

堅毅之星



胡素貞博士紀念學校
2B 曾熹兒

目標：參加並完成三項鐵人比賽

三項鐵人是一項講求耐力的運動，參賽者須完三個運動項目(游泳、單車及跑步) 而小鐵人一般距離是 游泳250米、騎單車4公里及跑步1公里之後可直衝終點。選手都要有堅強的信念，永不放棄的精神才能堅持到終點。希望透過比賽去挑戰自己，遇到挫折也不棄餒，體驗永不放棄的精神。



訓練計劃：

為了達成目標，在去年10月開始，正式進行鐵人訓練，在游泳、單車及跑步三方面進行練習。
每星期三課游泳、一課單車及一課跑步，風雨不改！

一	二	三	四	五	六	日
🏊	🏊			🚴	🏊	🏃

訓練點滴：

記得有一次星期六的早上7時，下着雨，氣溫只有九度。媽媽叫起我，可是20分鐘後我仍賴在床上動也不動，我心裡真的希望躲在裡面的被窩內。後來媽媽鼓勵我要堅持練習，她送我一顆小布甸和一個暖包，於是我鼓起勇氣離開那暖粒粒被窩，去穿上那冷冰冰的泳衣游泳去！

實戰篇：

經過大約半年的訓練之後，我參加了兩個兩項鐵人比賽：
(一) 12. 03. 2017 陸上兩項鐵人聯賽
跑步1公里 > 單車4公里 > 跑步1公里



小鐵人女子2009組別亞軍

實戰篇：

(二) 09. 04. 2017 水陸兩項鐵人聯賽
游泳100米 > 跑步800米



小鐵人女子2009組別第五名

困難篇：

在4月分的兩個星期天，我們到沙灘暢泳，海水比泳池水冷，而且當頭潛入海裡時，差點手指也看不見。我很害怕看不清楚的感覺，之後連飲了兩口海水，海水味道好像一嘆放了十匙鹽的水一樣咸，結果兩次的沙灘訓練，我也未能克服心中恐懼……



比賽前一晚：

由於比賽前我一直未能成功在海上游泳，媽媽也為我擔心：「明天你只要盡自己努力，游不了自由式便游蛙式，如果真的太害怕便舉手上救生艇吧！雖然這樣會被取消資格，但你還可以完成餘下單車和跑步的部分。」



07.05.2017

Samsung 第60屆體育節分齡三項鐵人賽

游泳250米 > 單車4公里 > 跑步1公里



Samsung 第60屆體育節分齡三項鐵人賽



小鐵人女子2009組別季軍

賽後感想：

跳落海後，我成功地游了一段，前面幾位泳手踢起的水花卻令我飲了幾啖海水，之後我好驚再飲海水，所以只能用仰起頭部用蛙式一下一下地蛙回岸邊，餘下單車和跑步項目只能慢慢地勉強完成。

最後我都完成了比賽，達成了目標。雖然我仍很害怕大海，過程好累好累，但當完成的一刻，我感到前所未有的成功感，所以我仍會參加下次比賽，向下一個目標進發。

家人心聲

爸爸：做得好！

媽媽：今次是你第一次參加三鐵比賽，亦是第一次出大海游泳，我知你真的很害怕，但見到你好勇敢堅持完成，沒有輕言放棄，我真的很感動，希望你也把這堅毅的精神發揮在其他事情上。

哥哥：好開心！好驚喜你做得好。