

■杜焯熙已習慣打「逆境波」。



■今年杜焯熙成就解鎖，首次闖入世界盃競輪賽決賽。

場地單車的
松木賽道、幾何弧度與千分之一
秒的計算，包裹一副推至極限的身軀。
大腿在乳酸裏燃燒，離心力把身體壓向木板。
核心要頂住，手臂要鎖死；一鬆，速度便會反過來吞
噬你。場地單車代表杜焯熙眼中，鑊場是一面會
「吸人」的牆。速度令他上癮，亦令他受難。越
快，吸力越大；越快，越接近失控邊緣。但他
卻堅持信念：「好好玩，但其實都好
難。」這位26歲香港短途車手就在這
條沒有刹車的賽道上追趕如
「火箭」般的世界強敵，
同時突破自己的極限。

圖/文：葉詩敏

投入訓練力求突破 杜焯熙踩出新速度

杜焯熙不是一開始就投入「短途」之旅，他少年時代較喜歡公路，5年前被教練看中爆發力才轉戰短距離。木質鑊場上，車手由高處俯衝、壓彎、加速，將全身肌肉在10秒左右的窗口內爆開。以男子爭先賽200米計時資格賽計算，若踩入9秒尾，平均時速已接近73公里。剛過去的四月世界盃香港站，杜焯熙踩入9.937秒寫下PB。他說：「這個數字其實我中間踩過一兩次，但之後又變番10秒。」3年之間，杜焯熙卡在零點幾秒之間，若由10.1秒推到9.9秒，0.2秒在200米賽道上已經是半個車輪、一次晉級、一場生死對決。彼時，亞洲紀錄是日本太田海也今年創下的9.348秒。

極速將身體變「爆炸物」

短途單車主要是比速度、比力量，轉換賽道，杜焯熙面對的第一道關卡不是速度而是重訓室。「最大克服是做Gym。」他踩中長距離的時代，深蹲80公斤做三、四下；轉短途後重量驟升至120公斤，還要做10至12下。他坦言初時腳好痠、好痛，如同被火燒：「簡單來說就是要你的力量愈來愈強。」杜焯熙現時峰值功率約2,100瓦，一般健身單車上，30秒踩300瓦足以令普通人呼吸失控；2,100瓦是在極短時間內把身體變成「爆炸物」。不過，杜焯熙說得冷靜：「如果以體重來說是不差，但如果以最強的人來說還有差距，還差600，他們是2,700。」這不僅三成差距。他說：「世界冠軍勒雷森（Harrie

Lavreysen）明明開頭不太快，但突然間就跟不上，好像火箭般走了。」這就是面對世界級選手的絕望與壓迫感，你身體已經交出所有，對方仍然像毫不費勁。

衝破極限如靈魂出竅

訓練像是一場無聲消耗，練爆發力本身未必想嘔，最可怕是爆發之後還要持續約30秒全速：「一開始衝盡，然後Keep到30秒，之後頂到幾多就幾多。」他回想：「以前要衝八組，後面已不知自己在踩什麼，是靠意志去踩。」他指第一組已經把肺掏盡，第二組開始大腿灌酸，第三組後嘴裏有鐵味，第四組再起步時身體已在無聲哀鳴。到後面活像「靈魂出竅」：「很辛苦、很痠。踩，但其實都不知道自己在做什麼。」

視每場訓練最後一次

今時今日的訓練方法已轉變，重質較於重量。比賽不會等你進入狀態，如果第一輪速度不夠你便沒有下一輪。比較當年李慧詩曾登上世界之巔，香港男子短途在國際賽上往往在200米資格賽就因絕對速度不足而無法更進一步。「當每場訓練都是最後一次訓練。如果四組裏面只踩好兩組，就少了兩組訓練機會。一星期兩次都是這樣，一個月可能已經輸了別人八次機會。」一個月八次。這是他自己的計算方法，把失誤折算成次數：「今天少兩組，下星期少四組，一個月少八組，累積是為了在最後半圈大腿幾乎爆開時，

仍然多踩下去的那一腳。平時練得不夠，到那一刻身體就不會幫你。」

縮短與一線選手距離

他將場地短途單車賽的殘酷事實說得清楚，當亞洲與世界列強擁有完整系統、教練團、對手群，香港車手輸不起這些看不見的小空格。他的信念也是這樣計算出來，藉以鞭策自己：「如果我這裏做少了，與別人差距又拉開。」杜焯熙堅拒放棄，2022年杭州亞運，他自覺準備得不差，卻在凱林賽準決賽與對手碰撞無緣決賽。回想最傷的是悔恨：「就會想個天何解不畀我，讓我試爭獎牌。」那一個月他不想再踩單車，重返場地心也不在單車上，最後把他拉回來的是不甘心：「沒理由不能，沒理由那麼快放棄，沒理由在這個位置打沉自己。」不甘心，是運動員最誠實的燃料。杜焯熙說得直白：「不應該就這樣完。」過去與世界級對手同場，杜焯熙會感覺壓迫，但近年能力上升，自己也比以往淡定。四月世界盃香港站，首闖凱林賽決賽對其意義重大，杜焯熙面對強敵已跟得住，有機會超越，同時也證明有進步：「這個差距原來不是那麼大，可以追趕得到。」



■杜焯熙與隊友們珍惜每次訓練的機會。

■26歲的杜焯熙靠意志力與速度競賽。