

龍舟比賽

Dragon Boat Competition



香港暴速龍龍舟會會長陳小蘭教練（右）
及委員張加樂先生（左）



龍舟·香港暴速龍龍舟會

每次比賽，龍舟隊都要作好充分準備。首要的是確定參賽人數，並由教練訂定訓練計劃。此外，隊員也要注意飲食。教練常常提醒隊員賽前多吃含豐富碳水化合物化合物的食物，出賽前數天要減少運動量。隊員的心理質素同樣重要。畢竟大家都是業餘選手，有些新人賽前更會過度緊張以致失眠，這時隊友會為他們進行心理輔導，互相扶持。

克服苦難 堅持鍛鍊

香港暴速龍龍舟會於2012年7月1日成立，現有會員四十多名，年齡介乎17至50歲。發起人成立龍舟隊並進行龍舟訓練，起初只是為了減肥，後來由於隊員相處融洽，加上大家發現從龍舟活動之中可以學到很多書本以外的知識，例如團隊精神，因此眾人都愛上了龍舟運動。

龍舟訓練非常刻苦，隊員須具歸屬感才會持之以恆，努力參與訓練。一隻龍舟有10至20名划手，龍舟訓練的難處之一，是平衡每位隊員有發揮所長之外，亦同時確保全隊人團結一致，「一條龍一條心」正是本隊追求的精神。另一困難是有些隊員較為自我，稍具經驗便自覺很了不起，加上大部分隊員都是獨生子女，不習慣遷就和與人合作。不過，他們經過本隊教練指導後都學會顧及他人。我們向青少年推廣龍舟運動時，也常強調這是一項注重個人鍛鍊及團隊精神的運動。

開闊視野 屢獲殊榮

2013年5月，暴速龍龍舟隊首次參加赤柱龍舟熱身賽，當時才發現龍舟比賽已成為國際盛事，不同文化及國籍的人士均參與其中。本隊每年都會參加多項比賽，上年度便參加了15項比賽，當中包括在日本和韓國舉行的海外賽事。在韓國舉行的賽事中，我們還奪得三個獎項！其實，龍舟會不要求隊員必須奪標，只希望一眾年輕隊員能透過參與國際賽事擴闊視野。由於出外參賽須要自費，而大部分隊員都是學生，所以他們需要贊助商資助部分費用才能出賽。

社區幫助 家人支持

隊員參加龍舟比賽時，家人會來電關心比賽情況及賽果，令隊員感到家人也非常重視賽事，這正是一份支持和力量。有些家長擔心龍舟訓練會影響隊員的學業，教練會向他們解釋，如果孩子喜歡龍舟運動，便應給他們參與的機會，但同時要鼓勵他們努力讀書。如發現隊員不好好讀書，便不讓他們參加訓練。龍舟隊成員均表示，龍舟運動有助消減讀書及工作壓力，希望更多人能參與，享受划龍舟的樂趣。

划龍舟是較冷門的隊際運動。香港暴速龍龍舟會已參加社區體育會計劃成為社區體育會，希望藉此在社區推廣龍舟活動，讓更多市民認識和參與這項運動。



香港暴速龍龍舟隊隊友