

他曾吃尽苦头拿下全国冠军,今天带来观赛指南 这项“勇敢者的运动”如何欣赏?



本报记者 陈毅人 实习生 俞可薇
通讯员 金华辉 林鸥

铁人三项赛是一项“勇敢者的运动”。参赛者需一鼓作气接续完成1.5公里游泳、40公里公路自行车骑行和10公里跑步。这不仅比拼速度和技巧,更考验运动员的体能和意志力。

台州市公安局特警支队一大队副大队长张芹涛,曾经是解放军八一铁人三项队运动员。一米八的高个子,身材魁梧,笑起来却很腼腆,他说:“我算是半路出家,‘铁三’可让我吃了不少的苦头。”

张芹涛是山东人,打小就展现出过人的运动天赋。初中运动会时,他一举拿下男子1500米和3000米的冠军。2001年,莒南县竞技体育运动学校的老师来挑人,一眼就相中了高个子、身材好的张芹涛。

那以后,张芹涛开始了中长跑的专业系统训练,在县里的运动会上多次获得第一名。2003年,他又被市体校相中。“到了市队后,挑战更大了,早上晨练就要以3分45秒的配速跑20公里。”张芹涛回忆,一边高强度训练一边学文化课,有时候顶不住,偷偷哭过好几回。好在,在教练和母亲的鼓励下,他咬咬牙坚持了下来。

2005年,八一体工队在全国范围招了50名运动员,张芹涛也在其中。刚到八一体工队时,一切都挺新鲜,可真训练起来,张芹涛“傻眼”了。“教练让我们练习游泳,可我从没下过水,第一个月就被泳池的水‘喂’饱了。”张芹涛说。跑步对关节力量要求比较高,游泳又要求膝关节软,这让他吃尽了苦头。整天拿着浮板训练腿部打水,几年下来,张芹涛的下肢受了多次“内伤”“外伤”。

后来某一天,教练让学员们挑选运动



项目作为以后运动生涯主攻的方向,张芹涛选了铁人三项。

因为有了跑步和游泳的基础,张芹涛练起自行车来非常顺利。在经过几年的单项练习后,张芹涛开始训练完整的“铁三”。刚开始信心满满,但他很快又懵了。“‘铁三’可不是三项运动加起来这么简单。游泳是卧着、骑自行车是趴着、跑步是站着,这对心脏和肌肉转换的压力特别大。”张芹涛说。

张芹涛印象最深的一场比赛,是2008年威海站全国铁人三项冠军杯赛。那次比赛中,张芹涛的自行车爆胎了,由于没能及时换好轮胎,导致在下一个项目跑步中,张芹涛的名次已经落在了很后面。“当时心里想,反正这样了,就慢慢跑吧。”教练知道这件事情后,严厉批评了他。“我到现在还清楚记得教练说的话,他说哪怕在比赛中知道自己是最后一名,也一定要全力以赴。这种精神,给了我极大的鼓舞。”张芹涛说。

经过无数次练习、纠正、再练习,张芹涛获得了回报:2007年全国铁人三项青年组冠军赛冠军、全国铁人三项锦标赛冠军;2010年黄山太平湖全国铁人三项冠军赛个人第五、团体冠军……

2013年,张芹涛退役,同年特招进入台州市公安局特警支队。加入警营后,他成了“野狼突击队”中的“铁人”。台州市公安局“野狼突击队”是一支精锐警队,张芹涛无论是侦查办案还是路面巡逻、设卡拦截,都冲锋在前,用自己优良的身体素质诠释一名特警队员的担当。



张芹涛曾经的比赛照

杭州亚运会铁人三项项目比赛时间为9月29日-10月2日,在淳安界首体育中心铁人三项赛场举行,共产生3枚金牌。

铁人三项是一项极具挑战性的全能运动,不仅对身体素质有极高要求,还需要强大的心理承受能力和团队协作能力。这项运动要用什么“姿势”正确观看?我们请张芹涛来解答。

1、铁人三项的路程有多长?

亚运会铁人三项个人比赛距离为51.5公里,游泳1.5公里、自行车40公里、跑步10公里。个人比赛按照游泳、自行车、跑步三个项目的顺序进行,运动员需要一鼓作气赛完全程。一般来说,完赛大概需要2小时左右。

铁人三项还有混合接力赛,由4名队员接力完成,总路程小于个人赛。

2、铁人三项对运动员的姿势有统一要求么?

在游泳赛段,运动员可以采用任意泳姿游泳,也可以踩水、漂浮、站立水底或抓住静止物体休息。在跑步赛段,运动员可以跑或走,但不允许爬行,弯道处不得借助树、杆等固定物体转弯。

反正,在规则允许的范围内,采用什

【铁人三项“观赛指南”】

么姿势自己定,主打比一个字——快!

3、观众怎么看懂铁人三项比赛?

