

# 仁川亞運自由車場地全能賽參賽心得

蕭美玉

國立臺灣體育運動大學競技運動學系碩士班

我連續參加了三次亞洲運動會，第一次是杜哈亞運，自己拿了一面場地 500 公尺個人計時的銀牌，當時還沒什麼名氣，大家都不會注意我是誰，但是在廣州亞運拿到個人公路賽金牌與場地五百公尺銅牌後，我的世界開始有了很大的變化，每一場賽事，大家就會張大眼睛注視我的一舉一動，讓我非常的不習慣，之後只能時時刻刻的提醒自己，做好自己就足夠，無需在意別人的眼光。

當四年一次的亞運會即將在仁川登場，自然而然在自由車項目最受矚目的人就是『蕭美玉』，當時問越來越接近大家的問題都是一樣，『最近練得如何？』，『為了什麼項目做了什麼加強？』，『給自己的期許？』，『目標？』，『奪金？』，『連霸？』等問題，壓力頓時重了起來，我的回答都是『我會盡力！』。因為在競技場上，沒有所謂的穩贏，比賽場上變化萬千，不能掌握的事太多，我不輕易說出會變化的事。可是我知道我已做足了所有的準備。

這次的仁川亞運會，與前兩屆有所不同的是，我參加了四項賽事，兩項團體賽，兩項個人賽，分別是團隊競速賽、團隊追逐賽、個人全能賽與個人公路賽，也因為參加的項目比以往多很多，在訓練的課表上也比上兩屆困難很多，其中最難的莫過於場地全能賽了，因全能的賽事有六個項目，從短距離到長距離的特性都要兼具，計時性項目跟集體性項目各占一半，而且在這六項中最複雜的就是集體性的項目，它除了要訓練爆發力、速耐力、耐力之外，還要在腦海中模擬比賽中會發生的一些情況，在練習中也要模擬、當遇到什麼問題時你要如何去化解。

以下簡單的介紹什麼是全能賽？

以一圈全長 333.33 公尺的場地為例，全能賽依下列的順序於 2 天內進行，合計 6 個賽項的比賽，每一天比三個項目。

第一項-集體爭先：是運動員集體的項目，比賽距離男子：20 公里，女子：10 公里，鳴槍後出發，最先抵達終點的為第一（圖一）。這項比賽致勝

關鍵在於選手的耐力與爆發力。第一個項目我把目標鎖定在大陸跟韓國身上，因為在之前的賽場上，我中華臺北、中國、韓國，這三個國家就是前三名的常客，理所當然是把其他兩個國家當成主要對手，在最後的衝刺，我拿下了這項的第二名。

第二項-個人追逐賽：每次一組由兩名運動員分別在跑道的兩端（追逐賽起、終點線）內側以起跑架方式出發（圖二、三），互相追逐對手的比賽。男女個人追逐賽比賽距離分別為 4 公里和 3 公里，男子要在賽道上騎行 12 圈，女子騎行 9 圈，以時間定勝負。這是屬於長距離的比賽，所以速耐力是決勝的關鍵。這項是以個人能力為主，在這三公里的距離，自己能騎多快，三公里是我的弱項，當時我很害怕自己會騎得很差，可是很快的我告訴自己『你一定可以的』，之後騎出了不錯的成績，獲得這項的第三。

第三項-落後淘汰賽：為集體出發的項目，這項是以人數為主，每一圈淘汰一位，淘汰的依據是以最後一位運動員後輪通過終點線判定（圖一），是否淘汰。致勝關鍵以速耐力為主，還要包含戰術的運用，腦海裡要馬上反應等等會發生的一些戰況，這項因為中國隊有出現犯規的行為，我拿下了這項的第一。

第一天三個賽程比完，我跟中國隊並列第一，我很滿意我第一天的表現，因為之前全能賽的前三項成績沒有這麼好過，讓我的信心大增，因為後面的三個項目中有兩項是我最拿手的項目，心中喊著『加油吧！我可以的。』

第四項-個人計時賽：每次一組由兩名運動員在跑道的兩端（追逐賽起、終點線）內側以起跑架方式出發（圖二、三），互相追逐對手的比賽，距離為男：1 公里，女：500 公尺，在賽道上騎行一圈半，以時間定勝負。這是短距離比賽，因此，選手以爆發力與速耐力為主。這項是我擅長的項目，我拿下了第一。

第五項-單圈計時：每次由一位運動員出發，由跑道最高處俯衝後通過大白線開始計時騎行一圈（圖四），以時間定勝負。這也是短距離以爆發力為主的比賽項目。這項也不意外，也是我擅長的項目，也獲得了第一。

第六項-領先記分賽：是運動員集體出發（圖一），記分賽的比賽距離為：男子 40 公里、女子 25 公里。以運動員在比賽過程中每六圈的排名給予積分，例如：每個衝刺圈第一名獲得 5 分；第二名 3 分；第三名 2 分；第四名 1 分。女子比賽中共 12 次衝刺積分的總累積得分作為勝負的排名。這項比賽記分方式較為複雜，依據規則的規定：在 333.33 米的場地上，途

中冲刺每 6 圈一次搶分。若有選手超過競賽選手主集團一圈，即可多獲得 20 分。若是被主集團超過一圈者，則反被扣除 20 分。這是耐力、速耐力、爆發力兼具的項目。

每一單項冠軍計為 40 分、第二名為 38 分、第三名為 36 分、第四名為 34 分，以此類推，唯獨第六項領先記分這項目，要以每一次的衝刺積分，加在前五項的總積分上，最後累計分數最高者為全能 6 項獲冠軍者。因為是室外的場地，這項有 12 次的搶分圈，第一次的搶分我搶贏中國隊，造成她心裡很大的壓力，之後中國隊很積極地搶分，可是這樣造成她後繼無力，我很高興當時我沒有因為中國隊很積極搶分而亂了陣腳，我穩扎穩打，最後我拿下了全能的金牌。

在準備比賽的過程我經歷了無數次的挫敗感，也因為太累了，體力真的快撐不下去時，曾有想過要放棄，也曾懷疑自己到底會不會成功，當這種念頭出現時，心裡又會有另一種聲音出現，『妳想不想贏？』，我告訴自己『我想！』，所以自己一定要咬緊牙撐下去，不敢怠懈，我還告訴自己『妳只要放棄了一次，妳就退別人一步。』，因為知道對手們都很強，為了要贏她們，必須要非常的努力。當拿下金牌的一霎那，所有辛苦心酸一一浮現在腦海中，心想『啊～我做到了，所有的辛苦都值得了！』。我從這 16 年的挫折與失敗中學習與成長，換取了現在的成功，我很高興當初我沒有選擇放棄。希望藉由自己的生命歷程告訴大家：「不要放棄，因為你的人生還很長。不要因為小小的挫折就選擇放棄，雖然成功需要一點時間，我相信任何人只要努力，都可以找到自己的一片天！」。

通訊作者：蕭美玉

e-mail: melyu740107@yahoo.com.tw



圖一 集體性項目出發畫面，起終點都在大白線。



圖二 個人計時賽、個人追逐賽起終點線（正面、對面出發）。



圖三 個人計時賽、個人追逐賽，使用起跑架出發畫面。



圖四 單圈計時：從最高點俯衝而下，過前方大白線開始計時。