

# 生活资讯

2017年8月14日 星期一

教育 EDUCATION

「法拉利」3个字掷地有声，那是许多人的梦想超跑，也是速度与激情的代表。今年法拉利迈入创厂70周年，送上最新的纪念大作LAFERRARI Aperta，限量生产209台。其实这70年来法拉利生产过许多经典车型，现在就让我们一起回顾吧！

## 法拉利精彩70载

L06-07

封面故事  
L02-03

# 铁人养成记

究竟是怎么养成的呢？而铁人三项运动员，听起来挑战重重。游泳和短程马拉松的运动，铁人三项是集合骑脚车、即将参与铁人三项赛事的陈凯绅亦然。选手们都在做赛前准备，眼看距离东运会仅剩一周，



「我能做的就是尽力做到最好。」18岁的陈凯绅说。他是刚刚完成剑桥国际中学教育证书（IGCSE）的资优生，也是即将代表大马征战东运会铁人三项赛事的两名男运动员之一。

# 征战东运 日练4至6小时

报导  
郑宇晴

采访当天，陈凯绅刚完成早晨的训练，为了接受访问，还特别缩短了当天的训练时间。他笑说：「今天这是这么多天以来最轻松的（训练）了。」陈凯绅每日进行4至6小时的训练，为东运会做准备。「每天早上起来就会先来个跑步或骑脚车，再游泳。」

陈凯绅从8岁开始参加游泳比赛，几年后成功进入州游泳队，之后便转攻铁人三项。「转向铁人三项主要是因为我在参加了游泳比赛几年后，发现自己一直停滞不前，没有进步的空间，所以便寻找其他可能性。」他无意间发现铁人三项这个概括3种运动的赛事，认为可以开辟另一条道路，因此开始尝试从另一方面训练自己。他庆幸游泳训练中也包括有氧运动，因此转变跑道的第一个训练便是跑步。「刚开始我连脚车也不会骑，但我尝试从普通的脚车学起，慢慢才学会。」

那时的陈凯绅以自己的方式进行训练，却发现没有教练的指导就无法有更好的发挥，因此在朋友的介绍下找上了训练铁人三项的协会——Triathlon TRI-AMateur Club。该协会总教练刘光耀（Peter Lau）透露，协会中的教练大多为铁人三项运动员，会与学员分享自己的经验。但由于是非营利组织，教练们皆有自己的正职，只能在周末教学，因此陈凯绅平日需要在家自行练习。每天放学回家，陈凯绅会先睡个午觉或做功课。完成课后，一般会到健身房进行半小时肌力加强训练，接著便是游泳。「一般每天都会训练90到120分钟。」而跑步与骑脚车练习则会留在周末训练时再做。



## 出国集训 提升实力

为了参加东运会，陈凯绅在一年前便开始做准备，并且在去年3月开始参加各类型集训营，还特别到香港进行训练，希望能借助国外不同的训练方式让自己变得更好。

「协会里只有周末能进行训练；在香港则是全天候的训练，有时候早上进行了高难度训练后，下午同样又进行高难度训练，偶尔会吃不消。」陈凯绅指出，此次在香港进行训练时发现两国的训练方式有所不同，而最让他惊喜的是自己的游泳速度与技巧大有改善。「想当初刚加入他们（香港团队）训练时，我连他们的速度都跟不上；现在我已经能赢过好些人了。」此外，陈凯绅也跟随香港团队一同到台湾屏东参加铁人三项集训营，接受不一样的训练方式。

对于即将来临的东运会，陈凯绅笑说：「在比赛中可能会遇到许多意想不到的事，譬如下雨、意外、跌倒等，因此准备好就行了，过分准备可能还会让自己太压力而失去平日的水平呢！」虽然有点紧张，但他相信只要尽全力做到最好，即便没有得奖，也是赢家。



家人的支持对选手来说非常重要，陈凯绅感谢父母一直大力鼓励及支持他接触运动，让他在学习时期也可以与运动为伍。



铁人三项是由游泳、骑脚车和马拉松三项运动组成的比赛。运动员需按顺序一气呵成完成三项运动，转换项目时更换衣服和鞋的时间亦计算在比赛时间之内。



Triathlon TRI-AMateur Club总教练刘光耀表示，该协会为非营利团体，往往缺乏资金上的赞助。目前该协会主要获Putrajaya Perdana Berhad长期赞助。