“结果导向”。铁人三项的最大魅力就是三项运动合在一起具有高度的不确定性,取得竞争优势的人往往不是某一两项特别突出的人,而是三项都很平均的人。当然,心态也很重要。“铁三”不需要你把某一项练得很突出,你的训练内容是把长板保持、短板补齐,整体高出平均水平就行,就像田忌赛马一样,尽量发挥出你的组合优势。

“转换速度”。铁人三项挑战中,运动员需要在规定的换项区进行装备的变更,速度很关键。比如从水里出来去拿自行车,稍微慢个一两秒钟,也许就会导致最终的失败。有时候为了快一点,会在自行车上挂一个标识,这样一眼就能在一排自行车中找到自己的车了。

“团队协作”。铁人三项并不是孤军奋战,其中骑车和游泳项目更需要团队的配合。比如在自行车赛段,需要有队友在前方破风(在前面挡风的人会比在后面跟骑的人多消耗20%以上的体力),这样能让后方的队友保存体力,在后面项目中有出色的发挥。铁人三项有时候就会采取“多保一”的战术。

“同中有异”。铁人三项的每个项目单拎出来,都和单项比赛的成绩上差很多。比如自行车赛段并没有冲刺环节,选手更多考虑的是如何快速调整姿势和心态,顺利进入下一项运动。比如游泳赛段,由于是在公开水域,更考验选手的方向感。相比泳池,公开水域水流更大,也没什么参照物,有时候游歪了就会慢很多。

4、观看铁人三项时需要注意什么?

由于是在户外比赛,观众要做好防晒措施,必备的是遮阳帽和墨镜。

最佳的观赛点位在转换区和冲刺点附近,最后的冲刺可能会上演百米大战。

“三金王”黄雨婷:浙江小山村出了神枪手

潮新闻记者 李文瑶 俞刘东

第三金!

9月26日上午,杭州富阳银湖体育中心,因为一位17岁的少女,人群发出一阵阵惊呼。

在杭州第19届亚运会射击混合团体10米气步枪决赛中,台州黄岩射击小将黄雨婷,搭档18岁射击小将盛李豪,凭借着超稳定的发挥,不负众望,以绝对优势拿下金牌。这是黄雨婷在本届亚运会射落的第三金。此前,她已有女子10米气步枪团体和个人项目2枚金牌在手。这位2006年出生的高二女生,也由此成为杭州亚运会开赛以来首个“三冠王”。

黄雨婷的老家在台州黄岩区上郑乡仙石村。记者来到这里时,看到远方是云雾缭绕的群山,屋前一帘小瀑布,墙边晾晒着玉米花生,屋内楼梯上趴着四五只活泼的小猫……黄雨婷爷爷说,雨婷就是在这里出生长大,后来在黄岩西江小学和城关中学上学。

2016年的暑假,黄岩区少体校射击步枪队到学校选材,黄雨婷入选暑期集训队。2016年冬训,她再次入队,进步速度飞快。为了更好地支持黄雨婷练习射击,父母特意在少体校边上租了一套房子,方便照顾女儿,让她专心训练。

很快,黄雨婷的射击天赋在赛场上越来越突显,并在气步枪上最先崭露头角。2020年11月,14岁的她进入浙江省射击队。2021年,年仅15岁的黄雨婷在省青少年射击冠军赛中,连破女子甲级10米气步枪60发个人资格赛和决赛两项省纪录。由于比赛成绩达标,黄雨婷被国家队选为奥运会备战集训调训运动员,成为当批年龄最小的国家队队员。2022年射击世锦赛,刚满16岁的黄雨婷真正走进大众视野,勇夺2金1银,并为中国队收获了一张巴黎奥运会的门票。

在黄雨婷启蒙教练林克寒的眼中,雨婷射击有两个特质:一是训练专注,二是有一颗大心脏,一遇到大赛,就能超水平发挥,心理素质极强。这样的竞技状态,也是

亚运会开赛以来记者对赛场上黄雨婷的印象,每一枪发枪前,她都会闭目沉思,调整好状态再稳稳开枪,整个人身上有一种人淡如菊的味道。

“能见到的次数越来越少,但每次回来都很惊喜。”在黄雨婷爷爷印象里,孙女从小体质就不错,学过武术和跳舞,也会孝顺地用奖金给自己发个红包。每一次黄雨婷夺冠了,老家的爷爷奶奶都会第一时间知道好消息,“过年的时候,她还把金牌带回来给我们看过。”

小她三岁的妹妹黄雨茜,目前也跟随姐姐脚步在练习射击,成绩也不错。在黄雨茜眼里,姐姐黄雨婷是个很优秀很强大的人,做什么事情都很有毅力。为了不影响姐姐,一家人日常只通过微信和她联系,“爸爸妈妈想她了也不会说出来”。

赛场上的黄雨婷,身上有种反差萌,从团体赛到决赛,她的枪架上始终挂着一只熊猫,小熊猫头朝上,仿佛在注视着主人比赛,而小熊猫的一侧,还挂着一个可爱的小幽灵挂件,随着枪架轻轻摆

动,在赛后新闻发布会上,黄雨婷自己揭秘了小熊猫的来历:“是一个很要好的姐姐送我和王芝琳的(礼物),从大运会之后就一直陪伴我到现在了。”

从可爱玩偶,到手上做的紫色美甲,虽然是巴黎奥运周期的超级新星,但一些小细节里,记者依然能发现黄雨婷少女的一面。握枪时的她是严肃认真的,只有在最终知晓成绩的那一刻,女孩脸上才会露出淡淡的笑容。在赛后混采区,这名斩获自己亚运第三金的少女更是被已变身粉丝的志愿者们团团围住,讨要一个签名。

对中国射击队来说,亚运会金牌只是黄雨婷的一站,他们一直在有意地保护她。与其他项目不同,射击需要极强大的心理素质和稳定性,所以运动员越低调越有利于出成绩:“我们希望在巴黎奥运会前都保持足够的低调,也希望这批年轻运动员能够在巴黎奥运会上取得佳绩。”