

月滿照龍舟

蔡懿德

www.30SGroup.org

餅店已找不到粽子，替而代之的主打變成月餅，雖然端陽節已過，筆者最近卻在某龍舟會邀請參加了它的夜間訓練。在皎潔的月色下，隊長隔靴搔癢似地打鼓，我們也愈划愈輕力，不忍破壞水面的寧靜，與個多月前比賽時悉力以赴的狀況簡直是兩碼子事。

龍舟競賽

回想五月參加了專業團體的龍舟競賽，其刺激場面至今仍歷歷在目：-

正當視線徘徊在鄰隊那些有六舊腹肌的艇兒、及隔隊〔即鄰隊的鄰隊〕穿着頗性感的美女之際，充當鼓手的馬教練大聲一喝：「翻晒嚟！集中精神！」全條龍舟馬上收拾心情，高舉木槳，屏息以待。

「READY！」，「砵！」，各隊艇兒馬上以強大爆炸力把本來靜止的龍舟拉動。馬教練不時提醒：「用力、挖水深些、睇齊！」。我坐在船中間左方，併命用力加速之餘，也用眼瞄着右上方之隊員，儘量與他的槳頻一致，負責節奏的「MARKER」數到「八」後大家便加速，數到「二十」時，馬教練一聲令下「開大！」，大家馬上調節，以較慢及較深槳頻，保持船的速度。

要保持中程時的持久力，梁隊長不時以雄壯聲音問：「仲有冇？」，全隊隊員們馬上齊聲回應：「有」，在振奮士氣之餘，梁隊長隨着疾呼：「俾力！落腰！」，提醒我們要全力以赴，把每一下划水做到最高效益。

到二百米左右，馬教練高聲倒數：「3、2、1」，隊員們也不敢怠慢，同聲倒數：「3、2、1」，以保持隊員間之默契。再過五十米左右，馬教練高聲叫：「轉腳！」，知道是準備站起身划的訊號，馬上把伸長、撐着船邊的左脚收後，把本來屈後的右脚伸前，馬教練再倒數：「3、2、1」，到數至「1」時，大家由坐變企〔屈膝〕，加強爆炸力，大家便以既深且長的槳頻向終點進發。

這時，鄰隊龍舟不知怎的竟衝向我方，後來兩龍舟間距離竟成咫尺，我們惟有在窄窄的船邊間落槳，險象環生，鄰隊隊員可能經驗較淺，竟連槳也不敢落。經過一翻混戰，終於衝線了，我隊第三，鄰隊第四。

鄰隊賽後向大會投訴我隊「阻人前進」，而隔隊又向大會就鄰隊作出同樣投訴，

經過一番爭論，大會決定三隊要重賽。其間梁隊長著副隊長保持緘默，不要影響隊員情緒。抖擻精神，眾志成城，結果我隊首先衝線、鄰隊第二、隔隊第三。之前所受的委屈得以平反，眾隊員都興奮得互相擁抱，比贏全場冠軍更高興。

划龍舟三步曲

龍舟着重腰力臂力，分「抓」、「壓」、「離」三步曲。

「抓」水要快且乾淨俐落。上臂要高舉、近舟邊之肩膊要轉前，使貼近舟邊之手〔即下臂〕與水面成水平線，並儘量「落腰」向前伸展，落槳角落約 75°，入水要夠深，速度最理想是與船速一致，個人太快或太慢速度都會拖慢整條船。

「壓」縮力量，是當槳在水中時完成的。健兒須收腹轉腰，並運用背肌力量，壓縮下臂肩膊以凝聚力量，把槳與海床成直角，並與船身平衡的度拉槳，與水角力，把並整條船拉前。

「離」水時要如「抓水」時之快而乾淨俐落，上臂要快而狠地高舉，下臂要儘量貼身，否則槳便會被水纏着。當然，與隊友的一致性也很重要。

點止「季節性運動」咁簡單？

龍舟要划得好，平日的準備功夫亦不能馬虎。由於划龍舟時上身及手臂擺動所需氧氣只為跑步所需的 85%，非賽季時龍舟健兒應以跑步、游泳等運動保持好的心肺功能。為能在比賽中加速及保持力量，每天 SIT-UP 與 PUSH-UP 為指定動作，而舉重訓練也有幫助。

除了個人身體要強健外，心理狀況也至為重要。堅毅不屈、精神集中、遵守規則都是每個隊員應有的態度。

當然，隊員間之默契也不可少。因此，龍舟隊隊員會一塊去爬山、跑步、游泳，也會參加有關之耐力比賽，如馬拉松、毅行者、渡海泳等，除可訓練心肺功能及意志力外，也可加強隊員間之默契。

晚上划龍舟也是保持默契的活動之一。沒有毒花花的太陽，沒有日間那煞有介事的打鼓吶喊，月光照耀下的海水如水銀瀉地，偶然給我們劃出漣漪，美得叫人出神。