



### 教練黃偉建

香港全能運動學會創會成員、專業全能越野賽運動員、歷奇及體驗式教育訓練顧問、香港獨木舟總會二級教練、體適能運動教練、運動科學長跑教練。  
wwkin0080@sinaman.com



## 全能運動意指越野挑戰賽(下)

**過**往，在香港亦有大大小小、不同形式的比賽活動舉行過，參與人數也每年有增無減，更有不少青少年團體組織，推廣到青少年組別活動出發，令這運動更加普及化。而祖國方面，當然也緊貼世界潮流。在改革開放大前提下，短短的數年間，也舉辦了多個國際大型戶外山地比賽，毫不比外國遜色。

然而，這些體能化的長途耐力運動，對於一般人來說可能望而生畏。但其實相類似的元素，已經從小就開始影響著我們生活的每一個角落。

### 競技從小入侵

從幼稚園裏的多元化組合屋和滑梯，公園內的遊樂設施，小學及中學體育課時舉行的多樣性競技接力活動(跨欄、跳繩、跳麻包袋或呼拉圈等等)和障礙賽。田徑場上的十項全能賽，甚至現時也有很多商業公司集團舉辦的競技同樂日，以其增加員工之間的團隊精神。或過往數十年間至現在，亦有不少的機構組織推行

「體驗式教育 Experiential learning」和「歷奇訓練 Adventure Base Counseling」等，務求達致現今流行「多元化智能教育」(I.Q、E.Q、C.Q、A.Q …)。以及近年流行的電視遊戲節目，亦加入混合運動的元素，並邀請藝人參加，務求增加娛樂性。

### 多元化增趣味

從遊戲學習開始，至休閒娛樂、競技和比賽，單項性的活動並不能滿足喜歡接受挑戰的人，加入多元化、不同種類的元素，令難度及挑戰性增加，從而感受全能運動帶來的樂趣。