

入水能游(66)
陳保祿
香港游泳教師總會首席講師
2014年11月11日

2014 第二屆香港水中健體比賽 深港各顯神通

本年10月26日於維多利亞泳池舉行之「第二屆香港水中健體比賽」大豐收！

參賽隊伍質素大大提高之餘，參賽隊員年齡更覆蓋了老中青三代，充分顯示水中健體操更趨普及，實為可喜的現象。當日共有十七個健體操隊伍參加比賽，有全男班、全女班、當然亦有男女混合隊伍共180位參賽運動員出席。隊員年齡分佈由20歲至80歲，平均年齡較首屆比賽年青化，去年平均年齡大約為50多歲，而今年則為40歲左右。17個隊伍當中有6隊去年曾經參與是項比賽，最多運動員的一隊連「領操員」共有16名代表，最少運動員的一隊亦有7位代表參賽。最多隊員的一隊及最少隊員的一隊皆為「金獎」得主，可見無論參賽隊員多寡，皆能創造佳績，在動作、列陣、韻律各方面取勝。

今屆的亮點為「笑容」！這是筆者身為賽事的「總統籌」，於比賽當日全程留心觀察每一位參賽運動員而所得出的結論！每一隊的參賽運動員無不展露甜美而可愛的笑容，是由心底自然流露的笑容！縱使進場時大多略帶點兒緊張，但當音樂飄揚，大顆兒起動的一剎那開始，運動員無不展現歡顏，伴隨每一個音符、每一個節拍，演繹每一個動作。「領操員」是領軍之「大旗手」，責任及壓力當然非常之大，然而她/他們的臉上亦無不流露燦爛的笑容，可愛！表演完畢，大顆兒上水笑容更加璀璨，強烈的團隊精神實實在在地表露無遺。賽後與各「領操員」聚會檢討，大家都認同他們的隊員無不享受整個過程，享受由準備比賽至完結的每一刻，而且更加期待下一屆賽事的蒞臨，可喜！。由此可見，水中健體運動確實能為參加者帶來「開心」，而只要是「開心」便足以成為水中健體運動普及化的重要因數了。

今年有兩支隊伍以「水中太極」出賽，全隊氣定神閒，吐納調息深淺有序，上肢柔中帶剛，時而推手，時而握拳。下盤踏實，進取而敏捷，時而繞動，時而跣踢。「領操員」如「三豐」再世，君臨天下，號令群雄，整體動作配上穩重而優雅的樂章，精彩！精彩！「水中太極」的發展尚在萌芽階段，深信其普及指日可待。

器材的運用亦多姿多彩，色澤鮮明的長型浮條，浮板，浮水啞鈴，蛙掌，甚或綿質網條亦大派用場。各支隊伍匠心獨運，充分利用各款浮物的特性創造各式各樣的健體動作，讓各大小肌肉舒展發揮。參賽隊伍更利用各款浮物的顏色幻化成多款圖形，更不時併合，砌成立體造形，讓觀眾看得如癡如醉。應邀來港交流之「深圳大學」代表隊更加上陸上體操元素，在水中「疊羅漢」，向難度挑戰，贏得全場雷動之掌聲，勁！

還記得去年「首屆香港水中健體比賽」邀請到澳門游泳總會派出3組隊伍來港交流，令首屆賽事生色不少。今年大會亦有幸邀請「深圳大學代表隊」來港交流，為賽會增光，讓香港同道能一睹中國隊伍的精湛演出，從而相互學習，相互進步。深圳大學派出兩位教練員，黃昆侖教授及路鳳萍教授率領十位同學來港，負責首場及壓軸之邀請賽事。十位同學訓練有素，且表現出眾，技術非凡，對師長極為尊重，行為舉止有節有禮，可讚！名師出高徒，兩位教授隸屬深圳大學體育部綜合教研室。黃教授是國家級專業游泳運動員及廣州體育大學研究員，而路教授是藝術體操國家級裁判，本身亦是專業藝術體操代表。兩位教授可謂一水一陸之專才，由她們推動水中健體運動，可見深圳大學對水中健體全民運動的重視，投放了重大的人力物力資源，極有遠見，可敬！深圳大學於2008年已成立水中健身操俱樂部，至今共開設了十期課程，培養學員400多名，深受青年學子們的青睞，為深圳推廣和普及水中有氧健身運動打下穩固的基礎，促進了全民體健的發展。環顧香港水中健體操的推廣與發展可要急起直追，好造福人群。

場地方面，今屆賽事移師2013年才落成啓用的維多利亞公園游泳館跳水池舉行。由於池底設有升降檯，水深可以調校，實在非常理想。大會為配合參賽運動員多是身材精幹的女仕，特意由原本的1.2米調高至1.1米。大家不可輕看這10毫米(3吋)之差異，由於有些水中健體操的運動員真的不懂游泳，10毫米之差已足以令她們放棄比賽了。泳池的配套極佳，光線適宜，看檯位置適中，能讓觀眾清楚看到表演。池面空間卻較為狹窄，要容納17個隊伍列隊進場略有困難。藉此感謝各大會工作人員及泳池各職工鼎力支持，成就了第二屆香港水中健體比賽，寄望來屆再創高峰！