

全國俱樂部聯賽序幕賽 暨扶輪盃北海岸自行車大賽

給非經驗豐富者的參賽建議

文 / 舒昌威

近年來台灣自行車比賽的參賽人口越來越多，但是，相對的入門級的比賽卻不足（所謂入門級的比賽是指，距離、強度、坡度、速度、人數...等，競賽條件相對比較簡單的比賽）。這種情況迫使初次參賽，或是參賽經驗還不夠豐富的參賽者，必須跟經驗老道的參賽者同場比賽。在這裡區分經驗較少跟經驗豐富的參賽者，絕對沒有任何比較貶抑的意圖，純粹是想要藉此文能夠幫助經驗較少的參賽者，在面對比賽時能夠較快累積經驗，隨著體能的進步，能夠盡快成熟到能夠與經驗豐富的選手一起享受比賽的樂趣。

經驗較少的公路賽選手在面對現在騎士協會所舉辦的公路賽，參賽者動輒上千，即使分組出發每組也常會達到三、四百人出發的情況。在面對龐大緊密的集團，以及忽快忽慢的速度，加上上坡下坡的壓力，如何能夠成功的完成比賽，並在比賽中累積實力與經驗，是參賽次數不多的選手，必須面對的課題。

我們先假設經驗較少的參賽者由於體能、經驗、技巧等因素，在比賽中能夠勝出站上頒獎台的機率是比較少的。那麼，能夠跟上集團完賽，或是落後但能夠安全完賽，會是這類選手的首要目標。因此，以下是一些基於多年參賽經驗，針對比賽經驗較少的選手，如何面對競賽且安全完賽的一些騎乘建議。

一、出發前準備階段：作為一個競賽選手，不論經驗差異有多大，在比賽當日開賽前，都需要有從容的準備動作。因此，建議在可行、舒適的前提下盡量早點到達比賽出發場地。這樣在所有的賽前準備動作都會有條不紊，也不會有所漏失。在出發的當下，也才會覺得自己是準備好的。

二、在出發時的排序上：

從體能的角度來看，如果自己確定自己不是那種可以在比賽前 1/2 路段完全跟上比賽節奏的體能條件。那麼建議，在賽前排隊出發時我們不用往前擠，硬要在同組集團的前方出發。這樣不會為自己爭取到更有利的比賽條件。反而，因為，體能、經驗、穩定性的相對較不足，反而，在出發後跟不上速度時，由於後方選手得不斷的超越你，而給自己帶來心理上很大的壓力，同時，也造成超越的選手潛在的危險。

三、剛出發的大集團階段：

如果比賽在放行前，或是開賽初期，速度不快，使得集團非常龐大時，對競賽經驗不足的選手，騎在集團中會是很大的壓力。此時，也不用去想可以如何逃出重圍了。最好的方式是，以不變應萬變。不變就是：1. 速度穩定，不隨便急煞車。2. 騎乘路線保持直線，不隨便左右變換路線。更重要的幾點是：1. 手指一定要持續與煞車把手保持接觸，這樣才能在第一時間遇到狀況，立即做出煞車減速的動作。2. 眼睛視線絕對不能被前方選手擋住，所以，不能騎在前方選手的正後方，一定是

在左右的側後方，這樣視線才能穿越前方選手，注意前方 2~3 台車左右位置的行駛動靜。(超過 2、3 台車之前的狀況，一般也看不到了。) 視線往前延伸，可以幫助自己提早察覺集團的狀況變化。也可以提早做出反應，或是準備好反應。

四、慢慢落後的階段：

如果，在比賽的初期，很不幸的無法跟上集團節奏落後了。也不要覺得從現在開始就是自己騎了。因為，不同梯次出發的選手，由於後方梯次前方的選手速度都是比較快的，當我們從自己的集團落後時，應該是非常可能會被後方梯次的領先選手追及。此時，在落後狀況下，自己的騎乘路線應該盡量保持在靠右的路邊。因為，如果有選手、或是車輛得超越時，才不會發生危險。在靠右邊騎乘的狀況下，如果發現後方的領先裁判車追上，後梯次的領先集團追上時，一定要先讓路。我們也建議不要試圖跟上他們的節奏。因為，你在落後的過程中，已經消耗了不少體力，再加上獨騎的頂風狀態也會消耗體力。即使此時你勉強跟上追上的領先集團的節奏，保證過不了多久還是會開始體能下降，而又從集團中落後。這樣一兩次下來，本來自己依照自己的能力、節奏能夠騎完的完賽時間，因為，這樣的折騰，只會使得完賽時間更差，不會更好。

五、如何從比賽中累積參賽經驗：

比賽是好玩的，是有樂趣的。不管你是哪一心理類型的參賽者，哪一種體能類型的參賽者，哪一種經驗類型的參賽者。如果，比賽結束之後，不覺得今天很好玩！那麼，建議早早退出比賽，或是退出某些讓自己不愉快的比賽。因為，幹嘛因為比賽而跟自己過不去呢？

一場落後完成的比賽，可以讓自己知道，自己的體能、速度還差多少。下次想要跟上，很簡單，回去多練車！看能否在下次有所進步。

一場因為技巧、經驗、策略而落後完賽的比賽，回去就該多練練集團騎乘技巧、操控技巧、加速技巧、爬坡技巧...，多看看比賽的影片，觀察、學習比賽的節奏、致勝的關鍵是什麼，檢討今天的策略造成什麼不良的影響，使得自己落後。甚至去發掘、檢討自己對參賽的準備，除了練習之外，還有什麼漏失？

對於一個從來不曾是運動競賽選手，而後來迷戀上自行車比賽的選手而言，相信大家都會同意，比賽的樂趣是：能力進步、跟上比賽節奏、成熟面對比賽，最後，也許會有登上頒獎台的爽！請記住，登上頒獎台是最後一項，其實，他不是最重要的。但是，如果能夠達到前幾個層次，那麼，很可能上頒獎台會一個可能的結果。

在此衷心的建議，是希望能夠帶來愉快的參賽經驗，只要繼續努力練習，堅持繼續參賽，相信很快的你不再需要我們的提醒，而能晉身為有經驗的參賽選手，充分享受比賽的樂趣。