

入水能游(98)
陳保祿
香港游泳教師總會首席講師
2017年7月5日

粵港澳水中健體比賽暨匯演 2017

由中國香港體適能總會主辦之「粵港澳水中健體比賽暨匯演 2017」於本年7月2日在香港城門谷游泳池成功演出，為推動本港「水中健體」活動作出了領頭羊的典範，筆者在此致以熱烈的祝賀。該項比賽與匯演更展現了「水中健體操」的多元性，水中健體操當然能達致個人強身健體之效，而藉著團隊比賽更可由個人化運動推動至團體運動，增進團隊體育精神，各隊伍更可互相觀摩，彼此良性互動、學習與進步，還可娛己娛人，與觀眾打成一片，可謂極之值得推廣之有益身心的活動。中國香港體適能總會舉辦此比賽之目的，主要在於凝聚粵港澳三地不同年齡的精英，與市民大眾分享水中健體運動的樂趣與活力。更藉此與眾同樂的項目慶祝「中國香港體適能總會」成立三十年，可喜可賀！整個項目由「廣州體育學院」及「中國澳門游泳總會」協辦，他們更派出精英隊伍來港獻技，兼祝賀香港特區成立20週年誌慶。

比賽當日先由表演隊伍「廣州體育學院浩沙水中健身操代表隊」之「水中太極」揭開序幕，「浩沙」精英還先後演出「水中恰恰」（港譯查查舞）、「健身棒操」及「親子棒板操」共四個表演項目，精彩萬分。邀請參賽隊伍則有「廣州體育學院水中健身操小朋友代表隊」及「中國澳門游泳總會」代表隊，而香港方面亦派出8支精英隊伍參與比拼。各隊均落力表演因而大獲好評。廣州隊中亦有9位「特殊需要人士」朋友參加，充分反影「水中健身操」在粵港澳三地漸受歡迎。當日之四個表演項目各有特色，「水中太極」之運動員皆帶上「蛙掌」以增加水阻，盡顯太極之剛勁，隊形隨音樂而轉動變化亦盡顯領操員之心思，可讚！筆者尤記得自「2014第二屆香港水中健體比賽」起，每年都有「水中太極隊」參賽，與廣州隊的表現可謂各善勝長，香港隊伍多是氣定神閒，著重吐納調息，柔中帶剛，而廣州隊則掌掌有力，聲勢浩瀚，節拍鏗鏘，好一個兩地體育文化的交流機會，他日若能同場切磋，必然令觀眾大開眼界。「浩沙」精英之「水中恰恰」（查查舞）亦是一絕，領操員不是單獨一位而是一對舞伴，此舉已開創了「領操」之先河。一對領操員在池邊結伴舞動，與水中團隊互相呼應，時而轉身扭腰，時而舉手拖拉，雙腿亦要跟足舞步節拍，加上精心設計之隊形變化，可謂一絕。「親子棒板操」更要一提，「親子」當然是成年人與小朋友拍檔，妙在是有些小朋友之高度不足腳踏池底，他們只靠手持浮板踢腳跟著成人走位做圖案，建構出多幅溫馨的圖像，妙！

「水中健體比賽暨匯演」完結後，大會還安排了「親子水健共融樂」及「社區水健初體驗」兩個為公眾開放的環節，希望能把「水中健體操」普及化，讓未曾接觸「水健」的朋友能在導師指導下分享「水健」之樂趣，籌委會之慎密心意，可讚！

何謂「水中健體運動」

筆者早在 2013 年已開始介紹「水中健體運動」，而同年亦籌辦了「首屆香港水中健體比賽」，今年 11 月亦將舉行「2017 第五屆香港水中健體比賽」，我們喜見「水中健體運動」日漸普及，更多人能因「水健」而受惠，容許我再向一些新朋友簡介何謂「水中健體運動」。

「水中健體運動」是一項全民普及的運動，任何人士，不分性別、年齡，包括不懂游泳者皆可參與。其發展源於物理治療中之「水療」Hydrotherapy，原是一項治療及復康的手段。其後演變到強身健體的範疇，使受惠群眾廣泛增加。80 年代在美加等地皆有長足發展，理論與實踐日趨成熟。多方面的研究報告均確定「水中健體運動」利用「水」的浮力、阻力及壓力三種特性，配合不同的肢體動作及輔助器材，對強化關節、肌肉鍛鍊、提升心肺功能等皆有顯著的作用。

「水中健體運動」可分「淺水運動」及「深水運動」兩類。「淺水運動」讓學員站立池中，水深大約 1-1.5 米，讓水平浸在腰至胸部之間，池底若能微斜，可遷就不同高度的學員將較為理想。由於水的浮力，動作對關節的負荷較陸上運動可大大減少 70%，不懂游泳人士大可享受水中運動的樂趣。「深水運動」則要在水深超過 2 米的泳池進行，還要利用各式浮物輔助學員在水中進行各項運動，好處是學員完全浮於水中，關節零負荷，創傷機會極低。對不懂游泳的學員，水上安全及水中平衡則要加倍留心。

「水中健體運動」與「韻律泳」一樣，利用音樂帶領學員進行運動，同樣可以集體進行，同樣可以編出不同的隊形，同樣可利用面部表情表達內心的喜悅，娛己娛人，使到學員本身及旁人分享水中運動的樂趣。不過，「水中健體運動」必須設有「領操員」，利用不同音樂的節拍調控學員動作的強弱緩急，從而達到不同肌肉的鍛鍊以及不同病患的復康目的。