

入水能游(54)

陳保祿

香港游泳教師總會首席講師

2013年11月12日

50 後水中健體比賽盡顯風騷

2013 香港首屆水中健體比賽於本年 10 月 27 日在官塘泳池隆重舉行並取得完滿成功，為香港水中健體運動建立了一個新里程！當日共有 17 個隊伍參賽(見附表)，中國澳門游泳總會派出了三十位代表分 3 隊來港參賽，為大會生色不少。大會由政府康樂及文化事務署助理署長主持開幕典禮，17 個隊伍精神抖擻、威風自信、以整齊的步伐隨着熱烈的進場音樂，操進會場接受主禮嘉賓的檢閱及歡迎。主禮嘉賓致詞及介紹裁判團成員後，比賽戰幔隨即展開，整個泳池在悠揚的樂聲中幻化成舞台。由領操員精心策劃，各隊員全神演繹的一幕幕動人的水中故事隨即展現眼前。每個隊伍都穿上整齊標致的隊衣及泳帽，參賽者都面露興奮及喜悅而帶點緊張的表情盡力演出，再加上眾多的親友臨場打氣歡呼，場面實在令人動容。筆者更深深感動，因為經過一年的籌劃，由香港游泳教師總會及中國體適能總會聯手推動，在眾多的會員支持下「香港首屆水中健體比賽」終於取得成功，更獲得水界同道及康樂及文化事務署的認同、鼓勵及讚許，筆者願借此向所有工作人員，參賽隊伍及支持者致敬！

參賽者的年齡 50-69 歲佔 80%，20-49 歲佔 20%，男女比例是 3:7。由此可見水中健體運動在人口日趨「年長」的社會當中可以擔當一個強身健體的重要角色。今屆賽事有一隊全男班參加更形可貴，他們是「香港拯溺總會活力健體隊」，他們以「男兒當自強」作配樂，加上太極招式及拯溺拖拉動作，表現出眾，若然發力更剛勁有力，以配合背景音樂必能奪取更佳成績。

比賽評審分為「身體肌肉鍛鍊」及「音樂及花式組合」兩大項目，前者佔總分 60%而後者則佔 40%。「身體肌肉鍛鍊」再細分為「上肢」、「軀幹」及「下肢」動作每項佔 20%評分。「上肢」評分準則要視乎雙手、雙臂及肩膊能否充份運用水的阻力特性以及有關器械運用的合理性、安全性。「軀幹」動作要充分利用頭、頸及身體以水的阻力特性去鍛鍊「心肺功能」、「肌肉」及「身體柔軟度」三項體適能要素。「下肢」則着重跳躍、雙腿交替移動的靈活及力度配套。「音樂及花式組合」方面細分為「花式組合」、「變化及難度」、「音樂節拍」及「音樂感」各佔 10%分數。裁判團將觀察整個動作組合的協調、連貫、隊形的變化、銜接與美感以及場地空間的應用分配。動作與音樂的協調，以及與樂韻旋律起復變化亦都是評審的指標。

比賽在剛剛落成啟用的官塘泳池進行，我們感謝康樂及文化事務署借出整個訓練池給大會使用。該泳池周邊的空間闊落，池面中央位置搭建了高台讓裁判們能居高臨下觀看各隊的表現，其左右兩旁還可容納二百多位運動員及工作人員，泳池的職工為大會提供了適時的支援，使賽事能成功進行，亦功不可沒。觀眾席只面向主池，運動員的支持者唯有斜望比賽進行，是美中不足之處。裁判席位置稍受水面反光之障礙，全因面向採光大玻璃以及正面的射燈不能獨立熄掉或調暗之故，主池採光玻璃牆幕設有遮光布簾，而訓練池則欠奉，亦是少少

瑕疵，有待改進。

本地參賽隊伍較少來自康文署各區水中健體班是始料不及的現象。相反，澳門首屆比賽的參賽隊伍則全是來自政府的水中健體班。本港康文署水中健體班教練發現其組隊困難在於其學員的流動性頗大，號召學員難，練習場地安排亦非易事。細查之下，筆者發現澳門水中健體班收生方法與香港大大不同，成為澳門較易推動水中健體運動讓其開花結果的重要因素。澳門為了鼓勵水中健體運動學員持續練習以收強身健體之效，只要他們的出席率有 90%，他們便可自動續期繼續鍛練，此舉鼓勵學員盡量出席，持久訓練，因而推動更能到位。香港方面，水中健體班亦頗受歡迎，奈可在僧多粥少的情況下，唯有以抽籤形式分配學額，此舉可謂公平，不過要持久維繫學員的學習興趣及鼓勵學員恆久的鍛練則困難多了。筆者還是期望開設水中健體訓練中心，專池專教，水中健體操在香港的發展才更有把握。

附表:金獎隊伍:

1. 中國澳門游泳總會 C 隊 (參照 IMG5202)
2. 中國澳門游泳總會 A 隊 (參照 DSC0244)
3. 中國澳門游泳總會 B 隊(參照 DSC02638)
4. Aqua Buddies(參照 DSC02599)
5. 仁愛堂(屯門)隊(參照 DSC02723)

參賽隊伍(排名不分先後)

6. 運動健康開心隊
7. 妍進會
8. 聖約翰救傷隊長官俱樂部
9. 愉園游泳歡樂隊
10. 感恩水健隊
11. 香港中華基督教青年會九龍隊
12. 著英開心隊
13. 香港中華基督教青年會香港隊
14. 愛健康隊
15. 輕鬆水中太極同學會
16. 活力天使隊
17. 香港拯溺總會活力健體隊

其他可登照片:

觀眾: YIU8687

比賽全景: YIU8544

隊形: DSC2665; IMG5202