

1.5 公里游泳

40 公里自行车

10 公里马拉松

铁人三项赛

IRONMAN TRIATHLON

迈克·布朗特著

王力伟译



819
85

SPORT

中国广播电视出版社

铁 人 三 项 赛

(美)迈克·布朗特 著

王力伟 译

中国广播电视出版社

铁人三项赛

(美) 迈克·布朗特著

王力伟译

中国广播电视出版社出版

北京大兴沙窝店印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所经销

*

787×1092毫米 32开 3.875印张 82(千)字

1990年3月第1版 1990年3月第1次印刷

印数: 1—3000册 定价: 1.90元

ISBN 7-5043-0309-7/G·57

译者简历

王力伟，男，1962年5月27日生于河北省石家庄市。1982年考入保定市某卫生学校。毕业后分配到河北省神经精神病防治院图书室工作。自学英语十年。

1982年在无教练指导的情况下，开始练铁人三项运动，并于1987年两次参加国内的重大比赛。以7小时7分的成绩获北京“华远杯”铁人三项赛第21名；以6小时49分的成绩获沈阳“沈警西杯”国际三项赛第22名。同时荣获“铁人”称号。

责任编辑 高 骏

装帧设计 张詠明

目 录

第一章 三项运动	(1)
第一节 三个项目顺序的重要性	(3)
第二节 比赛距离的合理性	(4)
一、 三项赛不是特别累	(5)
1. 短距离.....	(5)
2. 国际距离.....	(5)
3. 长距离.....	(6)
4. 超长距离.....	(7)
第三节 任何年龄都可参加比赛	(9)
第四节 三项赛是一种什么样的比赛?	(10)
一、 赛前的日程工作	(11)
二、 比赛当日——上午 5 点 30 分	(11)
三、 上午 7 点 30 分	(12)
四、 上午 8 点 01 分——8 点 04 分	(12)
五、 上午 8 点 04 分——9 点 25 分	(13)
六、 上午 9 点 25 分——9 点 28 分	(14)
七、 上午 9 点 28 分——10 点 24 分	(14)
第五节 部分知名三项赛及杂志的联络地址	(15)
第二章 身体健全的概念	(17)
第一节 训练效果	(18)

第二节	专业训练特点	(19)
第三节	肌体健全的生活方式	(21)
第四节	没有痛苦就没有成功,你信吗?	(22)
第五节	每个人都要有目标	(24)
第六节	比赛每季都有	(25)
第七节	超强度训练	(26)
第三章	为了目标训练	(28)
第一节	应该选择什么样的目标?	(28)
第二节	中间目标	(30)
第三节	训前措施	(31)
第四节	要安全着想	(33)
第五节	何谓超量训练?	(34)
第六节	总是要做准备活动和整理活动(即放松)	(35)
第七节	训练日志	(36)
第八节	一些训练建议	(43)
第四章	游泳	(46)
第一节	训练中的基本方法	(49)
第二节	在快泳道中进行间歇训练	(52)
第三节	对游泳训练的几点建议	(53)
第四节	户外水中的训练	(54)
第五节	比赛	(58)
第六节	游泳器材的选择	(61)
第七节	损伤	(62)
第五章	骑车	(63)
一、	自行车的选择	(64)
二、	三项赛的自行车	(65)

三、	鞋要合适	(67)
四、	要带头盔	(69)
五、	自行车服	(69)
六、	太阳镜的功用	(70)
第一节	训练中的基本方法	(71)
一、	身体的姿势	(72)
二、	骑行的技巧	(73)
三、	骑车练下坡转弯的技术	(74)
四、	找一个内行的训练伙伴一起练	(75)
第二节	训练	(75)
第三节	比赛	(79)
第四节	其它器具的选用	(83)
第五节	损伤	(84)
第六章	长跑	(86)
第一节	训练中的基本方法	(87)
第二节	训练	(90)
一、	比赛是训练的最佳途径	(94)
二、	骑车后练长跑	(94)
第三节	比赛	(95)
第七章	制定训练计划	(98)
第一节	三项赛前要逐步减少训练量	(100)
第二节	游泳训练方法介绍	(108)

第一章 三项运动

70年代中期，三项运动在南加利福尼亚开始兴起。头几年的比赛平淡而且规模很小。它的传播始于1978年铁人三项赛出现时，而后传播速度减慢，直到1981年也只有居住在南加利福尼亚的一些人才听说过这种比赛，但他们极少看到过这种比赛。在他们看来，这只是一种由有自杀倾向的傻子们移植了的杂牌运动。

