

# 亚运会铁人三项混合接力 河北助力中国队收获银牌



■李明旭首棒开赛。 宋云杰 摄



■黄安琪飞速骑行。 宋云杰 摄

本报讯(记者 宋云杰)10月2日,杭州亚运会铁人三项混合接力决赛在淳安界首体育中心进行,河北运动员李明旭、黄安琪携手国家队队友范俊杰、林鑫瑜,以1小时27分48秒获得银牌。

中国队派出此前参加了铁人三项男子组比赛,获得第四名的李明旭为第一棒,结果,他游泳排名第五,在自行车和跑步阶段合理分配体能,充分掌控比赛节奏,以第四名的成绩完成本棒次比赛,给中国铁人三项团队开了个好头。

林鑫瑜在第二棒登场,刚刚收获铁人三项女子组银牌的她冲劲十足,在交接棒时,排名本棒次第一位。

第三棒范俊杰以第二名的身份出水,自行车赛

段也发挥的很好,只是跑步阶段出现失误,排名降至第六位。

因为脚部有伤没有参加个人赛的黄安琪是第四棒,强势出击的她在本棒次用时最短,同李明旭一起为中国队收获亚军贡献河北力量。“队友在前三棒打下了很好的基础,所以最后一棒我也很有信心。”

“李明旭在赛前适应场地时受伤,腿部缝了三针,影响了比赛的发挥,能在第一棒排名前几位,实属不易。”游跳中心主任赵国利表示。今年,黄安琪的状态非常好,获得了2023年铁人三项亚洲杯赛冠军,“在亚洲甚至世界范围她都是高水平选手。这次没有参加个人赛,主要是脚有伤,为了能快速恢复,

所以,只选择参加混合项目比赛。接下来,我们会全力以赴备战全运会,希望在混合项目上有所突破取得更好成绩。”

本届亚运会的铁人三项混合接力比赛,每支队伍由2男、2女共4名队员组成,比赛顺序为:男、女、男、女。每人需要完成300米游泳、6.67公里自行车和1.86公里跑步的超短距离铁人三项。比赛中,运动员在接力区通过身体接触的方式完成交接,当第4棒运动员抵达终点后,根据队伍总用时进行排名。

上届亚运会铁人三项混合接力,中国队取得第四名。这次成绩的提升,为巴黎奥运会实现突破打下了基础。

## 科研助力,铁人更铁

□本报记者 宋云杰

铁人三项,顾名思义需要充沛的体能作保障才能取得好成绩。那么如何让运动员成为真正的“铁人”呢?河北省体科所副研究员、铁人三项复合型保障团队负责人齐华最有发言权。

“三个项目各有特点,训练要求也就不一样。所以说你必须了解项目、队员等的特点,才能准确地做出分析和判断。”齐华介绍,“体能科研人员就是在这些不同之中找出共性规律,加以科学训练,让运动

员达到体能的最佳状态。”以游泳为例,重点观察高强度训练后的乳酸值,就是无氧训练;自行车要看脚踏频率,跑步要看心率等。“需要进行周期性、持续性的监测,并通过大量的数据去摸索、总结运动员的个体规律,找出每个运动员的个体特点,据此作出最完美的科学训练计划。”

同时,与普通健身不同,“运动员的训练是有要求的,他必须要在训练中达到一定的强度,才能实现体能方面的提高,从而来应对大赛需求。也就是我们经常说的‘要练到位’。”这需要运动员凭借自身坚强

的意志品质,来保质保量的完成训练计划。

齐华表示,体育科研是探索体育领域中的某些矛盾和现象,揭示其发生、发展与变化的客观规律的创造性实践活动,体育科研保障人员除了要监测上述内容外还需要做其他大量的工作,“比如,睡眠状态、心里变化产生的影响,引起竞技状态不稳定的原因是什么等等。”

由此不难看出,从训练到比赛,科研力量在竞技体育扮演着越来越重要的角色,成为运动员腾飞逐梦的强力后盾,也让铁人三项运动员更“铁”。