



軍事教育

榮獲歐洲斯洛伐克鐵人三項世界錦標賽選手的訓練歷程—林旭哲

助理教授 蔡玉敏、空軍少尉 林旭哲

提

要

鐵人三項運動結合游泳、自行車、跑步三種不相同的運動，三者所使用的肌肉群、體能訓練方法各自不同。如何保持各項運動的優秀表現並持續不斷成長茁壯，是鐵人三項運動最迷人的地方。其中，又以距離最長的226超級鐵人三項競賽最令人刻骨銘心。3.8公里長泳、180公里自行車騎乘、42.195公里馬拉松競跑，接連三項競賽必須在規定時限內完成，此足以讓身體在面對極限疲勞、身心面臨人生最窘境、當下是意志最薄弱的剎那，才能體會「意志力」三個字的力量。

畢業前報名了今(107)年4月28日在臺東由Challenge Taiwan主辦的226超級鐵人三項競賽，原計畫以人生中第一場226超鐵做為繳交學生時代四年代表隊訓練成果的最後一張成績單，沒想到無心插柳、柳成蔭，竟讓我得以在賽畢後獲得出國參加鐵人世錦賽的機緣，著實彩繪了我的人生。6月底掛軍階任官，由於職能訓練關係必須暫時封存鐵人三項運動。不過，假以時日我一定會再重回這項迷人的運動。

壹、前言

本人之所以能榮獲代表臺灣遠征6月3日斯洛伐克鐵人三項世界錦標賽的權益，主要是因為先參加了4月28日在臺東舉行的臺灣226超級鐵人錦標賽並榮獲分組第



一名而來的。當時只是隨著同為空官校鐵人隊的已畢業或仍在學同學們、及校外意志力鐵人三項集團(以下簡稱意志力集團)的夥伴們，一起報名參加由臺東縣超級鐵人三項協會，在台東活水湖舉辦，總長226公里的臺東超級鐵人三項競賽(游泳3.8公里、限時2小時40分，自由車180公里、限時8小時20分，路跑42.2公里、限時6小時，合計226公里、限時17小時完成。以下簡稱226超鐵)，就這麼懷抱著一顆崇拜的心、忐忑不安的心，默默鼓勵自己一定要在大學畢業之前完成一次226超鐵賽，才不枉當初踏進鐵人隊不斷磨練心志的人生意念下，誤打誤撞的衝到晉升國手身份的機緣。

鐵人賽比賽期間的游泳、騎自行車、跑步三項，都必須在大會的限時內(關門之前)完成，才算真正的完賽者，所以才有所謂的「不論名次，只要能完賽，就已經是鐵人」的說法。參加226超鐵賽，真的是一項一整天都在不斷的運動、不斷的向前行進的運動競賽項目，這種從一早開始進行激烈身體活動，直到比賽結束才會停止的行徑，大概是只有瘋子才會做的傻事。所以建議倘若平日不曾安排計劃性嚴苛體能訓練，在基於維護個人性命安全為前提下，千萬別輕易嘗試226超鐵賽(可以另外選擇報名參加113公里或51.5公里的賽事)。

我敢勇於面對此次的226超鐵賽挑戰，是基於過去大一到大四期間，不論就學或放假時間，自身堅持不間斷執行各種體能訓練所累積出來的體能基底，其中更包括數次從臺灣最北角的基隆富貴角燈塔，到最南屏東鵝鑾鼻燈塔的團體或個人一日雙塔半環島自行車騎乘挑戰，還有無數次的週末假日校外長跑團訓練，以及校內、外的鐵人三項模擬賽訓練所堆疊出來的勇氣。

此外，所有接受訓練與主動參賽的意念與動機，都是來自自己內心最深處的聲音，沒有任何一個人強迫我參與，就連每次參賽所需經費動輒高達數仟、上萬的費用，甚至平日由團體聘請國內知名的客座教練蒞臨指導，也都是鐵人學生與教官們一起自費而為的行為，這些行為在體育專業訓練領域裏，可謂相當可愛純真且令人動容的事，也正因為空官校鐵人隊學生們都具有如此可愛又真誠的內在，才會打動了RacingPro運動達人能量補給站蔡總經理長期對本校參賽學生們贊助參賽所需的各項補給用品，此贊助行為更成為我在參加所有大小比賽時，確保長時間的比賽時間內的體力不衰退優勢，讓我得以更專心的應付一場比一場還要嚴峻的賽事，甚至在4月28日的臺灣226超鐵賽中一舉成名天下知，為大學四年鐵人戰役史衝出一個滿堂采。

貳、人生的第一場226超級鐵人三項賽挑戰



一、107年四月超鐵的賽前準備

自從決定要報名參加在臺東活水湖舉行的臺灣臺東226超級鐵人三項競賽時，就開始積極培養各項參賽所需的基本能力，其中又以培養長距離的有氧運動能力最為重要，因為，這部份體能一直是我的三項之中最弱項。