然而在1982年的10个月中，三项赛声威大振。总的来看，它是一个新兴的体育项目，资历浅、潜力大。到了这年年底，三项赛已得到了公认，并且制定了许多参赛办法。

1982年2月14日在夏威夷铁人三项赛上，朱莉·莫斯（Julie Moss）功亏一篑，摔倒在可看到终点线的地方，她失去了第一名的机会，丢了面子，但她的形象凝刻在上万名电视观众的心中。由于加州以外的人很少知道这项运动，所以美国“世界体坛纵横”节目对“她失败极度痛苦”这一场面重新进行了长时间地界说。三项赛崇拜者们看了莫斯结束时呕吐和爬动的镜头都魂飞魄散了。但她的失败预示了这项运动的崛起。从此人们开始迷恋这项运动。

6月份美国连续三项赛组委会（US. TS.）在圣地亚哥举办了首次比赛。比赛吸引了600多名观众，赛后给第一名颁发了专门奖金，但只有2000美元。至少这是个开始。在

西部海岸举办的4次美国连续三项赛和国内上百次新型比赛一样随之而来。到夏季为止，宣传机构已经开始把三项运动做为一个“特别节目”进行播放。它已成了“80年代的运动”。

这年的10月份举办了第二次铁人三项赛，后来比赛日期被永久地定在了秋季。这样，三项运动员可以在炎热的夏季训练，秋季进行比赛。比赛不再是路特斯狂暴怪人性质的了，起始线上850个地点的参观票赛前4个月就卖光了，其中包括45个州和10个国家的代表。以后铁人三项赛计划有一套合格的程序和一种抽彩参赛的办法。

11月份在加州马丽勃特意为第一次举行的专业三项运动员比赛摄制了录像。摄制效果很差，美国国家广播公司电视记者没有认真地进行采访，但以14000美元的奖金形式给运动员提供了一线希望，即参加这种比赛的确能挣得一笔钱。11月下旬在法国尼斯举行了欧洲第一次重大的三项赛，奖金为17600美元。美国组队的运动员在地中海的冷水里几乎冻僵了，但仍然占了优势。

1982年以来，全世界上万名运动员参加了上千次三项赛。在日本、南美、澳大利亚、新西兰、加拿大、墨西哥和欧洲参加这项运动的积极性与日俱增，甚至在铁幕（Iron Curtain）的背后也闪耀着一线希望。

不过这项运动还只是新兴的。如果在市内大街上看到“三项赛”这个词，人们就以为会不会是在“波士顿”（注：因为波士顿是世界上举办马拉松比赛次数最多的一个地方），并且对此仍以“不过如此”的态度而无动于衷。甚至在这项运动之内，比赛消息经常突发于一些相互抵触的新

闻中心。最近韦氏词典收编了“Triathlon”（三项赛）这个词。其意是以游泳、自行车和长跑合为一体的任何比赛项目，其顺序如上所述。广义讲就是比赛含有三个项目的运动。比赛通常在天气极好时举行。以越野滑雪代替游泳的三项赛比较常见，有些人参加划独木舟或划船。有关人士说，值得公认的是1960年杜邦化学公司的约翰·E·杜邦把这项运动移到了美国，其比赛项目包括射击、游泳和长跑。但这个说法可能是错误的，不过这个脚注却很风趣。你能想象得出夏威夷加娜海岸上千名持枪的莽汉吗？应该叫他们什么，先驱者吗？

第一节 三个项目顺序的重要性

一个项目的正确与否取决于它的排列顺序。把游泳安排在首位的原因是为了安全。一大批训练有素的赛车运动员同时开赛非常危险；几百名赛车新手，如同大部分三项赛的实际情况一样，正是自讨苦吃；一大批疲惫的运动员在两项赛结束时跳入水中也很危险。赛车运动员疲劳时可以骑得慢些或依靠自身惯性滑行，长跑运动员劳累时可以走或停，可游泳运动员疲惫极了怎么办？

另外，若最后一项比赛是游泳的话，大批疲劳的运动员会以腿抽筋而终止比赛。在骑车和长跑时用力过强的小腿肌肉和肌腱本身易于发生抽搐性剧痛。这样会使比赛处境更糟，从而加剧危险和疼痛的发生。

赛车/长跑的顺序较为传统而且容易被人接受。大多数

人认为，以长跑结束比赛比以骑车结束比赛更富有戏剧性。当然，从记录时间和安全观点出发，这样更易于控制。如果你参加过十公里赛跑并且见过沿着跑道跑至终点的场面，你就能想象得出骑车结束比赛会是什么样的。

