

DOI: 10.16655/j.cnki.2095-2813.2016.05.032

世界优秀铁人三项选手赛前训练策略研究^①

王蒙 李丰严

(厦门大学体育教学部 福建厦门 040303)

摘要:铁人三项的起源与大多现代运动项目的起源略有不同,它由不同的运动项目组成,建立在更成熟项目之上的全新的运动,然而铁人三项并不是游泳、自行车、长跑3项运动简简单单的组合。铁人三项从19世纪70年代发展至今,以其独一无二的魅力,吸引了众多目光,越来越多国家的选手参与其中。我国在铁人三项成为2000年悉尼奥运会正式比赛项目之后,才对该项目有所重视,学习研究世界优秀铁人三项选手先进的训练策略,是我国加快该项运动发展的迫切需要。

关键词:铁人三项 赛前 训练策略

中图分类号:G888.1

文献标识码:A

文章编号:2095-2813(2016)02(b)-0032-02

1 铁人三项起源

1.1 运动的起源

铁人三项起源于1974年美国小酒吧里的一场争论:究竟哪项体育运动最具有挑战性?美国海军将军约翰·柯林斯提出了游泳、长距离骑行、马拉松的组合运动。也有部分学者认为,19世纪70年代早期美国南加利福尼亚的一些体育爱好者尝试将游泳和跑步两个项目组合在一起是铁人三项的胚胎。

1.2 词语的起源

在杰克·约翰斯顿组织的使命湾赛事(Mission Bay)中,他想到并第一次使用了Triathlon一词。杰克·约翰斯顿由五项全能(Pentathlon)、七项全能(Heptathlon)、十项全能(Decathlon)这些当时已经成熟的运动的名称简单地类比构想出三项全能(Triathlon)一词。

2 世界优秀铁人三项选手训练方法及各部分训练技巧

2.1 切换训练法

一个优秀的铁人三项运动员所需要的不仅是训练时间的保障,更需要科学合理的训练方法:Brick Training!人们用这个词描述包括3个项目中的至少两项进行训练的方法,也可称为切换训练。在进行切换训练时,身体改变泵血,为下一个项目做更充足的准备。其在铁人三项训练中至关重要。许多顶尖选手只用这种方法训练。

2.2 游泳训练技巧

出发阶段,不要直接冲入水中,也不要过膝的水中奔跑。提前适应水温。入水前做3~4个浅潜,产生更大的动力。完善抬头在水面上观察的能力。可在泳池中做一个池长的观察换气,紧接着一个池长的双侧正常换气,交替进行。每4~5次划水做一次观察换气。长期泳池中的训练并不能满足铁人三项比赛的需求,没有了泳池底部的黑线以及两侧的泳道线,方向感全无。公开水域训练是必要的,即便在泳池训练时也要迫使头抬出水面,尽可能地运用公开

水域游泳技术。

2.3 骑行训练技巧

在铁人三项比赛中,骑行的距离几乎是跑步距离的两倍,时间则是游泳时间的3倍。因此它值得花更多的时间训练。在对环法自行车赛冠军阿姆斯特朗进行研究时,发现他蹬踩的感觉就像是简单的上下踩,而不是环形,这种形式更容易发力。在良好的热身后,通过一只脚骑行,这样迫使单腿通过踩踏脚蹬转化力量。专注于只用一条腿骑行1 min,接着换另一条腿。

2.4 长跑训练技巧

长距离骑行后股四头肌紧绷,此时才是跑步行程的开始阶段。在训练中要让机体习惯骑行阶段中休眠的小腿肌肉接管疲倦的股四头肌,完成从自行车选手到跑者的转变。

好的跑步阶段的关键是力量,不仅仅是腿部力量,它也涉及到上肢和腹部力量。如果铁人三项选手身体疲劳,核心力量弱,那么跑步阶段也会很弱。要成为一个成功的铁人三项跑者,一周至少包括一次核心力量锻炼,这个部分至关重要。

2.5 转换区训练技巧

从没有一个优秀的铁人三项选手依靠转换区赢得一项赛事,但还是需要花费时间练习,尽快地转换到下一项运动,转换区的表现也会对运动员的心理有着较大的影响。

游泳到骑行的转换。在游泳阶段,由于体内大部分的血液都被泵到肩膀和双臂,让腿部尽快活跃为接下来的骑行做好准备至关重要。在最后阶段增加打腿,这可以把血泵到腿部肌肉,更好地适应接下来的强度。

骑行到跑步的转换阶段,运动员可以尝试在骑行的最后几公里,增加踩踏的节奏,改用脚尖发力,来充分活动小腿肌肉,清除骑行当中的乳酸堆积,为接下来的跑步做好准备。

在目标赛事前的最后几周,通过骑行和跑步的切换训练进行转换区练习,试着15 min的骑行紧接着5 min的跑步,连续3次。

(下转34页)

^①作者简介:王蒙(1988,10—),男,汉,河南安阳人,在读硕士研究生,研究方向:运动训练。

李丰严(1990,10—),男,汉,河南巩义人,在读硕士研究生,研究方向:运动训练。

进学生素质提升。其次,要打破传统田径教学模式的禁锢,不能仅仅将田径作为竞技竞赛项目来培养,而是应该以田径文化为主线,田径运动项目为表现形式,以竞赛为推动力量,通过多元化的教学结构设计,使学生掌握田径知识,提升田径兴趣,提高田径能力,最终养成终身体育的习惯。