关于Triathlon TRI-AMateur Club

## 根据实力分组训练

「想让孩子成为铁人三项运动员，最重要的是家长的支持。」刘光耀表示，无论孩子们会不会骑脚车或游泳，只要有兴趣学，Triathlon TRI-AMateur Club中就有相关的教练可以进行教学。他指出，协会中有专门针对跑步、骑脚车和游泳进行培训的教练，当学员们掌握一定的技巧后，就会根据实力分组训练，确保每个学员的训练内容符合他们目前的进度。

学员刚开始加入协会时，可以从较感兴趣的运动开始培训。「如果他会骑脚车，那我们先从脚车开始培训，到他真正掌握骑脚车的技巧时，我们就会让他们接触别的运动，补上他们弱的那一部分。」协会不时会举办各类赛事，包括迷你铁人三项、跑步与骑脚车、骑脚车与游泳等。学生们可选择自己想参加的项目，从中享受运动的乐趣。他补充：「平均每一两个月就会有一场赛事。」

刘光耀表示：「一般上我会建议每周进行4天高强度培训、2天低强度培训，并休息一天。」他认为这样才能让肌肉休息和恢复，保持最佳状态；赛前则需要进行赛前减量训练（tapering）。他以东运会为例，目前已进入赛前减量训练，专注于启动肌肉，强调短时间、高强度的练习，让选手能更集中精神。

### 也设有成人班

「在培训当中，你可以看得出孩子们是不是真心喜欢运动。」刘光耀说，想要让孩子对运动感兴趣，第一件事便是让孩子动起来。他笑说，一般小孩都不喜欢运动，家长可以尝试从跑步开始启发孩子对运动的兴趣。「要是住处附近有公园或安全的道路，可以让孩子傍晚时在那里跑步。」倘若家长全程参与，更能激发孩子想运动的心。

「我们有一组长就是陪伴孩子骑脚车，最后自己还骑上瘾了呢！」刘光耀笑着分享，有些家长们送孩子来上课后便在一旁聊天，但话题有限，很快就聊完了。他们认为在那里闲着不如买脚车与孩子一起骑，还可以顾及孩子在马路上的安危。最后，家长们陪着陪着便爱上骑脚车，开始选择骑更长的距离，甚至还有人开始参加脚车赛。协会除了招收6岁或以上的学生，也设有成人班，想学习这三项运动的成人也可报名参加。

刘光耀非常重视学业与玩乐之间的平衡，要是学生没完成功课，就不能参加培训。他强调，在学业与运动之间，首要的是学业，然后才是运动，也因此，「完成功课了吗？」成为他每次见到学生时的第一句话。他希望孩子在进行运动培训的同时能跟学校的同学一同成长，并非牺牲学业来成就运动。（305）

## 自律兼顾学业与运动

「最大的挑战还是训练本身。」陈凯绅说，在运动的同时还需兼顾学业，训练时间不足是他的一大弱点。因此，他现在卯足全力，每天努力练习，希望能让自己更上一层楼。

他表示，两者兼顾并非易事，需要自律与强大的意志力。每每遇上考试，陈凯绅就会约朋友起个大早去长跑，以维持运动量。「没办法完全停下来，否则身体会变得没有那么灵敏。」他分享，长跑不会消耗过多的体力，还可以提高考试时的专注力，是极佳的选择。

有别于许多家长，陈凯绅笑说自家父母「奇特」，非常支持自己做运动。「我身边许多朋友的父母都要他们专心念书，不要玩其他东西；我父母反而跟我说，不要一直念书，也要专注在运动上。」儿时不懂父母这句话的意思，只觉得自家父母好有趣，长大后，陈凯绅才明白念书并不是生活的全部，只是人生中的一小部分，「除了念书，人生中还有很多东西，譬如工作。我们需要在两者之间找到平衡。」他指出，步入工作岗位后，不仅需要专业知识，还需要软技巧；而运动正是提供更多与人沟通、相处的机会，训练团队精神的一种活动。「它不仅能让你变得健康，还能让你学习成为更好的人。」

求学时期，每逢考试时，陈凯绅都会以长跑代替其他训练，让自己的肌肉保持灵敏的状态，也让自己在考试时能更集中精神。

