

人物 專訪

卓毅游泳會
A-Tough Swimming Club

2021年3月



你可以介紹一下自己嗎？（姓名，年齡，習泳年齡）

/ 黃家保，48歲，習泳14個月。立志成為 Full IronMan finisher。

在2021年2月份第一場COLD PLUNGE公開水比賽中順利完成1500米比賽，請問你心情如何？有想過能完成嗎？

/ 報名時沒有想太多，心諗先報名及盡力練習吧。賽前兩星期覺得可以的，但賽前3日信心跌到谷底，比賽落水前一刻曾想棄比賽。最終能完賽感覺很夢幻，很開心游水之神沒有放棄我。



這場比賽既過程是怎麼？

/ 比賽不太順利，還差點失諸交臂

》開賽前

當天到達會場時心情非常忐忑，一來從未在比賽場地練習，齋聽地名就知道水位很深；二來發現第二個浮標真的很遠。為了平復心情，先聽隊友講解賽道及如何看水流，跟著盡量找事情做，例如：去廁所、帶朋友去廁所、幫朋友到餐廳攞熱水沖奶，總之就keep住咁行嚟行去，唔比自己亂諗嘢。

》凝固了的10米

登記入場換好wetsuit後，便坐在岸邊的橈上，當時腦裏一片空白。接著聽從工作人員指示上線，我只懂下意識地整理泳帽及泳鏡，突然聽到遠處有人大叫：家保，揮一下手。我便揮了手，而同組的隊友突然跳水出發，我便跟著做了。其實，我從未練過跳水的，動作實在差到一個點，入水一刻泳鏡就甩丟了。於備戰期間，曾幻想過無數的情況，偏偏就是沒有甩鏡這幕。不知如何應對下，頸前方的肌肉突然變得很緊，繃緊到呼吸不了。放棄的念頭立即湧現，但又覺得只游了10米就退賽，這會否太爆呢，唯有繼續堅持落去。



》會變大的浮標

為了繼續比賽，我先把鏡中的水倒走，帶返好泳鏡後，便改游蛙式並理順呼吸。當慢慢游向前時，有一位泳手進入了我的視線範圍，很快便認出他是其中一位卓毅同學。過去一年我們經常一起練水，不知不覺已記住了他的背影，可能有這熟悉感覺的牽引，令我放鬆了很多，呼吸亦已回復正常，只是頸的肌肉還有點繃緊而已。於是便放手一搏，改回自由式，並以他為目標。當第一個浮波漸漸變大時，已經越過了他，並游向另一位卓毅同學。當時覺得一齊游水真的很重要啊！

》恍似觸不到的浮標

過了第二位卓毅同學後，便向最遠的浮標邁進，當時是以十下手望一眼的節奏穩定向前。不知游了多久，又看到另一位泳手，而這是個陌生的背影。這位游手應該沒有熟練定位的技巧，因此漸漸向右邊偏離了。而當一個黃色的圓錐體開始清晰可見時，我心中暗爽這一年無數次的定位練習並沒有白費，更在這刻展現出成果來。後來翻看航拍片段，我們3位同學相距只有10多米，而另一位參賽者則在50多米外。

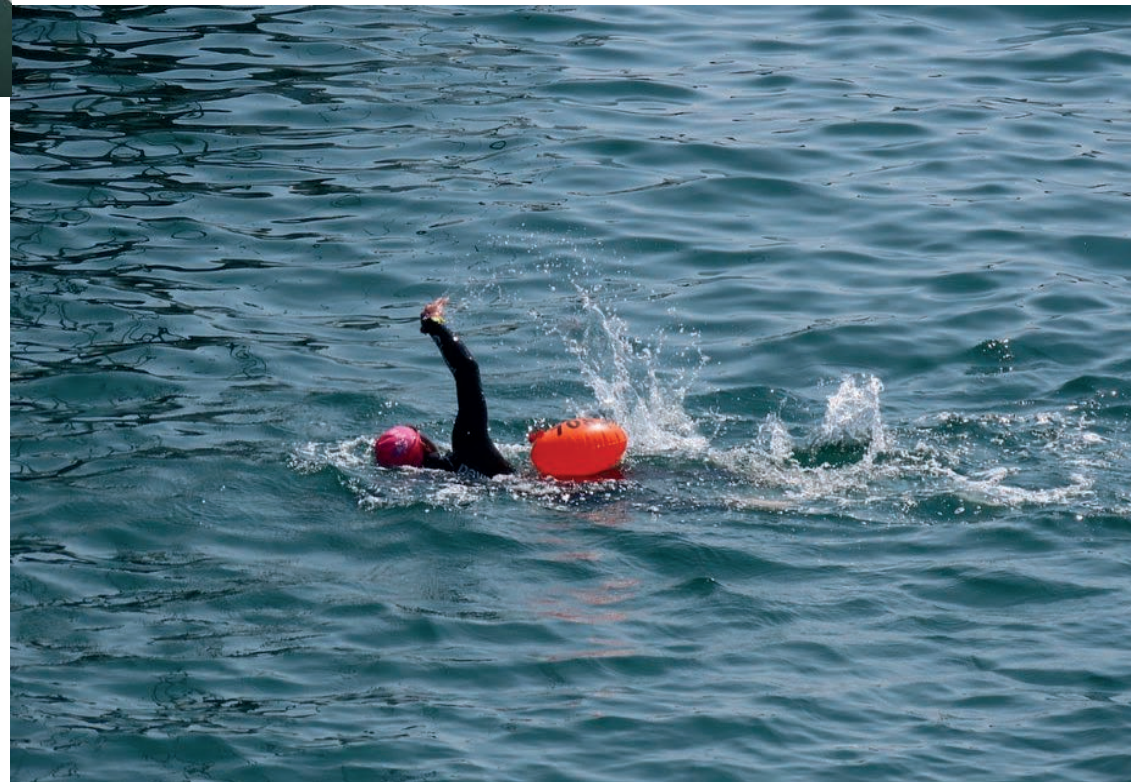
當我繞過這折返點時，體力感覺出奇的充盈，彷彿比賽才剛開始般。這不得了的感覺，讓我信心大增，這可是當日首次感到能完賽啊！