第二节 比赛距离的合理性

何谓合理？既然三项赛的水上部分应该用最短的时间完成，那么对于游泳这一项，运动员现在的处境不利是无可置疑的，因为现在的距离过长。另外，以前从事游泳的运动员组成一批优秀的三项运动员，所以没人对此能提出更合理的见解。

在这项运动中，有一小部分人支持“等距三项赛”（Equidistance triathlon）的形式，但比赛从未采纳过这种等距形式。因为大部分参赛运动员都因游泳比赛的距离太长而吓得不敢参加了。

三项赛的距离就没合理过。过去在圣地亚哥，人们把比赛距离和顺序看得比什么都棘手。从早期圣地亚哥的观念来看，铁人赛是夏威夷最流行的三项耐力比赛，比赛可随意结合：在怀基基波涛汹涌的大海里游泳，环绕欧胡岛赛车，最后是在火奴鲁鲁跑马拉松。参赛者经常对比赛规则提意见，但意见从没被采纳过，因为这项运动成熟了，而且运动员是以从其它运动中移植来的竞赛者的身分参加三项赛的，而非以“三项运动员”的身分来参加比赛，所以等距三项赛的争论意义也就不大了。

一、三项赛不是特别累

正确地来看，比赛不累，困难程度也不是特别大，初练运动员在两小时以内就可完成比赛，事实上，除了极个别运动员才用好几个小时跑完长距离比赛。如果身体健康就更占优势了。

下边是美国三项联合会，即美国国家体育运动组织委员会制定的正式比赛距离。

1. 短距离

1公里游泳（0.62英里^①）或更短

25公里骑车（15.3英里）或更短

5公里长跑（3.1英里）或更短

短距离三项赛（也称“全速三项赛” Sprint triathlons）着重乐趣，一般来说很容易，而且有为高水平运动员安排的全速赛。由于比赛所用时间过短，以致于初赛的低水平运动员游完泳后脚还没干，高水平运动员就完成了三个项目的比赛。

短距离三项赛的比赛规则一般重新安排，游泳可能在和户外水一样的游泳池中进行。

“丽吉野人三项赛”每年春季在佛罗里达的圣彼得堡举行，是一项很流行的短距离三项赛。比赛距离是0.5英里游泳（在海里），15.5英里骑车和3.1英里长跑。1986年男子以1小时3分轻易地取得了最好成绩，女子第一名为1小时11分，多数人完成比赛的时间在1个半小时左右，最后完成比赛的运动员多用了20到25分钟。游泳平均时间为20分钟，骑

① 1英里=1.6093公里

车平均时间在1小时以内，跑的平均时间在30分钟以内。

2. 国际距离

1—2公里游泳（0.62—1.2英里）

25—50公里骑车（15.5—31英里）

5—10公里长跑（3.1—6.2英里）

显然，上面的国际三项比赛距离是世界上最流行的一种。美国巴特莱特连续三项赛(The Bud Light U. S. Triathlon Series)在1986年使用了这种现行的标准形式：1.5公里/40公里/10公里。

1982年和1983年美国连续三项赛组织与其它两个协会做了试验以后，率先创立了国际距离，于1986年公布了其内容。然而，国际体育运动组委会早就不承认美国连续三项赛创史人卡尔·托马斯制定的三个项目的距离，因此，他们根据如下项目的规定制定了每个项目的比赛距离。1500米游泳，这是奥运会最长的游泳比赛项目，40公里自行车，是国际通用的公路赛车距离，10公里长跑，是奥运会古典式跑道比赛距离。制定这种距离的目的是让高水平运动员能在跑完奥运会最长的连续性比赛项目——马拉松——的时间内完成三项赛。如果三项运动能纳入奥运会，很可能采用这种距离。

1986年在亚利桑那州菲尼克斯的美国连续三项赛上，优胜者以1小时53分完成比赛。女子获胜者为2小时12分，最后一名（在坚难的路段上）冲过终点线超过了4小时。平均的游泳时间为34分钟、骑车1小时20分钟，在炎热而有陡坡的路上完成长跑的时间是55分钟。

3. 长距离

2—5公里游泳（1.2—2.5英里）

50—100公里骑车（31—62英里）

10—30公里长跑（6.2—19英里）

虽然最常见的“长距离三项赛”距离不标准，但仍被称为“半个铁人距离”。它包括1.2英里游泳，50英里自行车，13.1英里长跑。

“长距离”类型三项赛不适于初练运动员。完成这种比赛的最佳男性运动员得用4个多小时，女性运动员得用5个小时左右。这种比赛真可谓耐力赛，需要丰富的经验和在比赛期间饮食的知识。因而，许多有经验的参赛运动员把这种三项赛看作能帮他们在整个赛季集中精力进行训练的机会。

