冠軍教練領軍　團結破浪前行

港龍舟隊誓奪佳績 賀回歸25周年

▲冠軍教練伍新成（前）正帶領港隊成員出操訓練。

▲▼伍新成要求隊員要有好的體能和爆發力，加強陸上各種力量訓練。

「團結奮進、目標一致、努力拚搏」是龍舟競技的核心精神。

端午節前夕，香港龍舟代表隊一班青年人，在內地冠軍級教練帶領下努力集訓。隨着「一、二、一、二」的吶喊聲，黃昏的城門河畔，三艘龍舟破浪而出，仿如蛟龍出海，追風逐浪。一名的中年漢子，站在船頭指揮着隊員奮力地用槳划水，與落霞相映成輝。領軍的漢子皮膚黝黑、身材健碩，是在內地有龍舟界「魔鬼教練」之稱的伍新成，來港執教近半年的他，希望將港隊帶到更高水平。

至於隊員的心願就是：「在未來幾個國際賽事取得佳績，作為慶祝回歸25周年的賀禮！」

大公報記者　盛德文　黃山（文、圖）

「注意提槳入水，上下手的配合，腰盡量往前壓，下手伸直貼水，支槳入水要大過90度，盡量往前插用力拉水。」

在沙田石門香港龍舟總會的訓練基地，來自廣東順德的伍新成教練，大聲地提醒正準備出海的男女隊員。

去年12月中旬，中國香港龍舟總會邀請伍新成來港執教香港龍舟隊總教練，任期一年，希望以嚴格訓練，帶領男女港隊進軍國際賽及明年的亞運會，爭取更好的成績。

「順德的龍舟說唱、人龍舞都是國家級非遺文化項目。在2018年印尼雅加達亞運會龍舟比賽中，獲得200米直道競速項目冠軍的中國男子龍舟隊，16名隊員中就有14名來自順德。」如數家珍的伍新成自豪地對大公報記者說道。

「龍舟不但有濃郁的傳統文化色彩，亦是一項團體性的體育活動，各地的龍舟都有不同的特色和風格，有多種不同的類型，大體主要分為傳統龍舟和國際賽龍舟。」

「扒龍舟不只是靠力量，更講究技巧和團隊配合」

「傳統龍舟人數沒有特定限制，可以分36人、54人和60人甚至80人以上都有。」

「國際賽分2種，即標準龍和小龍，標準龍是22人，包括1名鼓手和1名舵手；小龍是12人，包括1鼓手和1舵手。」

伍新成強調：「扒龍舟不只是靠力量，更講究技巧和團隊配合，那麼多隊員同坐一隻船，運動員一定要經過系統性的艱苦訓練和高度協調，所有隊員做到力量、精神、動作和整體連貫性的高度統一，才能奪得好的成績。」

寶劍鋒從磨礪出！「從握槳姿勢到划槳頻率以及運動員的呼吸節奏，都要講求技巧。」伍教練表示，正確的姿勢和用槳技巧非常重要。

此外，他更要求隊員要有好的體能和爆發力，除了要求隊員加強陸上的各種體能和力量訓練外，亦不斷增加水上操艇的運動量及距離。他強調：這種的訓練模式行之有效。

因訓練辛苦、成績優異，伍新成在業界又被稱為龍舟界的「魔連奴」或「魔鬼教練」。

「現在港隊的水平仍有一定距離，我的目標就是明年可以同國內的頂級隊有得比拼，並在明年亞運賽爭取到好成績。」伍新成自信地說道。

「隊員訓練量和體能都大幅提升了」

中國香港龍舟總會公關及傳訊委員會主席尹國樑表示：香港龍舟隊在國際賽的排名大致在8至10多名間。

「伍教練來了後，訓練量大增，因為他將國內的水平和要求，帶給了港隊，隊員的訓練量和體能都大幅提升了。」

「體能是基礎，只有體能跟上，才可駕馭到要扒的距離，否則亦難以發揮到協調和合拍。龍舟是一項比足球人數還多的團體運動，只有真正的投入參與和齊心協力的付出，才能感受到其中的精神魅力和兄弟姊妹情。」

「希望全隊可以躋身世界頭7名之內，並在亞運會以及明年在本港舉辦的世界龍舟賽中，爭取更好的成績。」尹國樑滿懷信心說道。

掃一掃　有片睇

來港執教「猶如一家人」

同舟共濟

無論是作為龍舟運動員還是領隊的教練，伍新成均與香港結下不解之緣，曾多次來港參賽及帶隊比賽。

「粵港兩地，一衣帶水，就好似一家人咁，我對香港一直都有情意結，同龍舟界都好熟悉，好有親切感，來任教就似支持老朋友咁。」

「龍舟的精神是團隊和親情的共同體現，那麼多年過來，都是這種精神鼓舞着我」，伍新成有感而發地道。

「大家同飲珠江水」

2007年伍新成代表南海九江隊來港參加城門河的龍舟賽，其後亦代表過佛山黃飛鴻隊來港參賽。當了教練後，2011年以副教練身份，帶領順德樂從隊來港參賽，2013年帶領東莞麻涌隊來港參賽。

「之後，我幾乎每年都來香港、澳門及世界各地參賽，也去過世界好多個國家參加國際性賽事。」

面對國內不少龍舟俱樂部對教練的渴求及較高的薪酬獎金，執意來港任教的伍教練深情說道：「香港是國際大都會，大家同飲珠江水，雖然龍舟水平同國內有差距，有較大的進步空間，如果能夠將港隊的整體水平提高，對我來講是最大的吸引力，這亦是我來港任教最想要的。」