(一) 平日訓練：去(106)年十月中旬參加完113公里的半程超級鐵人三項之後，就開始制定半年後將挑戰的人生第一場226超鐵賽事訓練期程。平日團隊訓練，早上五點半開始晨間約1小時訓練，每週內容相當多元化，項目有馬克操、有氧跑步、核心體能與穩定性、阻力、壺鈴、循環性體能、自行車有氧耐力等，下午下課後約五點開始訓練，時間比較自由，多以長時間性的游泳或自行車為主訓練課表，每週一至週四晚上還有不超過2小時的訓練活動。(226超鐵賽前訓練課表如表1)

(二) 假日訓練：假日是個人自主訓練時間，主要著重於提升有氧運動能力，尤其著重在平日因受限於時間瑣碎而無法進行的長時間訓練項目。舉凡，平日在校期間以模擬比賽期間騎乘姿勢能夠達到穩定出力1小時為目標的訓練台自行車訓練，或10分鐘以內多組數的速耐力，假日校外訓練則安排能夠在訓練台上用比賽騎乘姿勢穩定出力3.5小時為訓練目標，再逐次加長時間。

表1、226超鐵賽前半年的體能訓練課表

項 目	訓練重點	頻率	距離或時間、部位	運動強度
游 泳	速 耐 力	每週1次	300公尺速耐五組。	非常高
	有氧耐力	每週2次	1000到2000公尺比賽配速。	中
	肌力	每週1次	平日訓練前游泳滑輪機抓水20下、五組、組休30秒。	高
自 行 車	速耐力	每週1次	心率每分鐘165次，8分鐘3組、休息心跳回復150次即開始下一組。	非常高
	有氧耐力	每週1次	心率維持155次、持續60分鐘。	非常高
	比賽模擬(Long Bike)	每週1次	校外騎乘至少100公里或訓練台心率150次維持2至4小時。	高
	穩定轉速	每週1次	維持迴轉每分鐘105轉，20分鐘二組+20分鐘三組+30分鐘二組。	中高
	恢復	每週2-4次	高強度訓練後的隔日早晨以心率140次騎乘60分鐘。	低
跑 步	速耐力	每週1次	2英里(1英里=1.6093公里)暖身+2英里馬拉松+配速1英里+閥值配速2英里馬拉松+配速1英里收操。	非常高
	有氧	每週1次	維持均速每公里4分40秒夜跑操場90分鐘。	高
	放鬆	每週2-4次	訓練量過重後安排輕鬆跑60分鐘做動態恢復。	低
	肌力	每週1次	壺鈴課表每組60秒、休20秒鐘。	高
阻力訓練	肌耐力	每週1次	臥推空槓30下兩組、30公斤15下十組、40公斤8下五組，途中安插30到40公斤負重深蹲15下一組。	中高
	核心肌群	每週5次	Tabata8式每組20秒休10秒	非常高



(三) 賽前熱身

賽前三週的4月5日，安排與已畢業的意志力集團成員、226超鐵成績最好的黃年靈學長，一起從臺東凱旋星光酒店一路騎上中華大橋，之後走台11縣道到花蓮市，共騎乘166公里，做為賽前移地訓練。由於此路程最初45公里是4月28日的226超鐵賽自行車比賽賽道，此舉正好當做模擬比賽的賽前騎乘訓練。前45公里以1小時20分鐘騎完，到花蓮共5小時40分鐘。騎乘結束與學長進一步討論如何規劃適合自己的參賽策略，雖然只有一個早上時間，卻獲益良多。

二、107年4月28日的臺東226超鐵賽事當日狀況

(一) 準備

107年4月28日星期六是比賽日，為了避免行程過度緊湊，參賽的教練、教官、同學們一起於週五早上出發到臺東交車與拿取選手參賽物資，下午到台東海濱公園勘察路跑最後一段賽道，晚上補給裝妥，提前就寢休息，在床上思考著明天必須注意事項有哪些、轉換要怎麼跑，不停的在腦內模擬。

比賽當天03:30起床，吃完早餐開始換裝，接著進行熱身伸展拉筋，不過，當天的氣候不佳，不時下著雨。開賽前，我與同校參賽者鄧明浩(本賽事第3名)、劉允(本賽事第5名)、陳世豐、劉昊等五位同學集合拍大合照，之後就自己獨自到活水湖旁整理賽前思緒。

(二) 愉快的游泳競賽過程

比賽開始，第一階段是3.8公里、限時2小時40分的游泳競賽，必須在活水湖中往返游泳兩趟且中途不得上岸。我的第一階段游泳目標，是盡量不要讓大、小腿產生壓力，策略則是靠活水湖的最外緣，以最輕鬆的方式游完全程。主因活水湖的外圍有個可供識別的人工河堤，由於我的水中定位能力不強，因此選擇多游一點距離，但卻不會偏離游泳航線的游動方法，對我來說，這是一種節省體力最好的方式。此外，由於遠離人群，可以避免被他人踢到而導致意外事故的發生，諸如蛙鏡被踢斷，或者被人壓到水中，此外，還可以避免被人群阻擋了向前進的速度。運氣不錯，加上策略正確，果然讓我在完成第一階段游泳賽上岸後，仍可感覺腿部肌群還很「新鮮(Fresh)」，完全達到預期的「節省體力」目標。