3.3 完善田径教学的课程体系建设

首先,要提高学生对田径文化的认识。这一部分是田径教学中的薄弱环节,也是最容易被忽视的内容,教师在教学过程中不能只注重田径技能的灌输,还要加强田径理论文化教学,使学生了解田径的发展历史,掌握田径有关的知识,学习田径中的团队精神和顽强拼搏精神,使学生从根本上爱上田径,接受田径这项运动。

其次,要尊重学生主体。教学内容的选择与设计必须以高职学生的身心发展为根本出发点,要尊重学生主体地位,培养学生兴趣,发挥学生主观能动性,让学生成为教学的中心,使教学内容能够真正促进学生发展。例如,教学内容生活化、趣味化,设计有趣的田径游戏,淡化田径的竞技成分,就更能吸引学生的学习兴趣。

再次,要丰富田径教学的内容设置,建立完善的选课机制。在学生完成田径必修内容后,要给予学生更多的课程选择权力,让学生可以根据自身兴趣爱好及特长选择合适的田径项目,进而有效提高田径学习质量。

最后,要改革田径考核标准及评价体系。传统的田径教学将竞技成绩和技术作为对学生的评价标准,而新课程理念下则应建立全面、科学、多元的考核评价体系。要将学生的主观态度、习惯养成、理论掌握、素质提升等多个方面的内容纳入到评价体系中,同时还针对学生的个体差异,做出个性化的评价考核。

(上接32页)

3 世界优秀铁人三项选手训练计划

铁人三项训练的关键是给每个部分一个目的和短期目标,以满足长期目标的需要。在铁人三项中,可分为4个训练阶段:(1)基础训练。(2)节奏训练。(3)速度训练。(4)递减训练。

3.1 基础训练

在认为简单和适中的强度水平下帮助身体适应艰苦的训练。慢慢增加时间或者距离,可以帮助机体更快地适应更为苛刻的训练。但是从精神层面讲,基础训练是训练金字塔中最艰难的阶段。铁人三项选手强迫自己以谨慎的强度训练,精神上要比肾上腺飙升用尽全力的阶段困难得多。

3.2 节奏训练

节奏训练要在一定基础训练的基础上进行,它强度较高,时间较短,构造更明确。通常,节奏指的是参加奥赛时的节奏,或者最大心率的70%~85%。例如,1500m游泳时比赛速度的一组4×100。这可以帮助机体适应比赛节奏,保持好状态。

3.3 速度训练

这是最后的调整。在为主要赛事准备中,优秀的铁人三项选手只会把速度训练带入训练计划的最后部分。确保速度训练中的间歇短和恢复长,在之前和之后安排较轻松的日程。

3.4 递减训练

该阶段主要是状态的调整期,为即将到来的比赛做好充足的

3.4 加强田径教学师资力量的投入

教师的个人素养及专业能力对田径教学质量会产生重要影响,因此可以通过强化师资建设,推动高职院校田径教学工作的发展。就教师个人而言,一方面要保证自己具有扎实的业务能力,另一方面,也要不断更新自己的教学理念,了解新课程教育改革对体育教学的要求,同时还要提升自己的综合素质和文化素养,满足田径课程发展的新趋势。另外,学校要加强对教师的培训教育工作,为教师队伍的建设提供持续的动力。

4 结语

综上所述,作为高职体育教学中的重要组成部分,田径教学对于学生的身心发展具有十分重要的作用。作为高职体育教师,应该提高对田径教学的重视程度与认识程度,尊重学生的主体性地位,发挥自身的主导作用,不断更新教学理念,创新教学方法,提高学生田径学习兴趣,完善田径教学课程体系建设,推动高职体育教学的发展迈向一个新高度。

参考文献

- [1] 彭夏林.高职院校田径教学中存在问题及对策[J].文体用品与科技,2015(2):127-128.
- [2] 朱海燕.高职院校田径教学面临的困境与对策研究[J].科教文汇:下旬刊,2014(6):98-99.
- [3] 邵晓华.高职院校田径教学存在的问题及策略研究[J].当代体育科技,2015(25):96-97.

放松,保证以充沛的体力、良好的状态投入比赛。

4 结语

铁人三项运动经过长期的发展,已经形成了其独具特色的训练方法——切换训练法,以及跟比赛相关的各种训练技巧。为我国铁人三项的发展提供良好的理论参考,同时要认识到实践的重要性,更合理地结合我国现阶段状况,发展我国铁人三项运动。

参考文献

- [1] Michael, Finch. Triathlon Training[M]. New Holland Publisher, 2004.
- [2] J Friel. The triathlete's training bible[M]. Velopress, 2004.
- [3] Houston, M, Dolan, S, Martin, S. The impact of physical, nutritional, and mental preparation on triathlon performance[J]. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 2011, 51(4): 583-594.
- [4] Millet, G, Candau, R, Barbier, B. Modelling the transfers of training effects on performance in elite triathletes[J]. International Journal of Sports Medicine, 2002, 23(1): 55-63.