼后怎样重新恢复运动 .....	(121)
8.3.6	运动负荷的安排 .....	(122)
8.3.7	根据年龄科学安排运动量 .....	(123)
8.3.8	一次锻炼的科学安排 .....	(124)



8.4	根据季节科学安排训练 .....	(126)
8.5	训练要抓重点环节 .....	(127)
8.5.1	抓两头、带中间 .....	(128)
8.5.2	做和时间赛跑的人 .....	(128)
8.5.3	高水平运动员的训练要抓重点 .....	(128)
8.6	运动员训练和比赛的自我检查 .....	(129)
8.6.1	自我监督 .....	(129)
8.6.2	主观感受 .....	(130)
8.6.3	客观检查 .....	(133)
8.6.4	其他检查 .....	(135)
8.7	赛前休息要诀 .....	(137)
8.8	比赛期的医务监督 .....	(138)
8.8.1	赛前医务监督 .....	(138)
8.8.2	赛中医务监督 .....	(139)
8.8.3	赛后医务监督 .....	(139)
8.9	锻炼后的营养补充 .....	(141)
8.10	铁人三项锻炼中的“六忌” .....	(143)
9.	青少年练习者应注意的问题 .....	(145)
9.1	青少年的身体发育特点 .....	(145)
9.2	青少年锻炼时应注意的问题 .....	(147)
9.3	青少年锻炼中的营养问题 .....	(147)
10.	女子练习者应注意的问题 .....	(149)
10.1	经期锻炼应注意的问题 .....	(149)
10.2	孕期、产后锻炼应注意的问题 .....	(151)





10.3 更年期锻炼应注意的问题 ..... (152)

11. 老年练习者应注意的问题 ..... (153)

11.1 锻炼中的营养问题 ..... (153)

11.2 老年人锻炼应注意的问题 ..... (155)

### 竞赛与成绩

12. 铁人三项运动组织 ..... (159)

12.1 国际铁人三项运动联合会 ..... (159)

12.1.1 国际铁人三项运动联合会概况 ..... (159)

12.1.2 国际铁人三项运动联合会章程 ..... (160)

12.2 亚洲铁人三项运动联合会 ..... (161)

12.3 中国铁人三项运动协会 ..... (161)

13. 竞赛种类 ..... (163)

13.1 国际铁联批准的正式比赛 ..... (163)

13.2 国际铁联主办的比赛 ..... (163)

13.3 国际铁联新的分组方式简介 ..... (164)

14. 竞赛规则与裁判法 ..... (165)

14.1 竞赛规则简介 ..... (165)

14.1.1 对运动员的一般要求 ..... (166)

14.1.2 运动员通则 ..... (167)

14.1.3 比赛通则 ..... (170)

14.1.4 游泳赛段规则 ..... (172)