

入水能游(67)

陳保祿

香港游泳教師總會首席講師

2014年12月7日

借鑑中國水中健身操的發展

「第六屆全國水中健身操比賽」已於2014年12月6日至7日在蘇州的江陽市體育中心的"水魔方"舉行。賽事由國家體育總局游泳運動中心、中國游泳協會、江蘇省體育局聯合主辦，江蘇省社會體育管理中心、江陽市人民政府承辦，江陽市體育局協辦。參賽隊伍來自全國高校、大學、成人團體以及全國游泳俱樂部等單位。江陽市為推廣水中健身操運動，曾於本年5月開展了為期兩個月的水中健身操免費培訓班，據報此舉曾掀起了一股學習水中健身操的熱潮。

為推動全國水中健身活動，國家體育總局游泳運動中心更使「比賽」與「水中健身操教員培訓」相結合。在全國賽舉行期間，同時舉辦「2014年全國水中健身操教員培訓班」，借助匯聚全國精英的絕佳時機，以最優良的師資培訓新血，讓教與學、觀摩與實踐同步成就。資料顯示由2001年至2008年，中國已培訓七百多位「水中健身操教員」，更分別在2007及2009年舉行了兩屆的「水中健身操比賽」示範賽事，從2011年開始每年都在不同的省市舉辦「全國水中健身操比賽」並同時舉辦有關的教員培訓班。

國家體育總局游泳運動中心更審編了專用的全國水中健身教員教材「水中健身」，並出版了兩隻影碟，收錄了「水中健身操」及「水中康復」示範動作，更輯錄了「健身操音樂」專輯作為教材之用。由此可見中央政府，國家體育總局非常認真地去推動「水中健身操」運動。事實亦證明，由中央以至地方政府體育部門皆盡力投放資源及著重人才培訓，其目的是要全面貫徹及落實「全民健身條例」，把「水中健身操」成為達至全民體健的工具，實為香港值得借鑑的好榜樣。

根據「水中健身教員教材」，筆者發現國內對「水中健身操」的定義非常廣闊，當中包括1.水中有氧健身操 2.競技性水中健身操 3.表演性水中健身操，共三大範疇，而「水中健身操」所涵蓋的範圍更可謂深且闊，功能超卓。

1.水中有氧健身操

「水中有氧健身操」經多年的發展已不再局限於水中各款伸展運動，水中跑步以至水中跳躍移動等動作。時下興起的還有「水中太極健身操」，「水中瑜伽健身操」，「水中芭蕾舞健身操」，「水中跆拳道健身操」以及「水中拉丁健身操」等。總的是把各項陸上強身健體之術擺在水中進行，充分利用水的壓力、浮力、阻力以及水溫等物理特性，移除地心吸力對關節肌肉所做成的壓力，讓學員能輕鬆地完成運動動作，以達到增強心肺功能，掌控平衡，減壓緩痛等強身健體的效用。以「水中有氧健身操」為藍本，結合不同鍛鍊課程的針對性設計，更可

達到不同的專項目的，可把「水中健身」再細分為「水中康復健身操」，「水中減肥健身操」以及「水中娛樂健身」。「水中有氧健身操」重點在於強身健體固本培原，而「水中康復健身操」，顧名思義其重點在於幫助及加速病患的痊癒，與「運動處方」息息相關。教與學相方都應該認真而嚴格地依從「康復」計劃而進行，更要定時監控成效，從而修訂計劃，務求達到最佳成果。普通的腰痛病患、膝、踝關節疼痛以及老年常見的長期病患等皆可受惠於「水中康復健身操」而得到改善甚或痊癒。「肥胖」特別是「中央肥胖」是現代城市人的通病，而眾所周知「肥胖引三高」（血壓、血脂、膽固醇）更對身體健康做成威脅，因此「水中減肥健身操」勢必成為大眾的寵兒，大有發展的空間。國內把「水中娛樂健身」溶入「水中健身操」範疇可謂對「水中健身操教員」別具挑戰性！「水中娛樂健身」是為男女老少，善泳與「不泳」者安排一系列的水中遊戲活動，一方面能增強參加者的體質，更希望能提高他們的應變能力、增進團隊精神、為工作及生活減壓，令身心暢快。縱觀上述「水中健身」的覆蓋何等遼闊，對師資培訓的需求可謂莫大的挑戰，香港在這方面實在要多方合作急起直追了！

2. 競技性水中健身操

有競爭才有進步，有目標才有拼勁！「水中健體比賽」為熱愛此運動的人仕提供一個規範化的平台，在公平及嚴格的規定下，相互交流、切磋、學習。期望能孕育出色的運動員以及領操員。期望能催化水中健體運動的推廣及發展。期望能在動作的設計，隊形的變化各方面更能多姿多彩，讓參加者享受個中樂趣。中、港、澳在比賽方面的工作已開始啓動，希望能為水中健體運動創造肥沃的土壤，把這有益群眾的運動發揚光大。

3. 表演性水中健身操

把「競技性水中健身操」再往上提升，突破比賽條例規矩的藩籬，充分利用水的特性及多元化的水中健身動作，自由自在的創作，在燈光與音樂的交融下，盡情展示運動員及團隊的魅力，讓表演隊伍及觀眾連成一體，一起共舞，便可到達「表演性水中健身操」的境界！筆者即時聯想到澳門的「水舞瀾」般大型表演，不過為民間非商業化的體育運動團體來說，要促成「表演性水中健身操」，相信還要等待一段日子了！