任何人都知道没经验的运动员也能完成这种长距离比赛。问题是吃这样的苦值不值得。我以为不值。

4. 超长距离

4公里游泳（2.5英里）或更长

100公里骑车（62英里）或更长

30公里长跑（19英里）或更长

最有名的超长距离三项赛当然就是每年十月份在夏威夷举行的“世界铁人三项锦标赛”。它包括2.4英里游泳，112英里骑车和26.2英里马拉松。如果比赛天气情况良好，骑车和长跑要穿过熔岩地带，而且路上无任何遮蔽物，中午气温高达100多摄氏度，湿度也很高，并且强风时常给比赛增添困难。

据我所知，赛后很多新手都有了良好的经验，回顾起他们的经历来总是觉得很有趣，但他们却说没人以他们为榜样。一位男运动员告诉我他第一次参赛的惊奇故事，但实际上是一天以后当他得知我保证不泄露他的训练是否完美或令人钦佩时，才把故事的真相告诉了我，他说第一次比赛时他

的训练量根本不够就去参赛了。

虽然每年参加比赛越来越难——需要严格的标准，非合格者采用抽彩参赛的形式——但从最终目的来看，我特别推崇这种比赛。但由于这种比赛距离过长，而且老练的三项运动员也得进行半年以上的专业训练才能参加这种比赛，因此，你若想参加这种比赛，最好参加两季其它的三项赛后，再考虑参加这种超长距离的三项赛。

1986年10月，戴夫·斯克特(DAVE SCOTT)以8小时27分37秒（游泳50分53秒；骑车4小时48分32秒；长跑2小时49分12秒）的成绩创造了铁人三项赛的最好成绩。女子是由波拉·纽博弗雷泽(Paula Newby Fraser)创造的成绩是9小时49分14秒（游泳57分03秒；骑车5小时32分05秒；长跑3小时20分06秒）。

1986年的比赛有1039名参加，959名运动员完成了比赛。最后一名通过终点线的时间是16小时55分44秒（比赛在17小时以内关闭）。第500个地点的关闭时间是12小时24分42秒。

两种青年三项赛距离（少年组和成年组）：三个比赛项目中只取消游泳的两项赛和“阶段”三项赛（“Stage” triathlon），美国三项赛联合会也承认。阶段三项赛是一种每个比赛项目不连续进行的三项赛。夏威夷超人三项赛就是一种阶段三项赛，其比赛路线大部分与铁人三项赛的路线一样，但比赛分三天三次进行，每次所需时间很长。第一天游泳6英里，骑车75英里；第二天骑车175英里；第三天跑52.4英里。

我认为这近乎于第五种类型的超人三项赛距离是“不可取的”。我承认第一次举办铁人三项赛时大部分人认为铁

人赛是胡闹，但那只是一种地方的看法。我敢肯定一些练过三项的“蠢货们”正在考虑铁人四项赛。我认为，这只是惊人的表演而非比赛，因为它缺乏新的思想，不富创造性。最佳运动员已证实了，他们能在一天里用高速度完成铁人三项赛。然而，四肢发达、大脑简单的家伙们认为超过铁人距离也死不了。如果是这样，最好让他们背上一个旅游包到森林中去做长途跋涉。

显然，三项赛的种类不同，因此，运动员应该根据自己的健康条件有的放矢地选择适合自己的三项赛。我要强调的是，初练者最好从短距离或国际距离训练开始做起，最少练一年或者两三年。实际上，许多优秀三项运动员练得时间更长。有时为了使训练多样化可能每年他们参加一次半个铁人距离比赛。在这本书里我将专门论及国际距离比赛项目，因为它是选择具有一定参赛水平的运动员的三项赛。铁人三项赛距离是每个三项运动员都应具备的目标——它的经历太了不起了——但它不是适于初练者参加的比赛项目。

第三节 任何年龄都可参加比赛

几乎所有三项赛的奖励办法都是按年龄级别 (age-division) 颁发的。通常只给规定的专业分组三项运动员提供奖金；但也给其他年龄组运动员一些承认的东西，这些东西在5至10年内有效，如奖章、绶带、证明书等。美国连续三项赛在男女分组中就是按十个不同的年龄分类颁发奖金的；从15—19岁以及20—24岁开始至55—59岁以及60岁和60岁以