

在中芸龍舟賽現場訓練的第二天，相較於昨天第一次和正式隊伍在動水中齊划練習，昨天自己狀況真的太糟，抓不到重心也抓不到水，還搗亂隊友節拍，還讓志成師傅一直給我心理建設，中間放掉幾槳是我最過意不去的，加上家宏學長上岸後拍我背說“划得不錯”當下其實氣透自己的沒有堅持到底，感到無限後悔。



感謝總經理、周副總經理、理事長等長官蒞臨加油鼓勵

而今天狀況感覺比昨天好上十倍，身體的重心尚在找尋當中，雙腳還在調整適當的位置，試圖找到最適合出力狀態，在下次的練習中我還會再試其他種姿勢，務必使自己處於全身最好出力狀態。昨天犯了幾點的錯誤，今天要馬上調整過來，第一：入水點需要向前延伸，相對的下腰也就跟著改善；第二：必須跟上 pitch，且因第一點的調整也有讓槳面抓到水，但也讓大姆指狠狠的往船邊

撞了兩次，手上的皮也掉了厚厚一塊，意指身體及划槳姿勢尚需改善，回家看影片後，正常速度播放覺得還好，但有幾點也須調整：一、槳面需向前傾一點，這樣也可使入水點再往前延伸讓划距也拉長，因為划距相較隊友太短了些；二、身體必須再往外一些，讓手與船舷邊保有出槳距離；三、自己回槳幅度太大，因為總是用手先去提起槳再帶動身體，會再調整以身體來帶動槳葉，此時手就自然回正(但練習時教練們都說過，但還是沒做到，真的感到很抱歉！)正常速度看了好幾次後，改為慢速看發現自己尚有需要改進的地方。而比別人還早收槳，原因在於划距太短，又與大家入水時間又相同，實際上就是自己回槳幅度太大，這不僅浪費時間及力氣又有礙觀瞻，好在的是貴哥一直提醒著跟上前頭的pitch，還有後面淵元學長總會適時在第二節提醒我要調節體力，再加上家宏學長及卜帥的聲音，讓我覺得每一下都充滿精力，果真呼吸真的很順，這樣的划船水感才能保持住。現場訓練須調整的內容除了上面幾點外，且要讓身體更打開來划，重心才能穩住施力的位置，並且保持呼吸的節奏才能調節好體力，全力以赴、永不放棄、堅持到底我相信我們一定可以的。台船~呼!



這兩個多月來的練習，很努力的想跟上大家的體能，但跑步和折返跑我還是不小心的落隊了，對家宏學長感到抱歉，但也謝謝您從來也沒放棄過我，另外也謝謝卜帥總是很溫柔堅定又專業的指導我們，雖然感到疲累，但每次要練習時還是最開心的時候，看著大家很努力地練習的身影，每次都讓我很感動，並激勵著自己要更努力的做好每件事，現場訓練雖然一直出很多狀況，在此也非常謝謝貴哥、淵元學長和小俊宏學長的支持和鼓勵，讓一次次跟不上又頻頻換姿勢的我，終於讓我在最後一天現訓中找到適合的姿勢，最後也謝謝育瑋的手套神支援，不然估計我就會在戰場上失去右手大姆指了。

在最終中芸港戰場上，跟大家一起奮鬥的每一場，都是一條船一條心，真的很感動，能夠全力以赴、永不放棄，就算輸了也就無愧於心了，但比賽往往總是要到最後關頭才知道自己不足的地方，若未來有機會再和各位一起同舟共濟，下次的我絕對會變得不一樣（絕對要跟上跑步）。

謝謝台船龍舟隊的大家，總是處處很紳士的為我著想，感謝毛哥總為我的糧草傷腦筋，最後更感謝從頭到尾都很幫忙的總教練嘉翔學長，從一開始很用心並積極地聯繫，讓我能快速融入這個環境，在比賽期間也很辛苦地載我往返中芸港，真的很感謝你，要不然我獨自一人騎機車到現場，可能也沒啥心思划船了，總而言之沒有龍舟隊大夥們所做的一切，我可能沒有機會和大家一起拼到最後，非常的謝謝你們，讓我成為了台船的一份子，台船龍舟隊我愛你們3000，一日龍舟人，終身龍舟魂。