記得，開賽後我就從外圍開始游，看著右邊無止盡的人工河堤，自己則靜靜的向前游著，周遭彷彿都沒有人，只有我一個人人在偌大的湖中享受著游泳的樂趣。一入水，心中就開始計算著，到達底端的折返點約莫950公尺，



大概需要25分鐘，於是在腦中哼唱著同一首約需時4分鐘才會唱完的英文歌曲，在重複6次之後，抬頭一看，活水湖中央的人工浮球折返點果然就已經位於眼前10點鐘方向不遠的50公尺處。游過折返點之後，繼續游至可目視到人工河堤的距離，然後繼續看著另一邊的人工河堤開始回程的游泳動線。

回程游過一半時，有1位身穿黑底帶橘邊長袖防寒衣的選手緩慢的從我身後出現並逐漸超越我，眼看這位選手的踢水姿勢相當柔和且動作正確，於是我開始增加手的力道，並試圖跟著他(或她，因為在水中，無法清楚辨識出正確的性別)。其實，在長距離的游泳競賽中，如果能夠跟對人，就可以把該位選手當做開放水域裏的可動式識別物體，可以讓自己跟著游以減少水中定位所造成的心理壓力，不過，前提是必須能夠找到與自己速度相近且定位很穩的選手。

然而，眼前這位黑衣選手似乎就是老天派人來引領我的貴人，因為對方的游泳速度與我的輕鬆配速度相比，每100公尺約只快15秒鐘，對我來說，緊咬對方游泳速度並非難事。於是，接下來一整圈游泳路程，我都緊咬對方水中身影而前進，頓時真的減少了不少下水比賽一開始的心理壓力。

在湖裏，心裡想著，如果能夠一起上岸，一定要在不打擾對方繼續比賽的情況下向對方釋出感謝之意。到了最後200公尺，考量在經過長時間游泳之後必須突然從游泳動作切換成跑步動作，若以小跑步的方式跑到轉換區，容易使雙腳產生腳軟的情況(因為對雙腳來說，水中活動屬於無重力狀態的活動，但是陸上則是受到重力影響的活動)，於是開始增加腿部力量與游泳速度，目的是讓腿部開始提前提升運動強度，以達到喚醒更高強度的肌肉與神經傳導能力功效。

一上岸，往後一瞧，不遠處正是那位水中貴人，對方上岸後也看著我，似乎知道我就是那位在水中一直緊咬他不放的選手。於是在與他握手，表達感謝水中伴游之意，雙方互相鼓勵相約終點再見之後，各自帶著笑容，依照自己的配速繼續向前邁向第二階段的自行車騎乘。

(三)艱苦的自行車騎乘部份

比賽前一天，可以將自行車途中需要的個人補給品，放在大會規定(大會提供)的袋子內，再交還給大會幫選手放置在自行車(45公里、135公里)處的折返點，它的專有名詞叫「特殊需求袋」，比賽時方便每位選手的比賽期間能量補給。

游泳上岸後，先服用1包RacingPro運動達人能量果膠，以補充游泳期



間所消耗掉的能量。緊接著進行第二階段的180公里、限時8小時20分鐘自行車騎乘競賽。騎乘路線從臺東市區往北騎到八噙處再折返，單趟來、回共90公里，共需騎乘兩圈。

在自行車階段，策略是每當踩踏30分鐘就吃1包RacingPro運動達人的能量果膠，踩踏1小時就吃同廠牌的Runivore固態穀物能量棒，另外再搭配水與運動飲料，以達成全面性的能量補給。此外，我還攜帶了一些自己做的小包分裝葡萄乾加梅粉，額外準備一些自己喜歡的點心，可讓自己在表現有點低潮時食用，具有鼓勵自己、讓自己心情好一點的心理安慰功能，期許能在體能不衰退、情緒持續保持穩定情況下，盡量以最佳體能狀態應付最後、也是最艱難的路跑競賽。事先預定自己必須在5.5至6小時之間完成自行車競賽部份。

由於在本次226超鐵賽之前我已經歷過三場226超鐵一半規格的賽事，四月初又跟黃年霆學長實際進行了一趟賽前騎乘模擬訓練，當下並討論、規劃出比賽期間應該將自行車的心率與體感維持在哪個區間，再加上賽前一晚也已將比賽流程該如何走最為方便等事情想過無數遍了，所以，當我游上岸跑進轉換區之後，很熟練的將參加游泳競賽的所有衣物與配件全數裝進個人專屬置物袋，隨後立即將安全帽與太陽眼鏡戴上，推著自己事先備妥的參賽自行車，迅速跑出轉換區(如圖1)，馬上開始以比較高轉速騎乘方式進行動態熱身，好讓身體以最快速度進入騎乘比賽所需生理狀態。