◀香港龍舟隊隊員都有正職工作，收工後到沙田城門河集訓，已是黃昏時分。

水鄉長大　划出人生高峰

戰績彪炳

在國內龍舟界有魔鬼教練之稱的伍新成年近6旬，是廣東順德人，自細在水鄉長大，「我哋從小就已識得划艇，舟船是水鄉的重要交通和運輸工具，如果唔識划艇、游水，根本就無生存空間」，自小養成的親水性，令伍新成對龍舟有着深厚的感情，經常和村裏的朋輩競技和切磋，逐漸掌握了熟練、高效的賽龍舟技巧。

伍新成20歲開始參加全國龍舟比賽，2002年起擔任教練，在20年教練生涯中，培訓出一批又一批的專業龍舟運動員。

訓練出一隊隊頂級隊伍

2007年，他訓練的一批龍舟運動員，參加中國龍舟公開賽江蘇站比賽榮獲第一名。

此後，他又在福建、浙江金華、寧波等地，帶出了一支又一支內地頂級的龍舟隊伍，並多次帶領國家隊征戰世界各國的比賽，榮獲數十枚金牌。

伍新成曾執教的順德樂從和東莞麻涌的龍舟隊，更是蜚聲國際，多年來一直都是全國賽及世界賽叮噹馬頭的奪冠隊。過去多年來，伍更曾將國內多支龍舟俱樂部帶到國內的一流水平。

▶女子隊隊長杜小姐表示，以前港隊用的是西式訓練模式，不一定適合亞洲人。

◀男子隊隊長李建豪表示，伍新成執教後訓練量比以前大，但他可以承受得到。

龍舟隊魔鬼式訓練

厲兵秣馬

香港龍舟隊精英隊，各有男女隊員30人，絕大部分隊員都有工作，而非專職運動員，平日的訓練只能利用上午6時許，及傍晚收工後進行。隊員既要工作，又要兼顧訓練，每日奔波在職場和基地間，加上伍教練的魔鬼式訓練，節假日的訓練更為頻密，其中的艱辛，開始時隊員亦有點不適應。

調整操練　更適合中國人

身為港隊男子隊隊長的李建豪，在灣仔會展返工，每日都是穿梭在職場和訓練場之間，他說道：「以前訓練是每節扒1千米或2千米，然後再重複幾次，但現在訓練是每晚先來個4、5百米比賽，之後再連續不停咁扒7千米，訓練量確是比以前大了，但大家習慣後，身體上可以承受得到。」

對於訓練的轉變，女子隊隊長peggy杜小姐表示是要花點時間去適應，「以前的港隊總教練是歐洲人，用的是西式訓練模式，不一定適合亞洲人」。

伍教練依照中國人的體型，在訓練模式和技巧上做出調整，「由幾年前根深柢固的扒法，突然轉變為另一種模式，剛開始是辛苦好多，覺得不適應，但通過刻苦的訓練，很快就適應了。」

有12年龍舟訓練史的李小姐，2016年入選港隊的業餘隊表示，大家正為明年的亞運忙於集訓，平時每日收工後即來集訓，周六日則上午來集訓。

她對伍教練的執教非常興奮：「今年有國家冠軍級的伍教練來任教，我希望在他的帶領下，在國際比賽取得佳績，再進軍明年亞運！」

掃一掃　有片睇

香港開創國際龍舟賽先河

話你知

龍舟競賽源於中國的端午節及祭祀傳統，有二千多年歷史。香港旅遊局於1976年6月在港舉辦世界首次國際龍舟賽，開創將龍舟運動帶向國際的新發展階段。此後，亞洲及歐美等地紛紛模仿香港龍舟競技，龍舟賽走向國際，香港功不可沒。

1984年，國家體委決定把龍舟列為全國正式比賽項目，並在廣東省佛山市舉行了全國首屆「屈原杯」龍舟賽。同年，國際龍舟大賽在香港舉行，有中國、美國、德國、日本、英國、新西蘭、新加坡、泰國、馬來西亞、澳洲、澳門、香港等16個隊參賽，中國隊勇奪冠軍。2010年廣州亞運會，龍舟更被納入亞運會比賽項目。

隨着龍舟運動在全球的普及，1991年香港國際龍舟賽期間，國際龍舟聯合會於當年6月14日正式成立，成員有來自包括中國在內的各大洲的龍舟協會共12個，秘書處設立在香港。

亞洲龍舟聯合會於1992年8月23日在中國北京成立，發起國（地區）有中國、日本、馬來西亞、新加坡、台北、香港、澳門、泰國等，秘書處設立在北京。

2003年10月31日在上海召開的國際龍舟聯合會第九屆代表大會上，與會代表一致同意將國際龍舟聯合會秘書處由香港移至北京。

國際龍舟聯合會和亞洲龍舟聯合會的主席及秘書長，都由中國代表擔任。

龍舟國際比賽分2百米、5百米、1千米和2千米環繞賽，共4個項目。去年8月舉行的東京奧運會皮划艇的比賽場上，作為展示項目，中國龍舟劃入了奧運賽場，標誌着龍舟已正式啟動入奧程序。

▶二〇一八年，香港龍舟隊參加印尼雅加達亞運會龍舟比賽。