

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 鐵人三項 來源 民生報 日期 810925 版面 四版鐵人三項運動介紹 (上)  
官大紳

編者——鐵人三項運動 (Triathlon) 是結合游泳、自由車與長跑的一種長時間、長距離的超耐力 (Ultraendurance) 運動，目前已在國外蔚為一股風潮。國內亦將在27日于花蓮舉辦一場大規模的比賽。值此比賽前夕，謹就國外鐵人三項運動的發展和常見的運動傷害與預防，做一概略性的描述，希望能對參賽選手與愛好運動人士有所助益。

## 鐵人三項運動的發展

●自古以來，人們除了在體能上追求速度的極限以外，也希望在耐力方面有所突破。古希臘人就對能完成長距離跑步的超耐力者稱以Hemerodromoi，其中最著名的當推Pheidippides，他在公元前490年就創下從雅典城跑到斯巴達城153哩的紀錄。到了19世紀中末，人們則熱中於以超耐力競賽來贏得巨額的獎金。1888年George Littlewood以六天的時間跑完623.75哩，這個紀錄一直到了百年後的1984年才被

人打破。結合了游泳、自由車與長跑的鐵人三項超耐力運動，據說起源於1974年美國聖地牙哥幾個年輕人的嘗試。由於它的競技多樣化，挑戰性又高，很快地就吸引了大批選手投入。以夏威夷鐵人三項世界錦標賽為例：第一屆在1978年舉辦時，有15人參加，祇有12人完成比賽。到了1988年，參加的人就增加到1275人（這還是從兩萬多個報名者中篩選而來的），而完成賽程的有1189人。

## 鐵人三項的比賽型式

據估計目前在美國參加鐵人三

項競技的人口，每年就超過一百多萬人。而歐洲和日本也都有正式規模的比賽舉行。各地方所舉辦的比賽型式都不盡相同，以美國為例就有：美國三項系列賽 (United States Triathlon Series—USTS：賽程約2到4小時，包括游泳1.5公里，自由車40公里，長跑10公里)。鐵人資格賽 (Ironman Qualifier—I.O.：賽程須4至8小時，包括游泳1.9公里，自由車90.2公里，長跑21.1公里)。夏威夷鐵人三項世界錦標賽 (Hawaii Ironman Triathlon World Championship race：賽程須9至17小時，包括游泳3.9公里，自由車180.2公里，長跑42.2公里)。此次在花蓮所舉辦的比賽型式，依國際鐵人三項標準距離而定，和上述USTS相當。

## 這項運動常見的傷害

依據國外統計，鐵人三項運動

在比賽中常遇到的傷害如下：

(一)游泳方面：這雖是三項中危險性較高的一項，但是其求醫就診率卻最低，僅有1~3%。常見的問題有：不當碰撞所造成的眼角膜損傷；中耳炎；水中異物割傷 (如珊瑚)；游泳姿勢不當所造成的肩膀損傷；如上臂入水離身體太遠，容易引起肩胛下肌滑液囊炎 (subscapularis bursitis)；而上臂入水太深，則易導致棘上肌肌腱炎 (supraspinatus tendinitis)。另外在高緯度地區或是入秋季節時分，要注意水中溫度，以免選手發生體溫過低症 (Hypothermia)。值得一提的是，對第一次參加或游泳不太在行的選手，比賽一開始就要面對的長距離游泳，有人會產生焦慮或恐懼 (panic reaction)，此時應給予適當的心理輔導，並勸導選手不要勉強參賽。(本文作者為國立成大附設醫院復健科醫師)