10分鐘熱身完畢，開始進入比賽巡航心率，限定以維持每分鐘140到145之間的心率進行第一趟90公里騎乘。然而，眼見自己被一個個自行車能力比較好的選手從身旁狠狠超越，自己卻還得按住心底那浮動的情緒(由於每個人的能力不同，有些屬於長時間耐力運動能力比較好的選手，有些



屬於短時間肌力運動能力比較好的選手

圖1、於轉換區完成換裝後立即開啟自行車騎乘考驗



手，又有些是游泳能力強、但跑步能力弱，有些則是剛好相反，所以，每個人在不同的運動項目中，都有屬於自己的最佳運動節奏，如果能夠保持那個節奏，獲勝機率就會大於節奏被自己打亂的機率)，並且默默的對自己說：「今天是自己和自己的比賽，不要被其他人所影響，繼續維持事前已定好的心率，按錶吃補給就對了」。我的自行車騎乘競賽策略，是第一圈保持中等強度心率與體感，讓第二圈能夠提升一些速度，但卻不會過分累積腿部疲勞感。

從臺東市區開始騎乘，當第一次抵達45公里的八噏噏折返點時，計花費1小時28分鐘。回程由於下坡路段比較多，所以也比較輕鬆些，僅以1小時18分鐘就騎回全程90公里的台東市區第二個折返點處。可是，當要開始第2圈騎乘時，突然發現賽前3天摔車所導致的左腳受傷膝蓋開始有些疼痛感，出力時，會產生手指壓住瘀血部位的緊繃痛覺，為此，只好減少左腳踩踏力量，如此，則相對減緩騎乘速度，漸漸的，由於運動強度下降，間接影響身體溫度，導致心率從每分鐘140降到120。為此，只能預算以右腳獨自撐完接下來到第三次折返點的45公里(90+45=135)騎乘。

不過，當騎達125公里，距離第三次折返點尚有10公里時，已經感覺到雙腳真的再也撐不下去了，於是，只好把自行車停靠在路邊的公車站牌旁，自己坐在公車停靠站的椅子上，趕緊按摩著已獨自使力踩踏了35公里的右腳，以及狀況相當不好的左腳。為了降低腿部的不適感，於是把左腿的小腿套(腿部壓力套，具有減少肌肉震動、穩定膝關節、增強運動效能與爆發力等功效)往下拉，向下退到不會對受傷血管增加壓力的位置，經過不知幾分鐘的短暫休息，感覺雙腿又漸漸恢復知覺時，又開始繼續騎乘。

當抵達135公里的第三次折返點時，已經又過了1小時36分，比第一趟還多了8分鐘。拿了特殊需求袋，再做短暫的休息與拉筋，順勢將特殊需求袋的補給品安裝上車，隨即再往回程出發。最後一趟45公里，真的是迄今人生中最為煎熬的路程。心裏明知左腿已經達到疼痛的忍受極限，也明知左腿不舒服的位置只會出現在自行車的迴轉過程上，只要適當調整騎乘姿勢就可避開受傷區、舒緩壓力，後續條件只要單靠右腳撐完最後45公里，就可完成第二階段的競賽了。可是，由於回程有一段路不停的下著雨，冰冷的雨水、冷掉的身體，讓心率一度掉到100多而已。由於無法使出更多的力氣以提高運動強度，相對的也使得體溫無法回升，就這麼帶著冰冷的身體騎回到臺東市區的自行車騎乘終點。最後這一段45公里以1小時39分鐘完成，總計全程



自行車騎乘共花了6小時3分鐘結束。

(四) 徹底發揮意志力精神的跑程部份

第三階段，也是226超鐵最後階段的馬拉松42.2公里、限時6小時競賽。跑步路程是繞著臺東的活水湖與馬亨亨大道，跑2圈之後，右轉進入海濱公園，再轉進市區進入終點的鐵花村。我身上一共帶了4包能量果膠，應戰策略是先穩定的跑完前半段，後半段再靠著堅強的意志力撐到底！

從自行車下來之後，跑步均速維持在每公里5分40秒鐘到6分鐘之間。終於，身體逐漸熱開了，心率也跟著提升到160，然後再緩慢回穩到150。事前推估，由於自己平日的長跑訓練量不夠，因此採取前面25公里以每公里5分40秒鐘的均速穩定跑，等過了25公里，由於身體堆積的疲勞開始影響運動表現了，因此會迫使跑速開始逐漸下降，降到每公里至少會多出30秒鐘的時間。

在實際競跑時，跑完最初的25公里，在第一次折返之後，開始看見落後自己約莫6公里的第二順位同分齡組選手（當時我的名次已是分組第1順位）。此時，心中祈禱著，希望自己在第2圈的配速不要下降太多。

