

「小學二、三年級時與父親一起郊遊、騎單車，自此便愛上單車運動，升上中學後順理成章加入單車隊，其後得到學校單車學會推薦，加入Super Nova單車隊，正式接受單車訓練。」目前就讀聖芳濟各書院中四的蕭嘉俊直言沒有刻意挑揀運動項目，純粹因興趣加入單車隊。這份興趣推動蕭嘉俊努力練習並取得佳績：他在6月中旬舉行的第64屆香港體育節場地單車比賽「250米 Flying start計時賽」（學生組）贏得季軍。

單車賽著重車手的力量、耐力和體能

單車賽事是否只講求速度，運動員只管向前衝就可以取得勝利？蕭嘉俊耐心地解釋，單車運動員的訓練包含力量訓練、耐力訓練和體能訓練：體能是指鍛鍊肌肉，例如他每星期進行一小時舉重練習，一般舉10公斤啞鈴。他自言需要小心按能力進行，避免弄傷肌肉，阻礙參賽。至於力量和耐力訓練，則是使用單車機進行「高強度間歇訓練」（HIIT）：將車程設定為8公里（公路賽事）或是100公里（長距離訓練），在單車機上踏30秒，然後停30秒，如是者以這種模式繼續進行練習，每次大約練習60至90分鐘，每星期進行三天HIIT訓練。蕭嘉俊坦言，每次訓練後非常疲憊。

蕭嘉俊身型高佻瘦削，可有為了單車賽事而節食？他笑說：「沒有，但我會選擇無糖飲品，或只飲水，不喝其他飲品。」除了在單車機上進行模擬練習，嘉俊閒時也相約好友踏單車，累積單車公路賽事經驗，例如趁中秋節假期，與好友從上水出發，途經元朗、屯門、大埔再返回上水，花上3小時完成100公里車程；他也喜歡從鹿頸出發，練習公路單車賽事。嘉俊表示，通常一大清早便出車訓練，因為該時段的路面交通不太繁忙，避免發生意外。然而，意外就是「意料之外」，嘉俊當然試過發生單車意外，臉頰受傷更需要縫上四針。他卻



輕描淡寫解釋，只是自己一時大意，當時環境黑暗，沒看清楚路面情況才導致受傷，此後加倍小心，免生意外。

喜見進步增添自信

父母知道兒子踏單車受傷，當然表現緊張，蕭嘉俊坦言，父母偶爾亦會抱怨他花上太多時間進行單車訓練，但知道他們心底裡是支持自己的。嘉俊現在逐漸懂得分配學業和運動時間，取得兩者的平衡，例如在小息、午飯或公路練習停下來休息時溫習功課，即使時間有限也盡量利用每分每秒，務求兼顧學業和運動。魚與熊掌兩者兼得當然不容易，但嘉俊堅定地表示，每當看見自己在單車競賽上，能夠以更快時間完成賽事，頓覺滿足，即使訓練再辛苦也覺值得。

成功沒有捷徑

因新冠疫情關係，去年2020年所有單車賽事皆被取消，蕭嘉俊不諱言為此感到失望，因為無法從賽事中，了解自己的實力。縱使失望，但嘉俊憑著對單車運動的熱誠，抱著永不放棄的態度，趁著沒有賽事舉行，不斷觀賞奧運單車賽事，從中觀摩及學習其他選手的技術，取長補短，並聯絡好友閒聊，互相鼓勵，希望疫情早日受控，

再次參加比賽。當問及可有甚麼必勝絕招或秘訣時，嘉俊認真地說：「一分耕耘，一分收穫，只有用心去練習，付出時間和努力，接受訓練才可達致成功。」看來做運動和做人的道理一樣，必須按部就班，汗水和成績成正比，沒有捷徑可循。

單車競賽包含多個項目賽事，蕭嘉俊分別參與公路賽和場地賽，原來兩類賽事使用的單車類別和性能各有不同：公路賽事所用的單車，車頭的設計較一般單車低，讓車手駕車時減少風的阻力，從而加快單車的速度的，單車的輪胎亦一般較幼。至於場地賽所用的單車亦有別於一般單車：它沒有制動裝置（即煞車器），此舉是為了防止意外發生，因為場地單車賽的運動員大多以緊密的隊型高速前進，假若在這情況下剎車將會釀成意外；若車手需要減速，則須向後踩踏板。場地賽事在鑲形的單車場內進行比賽。

蕭嘉俊對單車運動非常投入，單車賽道變成了他的人生舞台，秉持學校主保聖人方濟各「和平美善」的精神，以堅毅、汗水和努力，創造輝煌的成績，深信終有一天能夠入選香港隊，繼續昂首踏著單車邁向理想。（慈）

體藝傳情



永不放棄
以汗水創出輝煌成績
聖芳濟各書院單車運動員蕭嘉俊



01 蕭嘉俊（前右四）與隊友在單車比賽中得獎 02 蕭嘉俊（相片由受訪者提供）