》隱藏的浮標

賽前已知道第三個浮標被遮住了，很難被看到。所以早已釐定好回程路線。我習慣右邊換氣的，折返時可以靠右邊的船隻對位及知道水流，減少向前望、調整方向從而保留體力。另一方面，怒游團隊友亦提醒，這個浮標距離是最遠的，要有心理準備、要有耐性及要留力。以上兩個重要提示，讓我能較輕鬆地抵達第三個浮標，過程中已數不清超過了多少位泳手。神隊友真的很重要！

》一起衝線的約定

我有一位大師兄，他的名字叫阿朗，我們正好被安排同組出發。當知道是同組時，已迫他要游慢點，全程逗住我完成。但因出閘脫腳，大師兄早已離我而去了。游到比賽尾段，我希望能完成一起衝線的約定，所以嘗試加速。加快腳頻及用多d腰力帶動轉肩的結果，就是心跳加速。正常情況下必定會減速的，但當時覺得好順，心率高些也沒問題，故此keep住個rhythm，只是提醒自己要鬆一點，及推水手要伸到最直。而大師兄即是大師兄，無論我怎樣努力，也食不到他的水尾。就是這樣，很快便掂到終點條鐵梯，我的首個海賽完成了。





完成比賽後為什麼興奮到跳起？

/ 完賽後興奮得跳起及大叫，並不是想講比在家的黃太及大細寶知道我做到了、也不是想講比在天國的爸爸知道我做到了、更不是想講比所有關心我的親戚朋友知道我做到了。而是單純地因為開心，而這心情正是做運動的初心，讓自己快樂過每天的初心。

這是你人生中第一場游泳比賽嗎？

/ 是，這是我歷史性的首場游泳賽事。

聽說你是之前是嚴重畏懼水的，是嗎？

/ 是，熟我的朋友全都知道我忌水的。

可以分享為什麼畏水嗎？

/ 我分別於20多歲及30多歲，在泳池發生意外，被救生員救起時，視物全都是灰色的，可能感受過死亡，自此之後就嚴重懼水了。記得第一次游海時，雖然着了wetsuit及用了浮標，都只敢在到腳的水深練習。

可以分享一下你的習泳之路嗎？（如何開始 / 如何學習 / 有教練嗎？）

/ 幾年前認識了班長Rebecca，熱心嘅班長建議我玩三項鐵人，更鼓勵我參加泳班，又幫手報埋名、交埋學費。半推半就之下便開始了，講真當時並不太願意的。

教練是如何教授你？有逼你跳落深水池嗎？

/ 教練雖然知道我的經歷，但並沒有特別處理，只當我是一般的學員。這做法很適合我，讓我感覺較輕鬆。最記得有次教練知道我很苦惱，便建議我參加逢一、三、五的團練。更另外給我開課表，讓我一步步地掌握要點。回想起來，真的很幸運遇到熱心的班長及教練。

未成功完賽之前面對多次失敗，包括：失去學習信心 / 乏力，你是怎麼克服問題？

/ 其實開始首6個月，每次落水後都想放棄的。練習過程充滿挫敗，有幾次印象特別深刻：

1. 一次是於泳池練習，堂上所有的分解動作都做不到，口鼻都不停入水，好不容易捱到落堂，上水即刻對教練及自己講——呢一世都學唔識的了。

2. 另一次是在海中練習，當時要游4隻200米。我游極都游唔到直線，及換氣時左手沉落水，左邊膊頭好痠、好痛。間休時我不斷同旁邊的隊友呻——游得咁辛苦，我唔游啦！

3. 有兩次海訓時游到浮波時突然緊張，啲唔到氣。好彩分別有用浮標及攞住浮波，否則唔知會點了。

4. 比賽前的週五，教練要我們游1000米，中間有約100米是完全離開浮波線，當時我不敢游離安全區域，信心跌至谷底。

每次面對失敗都會沮喪，但以前已經放棄過很多，今次就不妨堅持多一陣，到真係不行時，才停低吧。



由學水到比賽用了多少時間去練習？每星期練多少次？

/ 在海中練習了14個月，每星期最少3課，最多試過6課。上年二月(2020年)最勤力，共游了15課。

你最初是在泳池練習的，是如何開始在海上學習，有分別嗎？

/ 因為疫情被迫轉到海訓，海水變化很大，令技術練習難上加難。

可以分享學游水最大既成功感是什麼？

/ 游水較特別，特別容易有生命危險。故此當做到時，滿足感很大。亦再次證明，世事沒有不可能。

只要堅持到底，實有嘢睇。

請問你下一個目標會是什麼？

/ 有兩個目標：

1. 不用wetsuit完成1,500米渡海泳；
2. 完成Full IronMan 3,800米游水項目。

預祝你成功。謝謝您完成訪問。

/ 謝謝。在熱血的日子裏，祝大家都能完成心中所想。