果然，如預期般，當跑到25至30公里處，腳掌漸漸充血發麻，小腿因乳酸堆積所產生的壓力感已開始逐漸降低跑步的強度，此時，跑速相對的逐漸緩慢下降到每公里6分10秒鐘。當到達30至36公里時，速度更一度下降到每公里快不到7分速（鐘）了。於是，開始與自己那疲憊不堪的身軀及內心對話：「辛苦你了」、「再撐一下」、「小腿開始抽筋了嗎？很抱歉，除非腿斷了，否則得繼續跑」。

當我的領先優勢逐漸消失，看到從一開始競跑的20公里處就落後我約3公里處，緊咬著我不放的空官意志力集團學長，在跑到36公里處我的領先距離卻只剩不到2公里的差距時，當下已經可以明顯感覺到，跟自己身體對話的效果正逐漸失效。於是，轉而將精神放在意志力的維持上，意即每跨出兩步，就和自己說一次「我可以！」，後續僅剩的6.2公里競跑距離，就這麼一路撐到底，再也不看自己的手錶來控制跑速了，直到，看到路旁幫忙加油打氣的學弟才順便詢問時間。當自己知道無緣擠進預期的12小時內完賽目標時，仍然繼續一邊跑、一邊對自己說：「我可以！」。

在倒數5公里處，遇到一開始帶領空官鐵人隊訓練的盧泰志教官（第二任鐵人隊教練），在自行車遇到盧教官時發現他的腳好像有狀況，並未出現平常經常會出現的撕裂空氣般猛勁。從盧教官的跑步姿勢可以確認，教官也



和我一樣腳出現問題，而且比我嚴重，甚至跑步都受到影響。看到教官比我還努力撐著，想著以前代表隊的教官與學長們也都是如此的走過來，雙眼無預警的淚雨奪眶而出。還好戴著太陽眼鏡，沒人知道此刻正和自己內心搏鬥的我是如此的脆弱。



偷偷擦掉眼淚，進入倒數兩公里，路邊出現

越來越多幫選手們加油的民眾，促使我的跑速回升到每公里6分30秒鐘。轉進終點前500公尺，我和一起來幫忙加油的同學們一起衝刺進終點，最後以4小時24分鐘完成競路項目。總計三個競賽階段的完賽時間，共是12小時18分46秒鐘(如圖2)。

(五)完賽後的激情

在經過12小時18分鐘的虐心、虐體、虐志過程之後，終於順利完賽了，老實說，完賽後的情緒十分複雜。在通過終點線之後，遇到當我還是一年級就邀請我進鐵人隊磨練，目前正在台東基地服務的黃年霆學長，學長當日剛好休假而有機會前往觀賽。至於黃學長於學生時期所高立著、懸掛了三年的226最佳成績12小時20分鐘，不好意思，已在剛才被他的好學弟我，推向另一個新的里程碑(12小時18分鐘)。

結束超鐵賽，隔天上領獎台的前三名選手有兩名是空官學生，另一位是我的同年級鄧明



圖3、2015年王勁鈞教官(圖中主角)帶領校內鐵人隊學生隨同他所組成的意志力集團一起參加臺南馬沙溝標準鐵人賽，整體共獲7座獎盃。



浩同學，我倆分別拿下20至24歲組第一與第三名。只不過，我倆當下還不知道，原來此次226超鐵競賽有國際鐵人三項協會的認證，並給予每個分齡組前6名選手獲得6月3日於斯洛伐克舉行的世界錦標賽參賽資格。也就是說，我與明浩同時都獲得晉升代表國家出國比賽機會。

在獲知晉升國手身份之後，霎時想起…不幸於104年9月22日罹難的第一任空官鐵人隊教練飛行教官王勁鈞少校。據體育蔡玉敏助理教授轉述王教練曾說過的話：「我帶著學生們一起進行磨鍊意志力的艱苦鐵人三項訓練，最大期望並不是自己獲得第幾名，而是看到自己的學生超越了自己，並且代表臺灣出國參賽」！此刻，終於有學生做了到，這些學生不僅超越了自己，更超越了您，也實現了您的最高理想，而且還一次兩位學生達標，這下子，不知是否比您曾笑擁七龍珠事件（學生參賽一共獲得7座獎盃，如圖3）還要過癮呢？突然…想念、懷念您了～

參、自費遠赴歐洲參加鐵人三項世界錦標賽

一、不經意的大發現

就在人生初次的226超鐵完賽後，隔1週的星期一（日期：5月7日），主辦單位Challenge Taiwan Team發送E-mail通知各分齡組別的第1至第6名選手，榮獲邀請參加世界錦標賽資格（如圖4）。

