

划槳心曠神怡
逐浪豁然開朗

中國香港賽艇協會小資料 地址 沙田源禾路27號賽馬會沙田賽艇中心
網址 <http://www.rowing.org.hk/hk/> 電郵 hkrcra@rowing.org.hk 電話 26997271

平板賽艇動靜全體驗

消暑
好去處

夏日炎炎，最適宜水上運動，技術要求較低、裝備較少的人力推動賽艇是不錯的選擇，如果大家追求速度感，賽艇無疑是佳選。中國香港賽艇協會發展經理郭鈞庭和小五學員庫克頌禮（Adam Cook）異口同聲，指出由入門的平板賽艇開始，便可以追風逐浪，同時賽艇手要保持冷靜划好每一槳，外在的「動」與內在的「靜」給予參加者與別不同感受。

大公報記者 黃智佳（圖、文）

平板賽艇分為單人和雙人，單人板可以承載約100公斤，雙人板則約200公斤，而且比較平穩和比較輕身，容易控制，所以很適合初學者，然後進一步參與賽艇和海岸賽艇運動。小五生Adam跟隨爸爸參與山地單車之外，也練習賽艇逾1年，直言兩項運動的速度感同樣教人着迷：「正確划艇動作不用太大力，不會很累，但有風的快感，速度像踩單車。」

郭鈞庭和Adam替大家示範平板賽艇的基本動作（見附表），前者指出：「相比龍舟和獨木舟較依賴上身力量，賽艇是用全身的肌肉去推動，尤其可以用腳力作為每一槳的起點，所以速度上會比其他人力推動水上活動快很多。」他補充：「最快的8人單槳有舵手艇，比賽時候時速最快可以高達21至22公里，單人艇都可以有16至17公里。如果喜歡追求速度感，賽艇是一個不錯的選擇。」

11歲的Adam每周練習賽艇3次，每次2至3小時。要快，他透露秘訣是先要靜。他解釋：「體感上，划艇很快，同時我覺得划艇很平靜，因為要專心發揮出所學的技术，同時保持節奏，不能衝動加速，要保持冷靜，給自己的壓力不會太大。我用心去划，做好每一個動作自然高興，在比賽能贏得獎牌更加開心；輸了，便當汲取經驗。」

親近大自然好選擇

除了內心，郭鈞庭指大環境也讓人平靜：「很多時候，我們訓練的環境都是在清晨或是靜水環境，在一個很舒服、很平靜的環境練習，所以賽艇也可說是一種很靜的運動。」Adam還呼籲大家親親大自然：「我不喜歡躲在家裏，喜歡出外認識新朋友，欣賞美麗的大自然。我希望有些人跟我一樣參加賽艇運動，認識多些大自然。」



郭鈞庭（右）稱練習平板賽艇可讓人心境平靜。



▲平板賽艇技術要求較低，是適合小朋友的夏日水上運動。



▲11歲的Adam（前）每周練習賽艇3次，每次2至3小時。



▲郭鈞庭（後）和Adam（前）合力從艇倉搬出賽艇板。

掌握節奏事半功倍

不要看Adam Cook只得11歲，已經對「節奏」有不少見解。他由山地單車、賽艇到日常生活如寫中文字和戴太陽眼鏡，都能靈活運用這兩個字，指出這樣才可以收到事半功倍之效。

無論山地車和賽艇，Adam都十分強調節奏感，不能只講求速度，否則在山地單車或會做錯轉彎動作，在賽艇上欲速則不達。不時由西貢踏單車到沙田練習賽艇的他說：「要有平衡，即是在山上和水上，心境都要冷靜，同時要做好節奏，就會感覺到快。」

對Adam來說，做所有事情都要有節奏。他表示：「划艇除了水上練習，還要跑步鍛煉體能，但你不可以胡亂地衝刺，所以你要知道最適合自己的平均速度，然後一腳一腳地跑下去，這樣才能跑到終點。」

