



在虛擬賽道上破風

馬錦明慈善基金馬陳端喜紀念中學

「見到其他學校的選手都穿上專業裝備，但我們在比賽前幾日，才剛剛買得及單車鞋、單車褲。」馬錦明慈善基金馬陳端喜紀念中學的蔡洛誼老師說起不禁一笑。訪問當日，同學們甚至還未有單車衫，沒有最好的裝備，但勝在有赤子的鬥志。



◀ 比起一般的健身單車，Wahoo單車機的設計更貼近公路單車，採用與公路單車類同的彎把及轉波系統。在上落斜坡時，車身也會自動上調及下調，以令車手真正動用到所需用到的肌肉組。訓練中不會有「炒車」的情況發生，而且設計上會帶來更大真實感，甚至也有煞車的設計。

蔡老師

鄭澤誠教練
Ken sir



同學們正在一條虛擬的爬坡賽道上拼盡全力。



疫情期間運動也要減少接觸，蔡老師近月添置了十部Wahoo單車機，希望鼓勵同學在相互接觸較少的情況下，繼續做運動。談到單車隊的組成，蔡老師笑言是「雜牌軍」，因為成員大多從其他校隊借來，亦有選修DSE體育科的準中四級生，合共約十人，大部份人才剛踏進室內單車的「新手村」。

練習了短短三星期後，同學們便參加了八月初由聖芳濟各書院舉辦的聯校單車機比賽。比賽分為「盃、碟、碗、盾」四個組別，二人一隊，同場作賽，比拼三公里的平路衝刺，合共計算二人排名。蔡老師說，本來只抱著「志在參與」的心態，派了兩隊出戰「碗」組別，硬撼全港十二間中學的單車隊。結果，平地一聲雷，兩隊都分別奪下冠軍及亞軍。

足不出戶的公路訓練

鄭澤誠教練（Ken sir）憶述，上次比賽只有三周時間備戰，過程非常倉猝，笑言有如是周星馳在《破壞之王》中所飾演的外賣仔，不諳功夫，卻要挑戰空手道斷水流大師兄。Ken sir指，大部份同學都是首次接觸電競單車，故早前的訓練主

要是讓同學熟習轉波系統，並針對比賽練習短途衝刺。

九月開學後，Ken sir強調便會從根本開始，也就是先做體能測試，再按每人的體能去訂立訓練細節，針對弱項再作改善，有信心車隊能創下更好成績，「這些單車機有齊軟件，非常方便，好像打機一樣會判斷你的不同能力值，譬如你是爆發型還是耐力型，擅長平路還是爬山，都可以一覽無遺」。

Ken sir再介紹道，自己可以先到新娘潭踩一圈，以運動手錶或電話App紀錄GPX軌跡檔案，再上載至單車機系統，便能在網上模擬出一條海拔、彎位與新娘潭一模一樣的賽道，做到足不出戶，全隊也能一同練習新娘潭的賽道。更真實的是，系統更能模擬到破風的效果，讓隊員之間可發揮戰術。

另外，電競單車亦具備恆定功率模式（ERG mode），譬如訂好一個功率，單車便會按車手每一刻踩出的力量來調較阻力，用力爆發時，阻力便會減少，惟一旦發力較小時，阻力便會提升，迫使車手一直踩出平均的功率，不容鬆懈。



同學們在三周內積極訓練，首次比賽便取得佳績。

觸手可及的比賽

比起現實中的公路單車賽需要封路、向政府申請、人手物資等諸多準備，Ken sir說辦一場電競單車賽則簡單得多。「辦這些校際、校內比賽其實很容易，你只要set個app，每日都可以在比賽」；蔡老師也同意，運動比賽電競化是學界的大趨勢，故未來除了舉辦班際比賽、社際比賽，也想嘗試在今年內主辦一場校際邀請賽，但她強調「不想讓同學們有太大壓力，奪獎只是錦上添花」。

在校園門外，一條單車徑就在路口，香港單車館也只相距一公里。坐擁良好地理環境，蔡老師說電競單車是起步點，日後也希望踩出校園，讓同學接觸公路單車、山路單車，甚至是考取香港單車館的場地單車使用資格。🚴





全隊大合照



禰同學憶述在上次決賽，隊友何永輝在前方負責破風，帶了超過三份二的路，「差不多臨到終點時，我再一下子抽前超車，我們先後取得第一及第二名，以合共排奪冠。不過，我沒有預料會勝出，始終沒有受過長時間的專業訓練吧」。禰同學是跳繩校隊的成員，並擁有自己的公路單車，「我平日也是踩單車上學，所以每周至少有五日都在踩單車，課餘兼職還會踩單車送外賣」。他提到，電競單車的感覺與現實的公路單車有七、八成相似，甚至比公路單車更加舒適一點，「因為系統會自動轉彎，踩起來不會左右搖擺，更不用擔心撞到人」。

禰梓康同學
中四 17歲



何永輝同學
中四 15歲

蔡老師說，新學年計劃招募更多初中成員，讓同學們更早投入單車訓練。



何同學則是游泳校隊的成員，擅於渡海泳等長距離項目，「但在單車方面，我更擅長短途爆發」。何同學曾經擁有過一輛公路單車，可惜後來被盜，所以當聽說有單車隊時，他自然也有些興趣，「不過，我真的沒有預計過首次比賽便能得獎，心情興奮又複雜，但我深知自己日後更需勤加練習，尤其是鍛煉自己的爬坡能力」。雖然踩電競單車時未必有太多風景，但他認為卻一點也不悶，「大家都非常興奮啊，因為這麼多朋友陪你在這裡一起踩，總好過自己一個在外面看風景吧，你說是不是？」