由於我與鄧明浩兩人都有意出國參賽，於是開始逐級回報學校長官，之後並協請主辦單位發函通知學校與空軍司令部。經過空官校內與空軍司令部長官們的全力協助，終於趕在出國前兩週辦妥准予出國的公文證明，讓我倆得以順利出國參賽，增加難得的人生經驗。由於此案是空軍官校學生前所未有的事（當國手出國爭光），所以，對於鐵人隊、空軍官校、空軍司令部而言，能夠順利完成賽前的行政流程誠屬意義非凡。這也代表著，往後空官校學生若再有機會代表學校或國家出去比賽，就可比照此模式



圖4、邀請信照片



進行，開創出一個新的代表隊出國參賽SOP流程。

二、出發前的準備工作

準備參賽者都是積極規劃，如何在最短時間內集結所有能利用到的資源以獲得最有效的訓練效果或備賽工作。可是，因所處特殊教育環境之限制，我卻無法有效利用時間做第二場A級賽事的體能準備，所以此次出國參賽的目標，只設定於增進人生閱歷，至於成績方面只能要求盡力而為，只求平安完賽、平安歸國，因為畢業後更重要的第二個人生旅程－飛行訓練課程即將接踵而來，讓身體保持健康的重要性，遠遠超過一切事務。



107年5月30日，早上與同學鄧明浩一起搭乘客運到臺北車站與運動達人補給品的蔡總經理會合，一起去台

北忠烈祠拜會王勁鈞教官，向教官分享我倆即將代表國家出國參加斯洛伐克舉辦的鐵人三項世界錦標賽一事，晚上則與蔡總經理夫婦一同共進美好的晚餐。

之後，前往桃園機場，搭乘晚上23:10的中華航空，於31日早上06:20抵達維也納國際機場，領完行李先搭乘公鐵抵達Wien Mitte(維也奈米德)車站(如圖5)，車站前的Hilton Vienna Hotel(希爾頓維也納酒店)是我們比賽前兩天將暫住的地方。

三、初訪維也納

由於還沒到飯店check in的時間，我們兩人先將行李放置在酒店行李房，之後走訪維也納內城區。先到十分有名的聖史蒂芬大教堂，剛走到附近就發現教堂外面聚集了相當多的人潮，走進大教堂裡面才知道，原來今天有遊行活動。隨後教堂的人全部往室外移動，並開始集結成一路，準備開始遊行街頭。然而我與明浩則因為語言不通，所以只能繼續隨處亂逛。

因為聖史蒂芬大教堂的遊行活動，所以路上所有賣場、商店都關著大門。我們隨處參觀，目標是先找到商店並採買平日習慣的實用物品。之後依序到了



美泉宮、百水公寓等著名景點並拍照留念。約莫走了20幾公里的路程才找到一家店名為SPAR的商店，買了三明治、沙拉和牛奶並坐在店內享用下午茶，離開之前，再買了麥芽麵包、小紅莓、香蕉等食物回飯店湊合著當做晚餐，此外，也開始調整時差。



回到飯店之前，中途
圖6、將國旗貼在臉頰上等待下水，特別感到榮耀萬分。順道走進維也納城市公園，看到許多人下班後和伴侶手牽手散步在公園裏，或帶小孩到戶外跑跳，又或是年輕人在公園裏騎車，也有人悠閒的躺在草地上看書，情景與臺灣相比，簡直是天壤之別（那裏是天堂）。

維也納比臺灣慢了6個小時，也就是說，當下雖然是維也納的下午6點鐘，但我的身體卻已經是半夜12點該入眠的感覺了。我們之所有提前到達維也納的目的，就是為了方便賽前能夠調整飲食習慣與時差，並且習慣當地的氣候。維也納的早晨太陽大概早上4點就已經升起來了，一直到晚上9點才迎接夜幕，相較於臺灣，維也納的天氣相對比較乾燥，運動起來看似比較少流出汗水，但是，實際上卻是水分在加倍流逝，因此對於比賽的補給策略，也應該與臺灣有所不同。

四、入住選手村

6月1日，在維也納的第二天，一早走到附近的BILLZ商店買了半隻烤雞肉配上麵包當早餐，隨後坐公鐵回到維也納國際機場，與同樣來自臺灣的選手兼夥伴會合，一起前往比賽地點沙莫林。

來自臺灣的Sam，一樣是在四月底的



圖7、參加斯洛伐克世錦賽帶著國旗榮耀的跑進終點



比賽中脫穎而出而獲得大會邀請參賽，他帶著女朋友一起來參賽順便觀光。我們一起搭乘選手村X-bionic sphere到機場的接駁車Benz休旅車前往選手村，往返一趟的車程費用是一個63歐元(折合臺幣約為2,205元)。

X-bionic sphere的前身是馬術場，所以室內充斥著各種與馬術相關的工藝品。抵達選手村後，迅速依循指標找到報到會場，領取參賽的相關物資之後，再返回住宿房間把自行車組裝起來，並且與同樣來自臺灣的選手一起試騎一小段賽道。騎回旅館之後，再到選手村附近的河堤與選手們試試跑步的感覺。跑完，再和臺灣來的攝影師小劉，一起到沙莫林鎮上的BILLZ買蔬果、麵包回旅館食用。