至於日常生活，Adam也指出同一道理：「例如讀書，你寫中文字，不可以一隻字連着另一隻字寫下去，你要一隻字寫完，筆離開紙再寫第二個字，不會黏着紙一直寫。其他如簡單至戴太陽眼鏡亦一樣，依着節奏做好每一部，便不會傷到眼睛。」



▲Adam除參與賽艇，亦是山地單車愛好者。受訪者供圖
▲郭鈞庭（左）指要培養小學員有責任感，珍惜器材。

▼Adam每次練習後都會清洗所有用具。

完成課程後可挑戰公開水域

大家在中國香港賽艇協會完成平板賽艇課程後，還可以進一步挑戰賽艇和海岸賽艇。除了在城門河，市民在香港某些指定區域一樣可以享受平板賽艇的樂趣，Adam Cook期望有朝一日，可以由家划艇往返沙田賽艇中心。

中國香港賽艇協會發展經理郭鈞庭指出，1天便可以掌握平板賽艇基本技巧。他說：「在1天8小時的一星平板賽艇課程，在城門河

學習如何順着賽艇航道航行。一星期之後，大家可以接觸賽艇和海岸賽艇，後者更可以挑戰公開水域風浪較大的位置。」

除了城門河，郭鈞庭指香港某些指定區域也可以進行平板賽艇活動：「平板賽艇可以在大浪環境航行，不一定是靜水。」不過，他強調安全第一：「一定要有教練陪行，以便應付天氣等突如其來的變化。」Adam期望道：「希望未來可以划回西貢的家。」

清洗及保護裝備培養責任感

上水划平板賽艇前，郭鈞庭和學員Adam一齊搬運裝備。練習後，他們亦會一同清洗賽艇板和座位等。郭鈞庭指這樣可培育小學員的責任感，珍惜寶貴的器材，同時確保搬運期間的安全，避免一個人搬運時遇上危險。

赴碼頭登上平板賽艇前，郭鈞庭和Adam先從艇倉合力搬出賽艇板、座位和槳等。練習後，他們將所有裝備搬回岸上，還會用

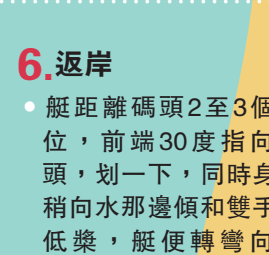
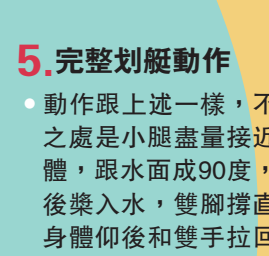
水喉水清洗所有用具。郭鈞庭指，這樣做不是因為賽艇板等太重，而是要學員學懂珍惜資源，負擔起器材保養的日常責任。

郭鈞庭還指出，這樣做也可以確保參與者安全：「大家一頭一尾互相合作搬運艇隻，可確保艇的安全，以免跟艇倉內其他艇隻碰撞而損壞。再者，一個人搬是可以的，但搬的時候遇上大風的話，沒有人幫忙會十分危險。」

平板賽艇基本動作教學

1. 上艇

將近水的槳推出去，左手握兩支槳，右隻手握槳架，左右腳先後踏上賽艇後坐下，雙腳穩定在腳踏，安全情況下用右手推賽艇出去。



2. 划艇動作：手部

雙手伸直，扭動手腕，務求槳面跟水面成90度才入水，此刻雙手向身體拉，然後重新伸直，同時扭手腕將槳面向天，重複動作。

3. 划艇動作：身體

雙手伸直的同時，身體向前傾11度，船槳入水後，首先身體向後仰，伸直的雙手才向身體拉，這樣便能運用上身力量前進。

4. 划艇動作：腳部

賽艇最大動力來自雙腳，雙手伸直和身體傾前後，雙腳小腿和大腿屈成90度，接着槳入水，雙腳撐直，身體仰後和雙手拉向身體。

