



浦偲和女儿

■本报记者 吕亦菲 文 图片由受访者提供

小铁人，养成记

在常州，“铁二代”是最早接触小铁三项目的

小铁人三项运动，作为铁人三项的一个分支，不仅考验参与者的体力，还考验其意志力，要求运动员在游泳、自行车和跑步这三个项目中不间断进行，运动量和运动强度相较其他运动赛事更大。“因此小铁人三项这项运动有一定的特殊性。”常州市驰缘铁人三项俱乐部负责人蒋铭峰告诉记者，常州最早的一批“小铁人”其实就是“铁二代”。

父母是铁人三项运动的爱好者，孩子们耳濡目染便也参与其中，很多“小铁人”就是这样开启了“打铁”之路，杨凯一家就是如此。杨凯自己本身就是铁人三项俱乐部成员，儿子杨子江6岁的时候就跟着他骑自行车，9岁不到杨子江已经能和自行车夜骑大部队的骑行50公里了，上小学之后便开始学习游泳。“没有刻意去给孩子规划，但儿子也是潜移默化受到影响。”杨凯告诉记者，儿子第一次参加小铁人三项是2018年无锡的那场比赛，那也是常州的“铁二代”们的一次集体亮相，共有5名“小铁人”参赛。

今年杨子江已经17岁了，对于很多小铁人三项的比赛来说，他已经“超龄”了，但他似乎还不想停下脚步。“前两天他告诉我他想报名参加下半年的西太湖半程马拉松。”杨凯从来没有给儿子设限，让他一定要从事铁三运动，但他隐隐感觉，西太湖半马只是一个“预演”，儿子的目标是参加成人组的铁人三项比赛。“这也算是铁人运动的传承吧，‘小铁人’变成了‘大铁人’。”杨凯说。

克服“深海恐惧”是每个“小铁人”要过的关

对于那些刚接触“铁三”的人来说，常常会听到他们说这样的话：“我不会游泳。”“我游的不太好。”“我害怕水。”“我只敢在泳池中游，不敢去公开水域。”“我可以骑自行车、跑步，但拒绝游泳。”许多人都是这样，他们放弃铁三的原因就是因为过不去第一关——游泳。害怕、恐惧或者对自己没有信心。对于未成年人来说，克服“深海恐惧”，敢在公开水域游泳是每一个“小铁人”要过的关。

浦偲也是一名铁人三项运动爱好者，他曾在常州做了十余年公益游泳指导，他的女儿浦艺馨在4周岁时就被送去少体校学习游泳，和同龄人相比，女儿的游泳能力已经达到中上水平，但在公开水域游泳也一直是困扰浦艺馨的“老大难”问题。浦偲告诉记者，“小铁三”中的游泳项目，有些比赛会安排在公开水域，有些是主办方自己搭建的泳池。2019年金山的一场小铁人三项比赛是浦艺馨第一次在公开水域参加小铁三比赛。“当时她比完赛就告诉我，自己是抬着

头游玩100米的。”

浦偲告诉记者，公开水域游泳和泳池中游泳有很大的区别，公开水域中水温并不是恒定的，室外天气有不确定性，在公开水域游泳会比游泳池燃烧更多的热量，因为身体必须在寒冷中更努力地“运转”。此外，在公开水域中游泳需要掌握比在室内更多的技术和技巧，需要练习观察和“瞄准”，如果外面是阴天或多雾的天气，能见度不高，很难看清目标物。“更重要的事，公开水域的水深不见底，‘深海恐惧’可能会在心理上对选手造成负担。”金山的比赛结束后，浦偲经常带着女儿去紫霞湖游泳，锻炼女儿的胆量。“很欣喜的是在一次又一次训练和比赛中，她现在已经不再惧怕公开水域的游泳了。”浦偲说。

今年浦艺馨已经14岁了，7月份经开区的小铁人三项比赛已经没有她年龄组别的比赛，但他为女儿报名了比赛的志愿者，做一些辅助工作，让她继续在赛场上发光发热。

强化“家庭”理念，以小带大成为当下的趋势

“六七年前，中国小铁人的水平普遍还是比较弱的，但是这两年‘小铁人’的水平直线上升，进步非常快。新的运动员经历一次比赛之后，由他们来推广铁人三项这项运动，对于小铁人的发展有非常好的效果，一传十、十传百，未来的队伍也会越来越壮大。”蒋铭峰告诉记者，以前是“铁二代”的自娱自乐，现在越来越多不是铁人三项运动爱好者的父母也开始培养“小铁人”了。

今年6岁的曹煜彬今年已经参加了2场小铁人三项比赛，“我们做父母的反倒是在他的带领下运动得比以前更多了。”曹煜彬的妈妈包婵洁告诉记者，平时自己会陪着儿子骑自行车，爸爸会陪着孩子游泳，但在孩子从事体育锻炼之前，夫妻俩都是不怎么运动的。“现在小铁人三项会设置家庭组的比赛，以后一家人已经也会参与其中。”

“城市家庭铁人三项赛强化了‘家庭’理念，鼓励更多家长也参与到活动中来，将铁人三项精神融入更多百姓的日常生活，让运动成为整个家庭、整个社会的一种健康生活方式。”蒋铭峰告诉记者，目前以小带大已经成了当下的趋势。



杨子江小时候参加比赛的照片



浦艺馨在苏州的比赛中，第一次独立完成换项区放置物品。



曹煜彬比赛时的照片