6月2日，感覺時差調整得差不多了。早上先到比賽區域的多瑙河試游，下午則是參觀會場的攤販商店，順便把自行車交給大會統管，晚上則與臺灣選手們共進晚餐，之後就各自回房準備明天的競賽。

五、國外比賽當日狀況

107年6月3日，是The Championship Samorin 2018的比賽日，賽制的三項比賽距離都只有臺灣226超鐵的一半，開賽時間則是當地早上10點才開始。我等一行尚未開始出發的選手們，在岸上看著一組一組的選手接連下場出發，一直輪到我出發入水之前(如圖6)，腦子裏依然不斷的在模擬著待會兒要進行的各項流程細節。

經與各國好手同場激烈競爭之後，先以39分鐘完成1.9公里游泳，再以2小時41分鐘完成90公里自行車，最後以1小時53分鐘帶著國旗跑進21公里的路跑終點站(如圖7)，共花費5小時21分45秒鐘(如

SIM 已鎖定 上午5:14 17%

< Challenge Family Results

Men Middle Distance 18-24: 15th >

05:21:45

Overall: 334th >

HSUCHE LIN >

05:21:45 +01:21:59

SHARE

圖8、參加斯洛伐克世錦賽的完賽總成績



圖8)。沒想到，本賽事在賽前根本沒怎麼準備的情況下，還能將自己的去年113公里鐵人最佳成績6小時，一舉突破PB(個人最佳成績)來到5小時21分！果然迎合了那句：「人，遇強，才會更強」。很高興有機會與來自世界各地的鐵人好手們同場較勁，本賽事我名列18至24歲分組第15名，雖未能名列前茅，但也已為空官鐵人隊學弟妹們立下一個新的奮鬥里程碑了。

對我而言，能參加此次比賽，並於比賽中結識幾位外國選手，甚至在比賽後互相分享自我訓練的方法、彼此熱烈相互討論，不僅提升了我腦中的鐵人專業知識，也間接讓我更加瞭解不同國度之間的訓練與民族文化差異，人生經驗值瞬間爆增了許多，真是不虛此行，自費參賽的很有價值！

肆、結語

一、過去大學四年所打下的穩定體能基石

我能勇於面對226超鐵的挑戰，是基於過去已經歷了大學四年的鍛鍊，其中包括不下10次的西部幹線(台61線又稱西部濱海快速道路，與台17線西部濱海公路連結出西海岸幹線)中距離騎乘，最遠行程如臺灣西濱最北角的基隆富貴角燈塔至最南屏東鵝鑾鼻燈塔的團體一日雙塔自行車騎乘。再短一點的騎乘距離則是高雄到台北，或者台北到高雄(俗稱一日高北或一日北高)的長距離騎乘。然而自己最享受的騎乘路徑是高雄到台中約230公里的中距離騎乘。

過去四年，幾乎每週7天都安排了各式各樣的體能訓練課程，無數次在清晨3點起床騎車或跑步到天亮，只為了提升我的弱項有氧體能，還有無數次的週末假日留在學校過著早上練車、下午練游泳、晚上跑操場的日子。其中，最喜歡在假日與清晨的操場上進行90到120分鐘的定速跑，當沉浸在萬籟俱寂的寂寞時，更能明白自己為何會選擇當鐵人選手這條路，因為，只有意志堅強的自己，才是世界之最。

除此之外，報名參加過的賽事，包括21公里半程馬拉松、42.195公里全程馬拉松、113公里鐵人賽…等等，數之不盡。縱使在四年級的一整年內只參加3場鐵人三項比賽，但仍都上了凸台(頒獎台)，分別是去年的馬沙溝標鐵分組第一名、台東城鄉113半程超鐵分組第三名，以及今年的226超鐵分組第一名。但自從人生中的第一場(馬沙溝)鐵人三項競賽以分組第15名開始迄今年的226超鐵賽，就一直不斷的從網路與書籍中汲取鐵人訓練的相關知識，然後漸漸的在訓練上找到專屬於自己的訓練方式，才能不斷的獲得訓練成效的成果驗證。



至於我的訓練課表，在我剛進學校鐵人隊接受訓練時，由於什麼都不懂，對於體能訓練或比賽制度、技術問題…，都處於緩慢探索期，所以，與其他尚無法自行規劃出專屬於自己訓練課表的隊員們，就統由校內鐵人隊教練開出的訓練菜單，按表操課。之後，由於不斷參加校外比賽，結識了許多鐵人同好，藉由彼此分享個人訓練經驗，再依照自己的體能強、弱項目而不斷的調配訓練內容，於是逐漸可以訂定出專屬自己的訓練課表。

