

參加鐵人三項運動之感想

于建中
(警政署保安組組長)

其他、
健康

一九九四年，美國加州的一個酒吧內，幾個海軍軍官熱烈的討論著，到底那一種運動最累，是游泳2.4哩、還是自行車11.2哩、還是跑步26.6哩。突然有一個人建議，乾脆三項運動連著比賽，這樣才是最累的，這便是鐵人三項的由來，而我國不重視運動，和國民所得有關，人都吃不飽了哪會想到運動，近年來國內因生活較富裕，運動風氣才慢慢升起，在歐美生活品質較好，社會安定，國民所得較台灣高，所以孩子從小因環境影響會去運動，在那裡無時無刻都可看到路上有人在運動，而且車子會禮讓運動者；而台灣要達到歐美那水準可能還要過一段時間吧！



回想自己會迷上運動，是於民國82年12月25日戒煙時，當時任職高雄鼓山分局長，開始練習慢跑，那時有位退休海軍上校帶領我練習，指導我如何買鞋、穿鞋，並借我兩本外國書籍及練習心得以供閱讀，此後一有時間就到中山大學練習。有次警局辦運動會，在跑步項目得到第四名；另一次在旗津路跑（13 km），花費了六十多分鐘完成，第一次知道自己能跑這麼遠，高興之餘買了一雙慢跑鞋，獎勵自己，從此迷上運動。為挑戰自己，學游泳，參加2800米長泳，學飛行傘，原由教練帶飛，後自己單飛安全著陸，挑戰100 km（2002.03.01），10 km慢跑、80 km腳踏車、再10 km路跑，花費五小時二十多分鐘，完成後感覺，真不敢相信，我能完成！在不能預知結果的情況下完成

了，跨越瓶頸，帶給自己的是一種無法用金錢所能得到的滿足完成感；參加活動的熱絡氣氛會帶來更旺盛的鬥志、快樂，從中感受到生命的旺盛、人生的美好，從中體認時間實在是不能浪費，要不斷發掘自我的潛能，並且有勇氣不怕挫折失敗，自我挑戰推向成功。

運動家的精神也正如君子之爭，失敗了就不要氣餒，獲勝了也不要驕傲，因為自己是喜愛運動所以不會在意名次，在比賽過程中有許多事能讓人成長、學習，在乎的是參與過程，有競爭才有進步，而名次並不是很重要，若和之前的成績相比較差，當然會對自己加以檢討，在參加每一場比賽前先預設一個目標，自己與自己比賽，參加比賽我會很高興，和大家一起為一個目標努力的感覺，縱使沒得名，但是有參與感。

日新 創刊號 (2003.8)

其他、健康

成爲一位運動家，或是在運動場上耀眼逼人的背後，必定是經過不斷地訓練過程，才有今日的成就，在這些磨鍊當中，沒有堅強的毅力以及過人的耐力，也是無法鐵杵磨成繡花針的；沒有付出，就沒有成果，說明了運動家的整個訓練過程，「毅力」是成爲運動員，不可或缺的條件；而除了毅力這條件外，驚人的耐力也是鐵人三項選手必備的條件之一。沒有耐心的人，只要遇上困境，就會放棄，這是千萬不能有的心理。有耐心的人，是不管遇到任何事，都抱著「只要我去做，就一定能成功」的

心情。所以這種人遭遇瓶頸，都能迎刃而解、百戰百勝。因爲有這種正確的觀念，在運動者人生路途中，這觀念將會是一位輔佐自己，踏往成功路上的好朋友。

自從運動後，家人都感覺的出來我一點一滴在改變，似乎變的更堅韌、看的更開、笑容也越來越多，自從養成運動習慣後，生活的體驗益爲豐富，期間的痛苦與歡愉是無法言喻的，同時也多認識了不同行業的同好，相互學習、激勵，受益無窮，大家有閒時不妨走出戶外走動走動，會不一樣的！ ■