此外，再加上空官鐵人隊郭秉寬教練更經常自掏腰包的聘請國內知名的鐵人三項國手郭修森、自行車國手黃信華蒞校教導鐵人隊學生們，精闢教導如何精進鐵人的相關體能與技術訓練方法，甚至全隊學生更曾自掏腰包的包車到屏東與臺東等地進行兩天一夜的實操訓練課程，如此足以媲美國家選手等級的紮實訓練套餐，想讓人不精進，都很難！

二、特別的感受

在空軍官校四年鐵人隊期間，沒人強迫我必須接受體能訓練，也沒人強迫必須報名參加什麼賽事，所有參賽意念、動機都源自心底聲音，參賽經費也都自理，一切自力更生。直到二年級，感謝RacingPro運動達人能量補給站蔡總經理開始贊助平日訓練與參賽時所需的各項補給用品，舉凡日常高強度訓練後食用的支鏈胺基酸膠囊，或是賽事中不可或缺的能量果膠與鹽錠，讓我得以更專心應付一場比一場還要嚴峻的賽事。這也反應一件事實：成功優秀運動員背後必有個成就非凡的團隊才能協助成長茁壯。

到歐洲參賽，很多外國人都用德語或不是英文的語言跟我聊天，讓我醒悟，良好的語言能力是雙向溝通的橋樑，一點也沒錯。

此外，當我從歐洲回臺灣時，許多在桃園機場的臺灣人看到我會說中文反而嚇一跳。所以說…我長得像外國人嗎？看來，我的身材應該具備優秀鐵人選手的選材重要因素，才讓我得以在鐵人賽中佔有一定的優勢。難怪人家說，優秀運動員要有七分後天努力，但那三分使之佔有更具成功優勢條件的天份因素，卻可能是左右兩位實力相當的選手的結果論關鍵影響因素。

在宋凱、荊文、陳笑然、張冊(2014)的國家優秀青少年鐵人三項運動員選材過程身體機能指標與運動成績的相關性研究中，顯示男性鐵人運動完賽時間與身高、體重、BMI(身體質量指數)皆具顯著負相關，BMI是評估體型是否過重的方法之一，也就是說，宋凱等人研究結果顯示鐵人完賽時間比較短、較愈好，則有身高較高、BMI與體重較高與較重的現象。我的184公分身高條件，在亞洲人裏算夠高了。至於81公斤看似笨重的體重，經換算BMI為將近24，



經對照臺灣衛福部體育署體(2013)18歲以上的BMI等級表，屬正常範圍的最上限；所以體型條件完全符合宋凱等人的研究結果。推估體重、BMI兩項對耐力、長距離運動具負向影響的因素之所以在鐵人賽中卻反而成為正向的影響因素，應該表示鐵人賽也是一種肌肉力量的運動表現(體重偏高的肌肉型體型者，與一般人相比時，為肌肉含量比例較高者)。

有人問我，在無法預估自己能否得名或獲得等值回饋(獎金、獎品等外在酬勞)情況下，借錢自費出國參賽值得嗎？對我而言，無論是哪每一種類型、哪一場國內、外賽事，一直都是經費自理的參賽方式，因為參加比賽的本身就是自己為自己設定的人生挑戰方法之一，沒有人有能力可以推得動我，也沒人有權力可以阻止我，一切決定權都在我自己的意願與意念，參加比賽的舉動是無價的！此外，參加比賽，除了給自己一個與他人一較能力高下的機會，更是結交四方好友的機會；例如，此次比賽中結識了幾位外國選手，賽後彼此分享了自我訓練方法並互相討論，無形中除了擴展我的專業知識領域之外，也開啟了我的無邊界朋友圈、世界一國的現象，實屬無價之寶。

最後，感謝運動達人的贊助。感謝這次協助處理國外參賽公文的每位長官。感謝比賽場地忙碌奔波的工作人員與攝影師。感謝一直在背後默默支持我的鐵人隊教練與隊友們。

參考文獻

- 宋凱、荊文、陳笑然、張冊(2014)。國家優秀青少年鐵人三項運動員選材過程中身體機能指標與運動成績的相關性研究。中國體育科技，50(5)，94-99。
- 周建芳(2018. 04. 29)。20180428會場隨拍相簿。取自Facebook，網址https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=10209026266533229&id=1814436912
- 衛福部體育署(2013)。體適能常模—身體質量。網址<http://www.fitness.org.tw/model08.php>

作者簡介

體育助理教授 蔡玉敏

學歷：桃園國立體育大學教練研究所碩士畢業。經歷：空軍官校總教官室助教、講師，曾擔任學生田徑校代表隊教練。現職：空軍官校網球社團指導老師、學生網球校代表隊教練、總教官室體育助理教授。

空軍少尉 林旭哲

學歷：中正預校高中部、空軍官校107年班。經歷：參加許多場標準鐵人競賽、超半鐵人競賽、路跑競賽。現職：空軍官校飛訓部少尉學員。