

星島  
SINGTAO

副刊

FEATURES

E3 二〇〇四年六月十六日 星期三

副刊電話：2798 2612 傳真：2799 8021



另類過癮

激玩 極速蹼泳

夏日炎炎，又是參加水上活動的最佳時候，今年夏天你選擇了最喜愛的水上活動沒有？當大家以為來來去去又是那幾項水上活動時，有



# 水底曲棍球

## 極速蹼泳——世上最快泳式

如果問世上最快速的泳式是哪一種，相信不少人的答案是「自由式」，但原來首現於上世紀40年代中期，在第2次世界大戰時於歐洲萌芽，最近開始在香港興起的「蹼泳」才是目前人類在水中前進速度最快的游泳動作！由97年開始代表香港參加國際蹼泳錦標賽的24歲教練張肇漢表示：「同樣50米，目前自由式項目的世界紀錄保持者是英國的Mark Foster，時間是21.13秒，但蹼泳（屏氣潛泳）的世界紀錄是14.34秒，由俄羅斯人Skorjenko Evgueni所創下，比自由式足足快了7秒之多！」不過，蹼泳目前還未能成為奧運會項目，也因此認知率不及傳統泳式。

為甚麼蹼泳能令人在水中高速前進？張肇漢解釋，蹼泳融合了潛水與游泳的特點，因使用了高科技的玻璃纖維特製「腳蹼」，以及泳者雙手緊夾頭部，因而能減低阻力並利用腰腿的力量推進，跟海豚的泳姿相似，因此「去水」更快。蹼泳又分為3種泳式，包括在接近水面游進，透過呼吸管呼吸的「水面蹼泳」；全程於水下潛游，雙手需手持氣瓶的「器泳」，以及一口氣潛游50米，全程閉氣的「屏氣潛泳」。



張肇漢說，做蹼泳運動員面對最大的困難是政府的資助不夠，有時出外參賽，竟要自己付錢買機票。



一班中學生學習了蹼泳後，都認為這項目充滿速度感，非常刺激。



中國的蹼泳水準極高，但暫時未知此項目會否成為08年北京奧運項目。



蹼泳也需要跳水動作，但不講求跳得遠，反要求泳者盡快在水中提升速度。

## 蹼泳很難學？

聽到要模仿海豚的泳姿，不少人都會覺得蹼泳難度不低。小記採訪時，在港灣道灣仔訓練池觀察後，發現參加蹼泳訓練班的中學生為數不少，而且他們都認為蹼泳不太難學，當中只有12歲的Ranee更說：「10歲開始學蹼泳，現在學了蹼泳後，體驗到前所未有的速度感，但女孩子學蹼泳難免感到較疲累！」

張肇漢表示，學蹼泳的最基本資格是懂得游泳，如果懂得蝶泳就更加容易上手。學蹼泳的學費並不昂貴，年齡於12至18歲的中學生每月收費\$250（1個月4堂，每堂兩小時）；18歲或以上成年人每月收費\$500（1個月4堂，每堂兩小時），有興趣的朋友可致電查詢或上網報名。

## 香港蹼泳體育會

查詢：9778 0094

網址：<http://www.geocities.com/hkfinswim/>  
[chi-home.html](http://chi-home.html)

沒有想過試試新近興起，將游泳和潛水融合為一的極速蹼泳，以及將球類比賽帶進水底世界的水底曲棍球？

文：言  
圖：香港蹼泳體育會提供

## 水底曲棍球——另類球賽

喜歡蹼泳和潛水活動的朋友，也許對水底曲棍球不會感到陌生，雖然該活動在香港仍未普及，不過隨着蹼泳漸漸多人認識，因此也愈來愈多人留意。



張肇漢說，推動1.3公斤的鉛球餅看似是簡單的動作，但在水底其實是很難辦到的。除了考驗運動員體力、泳術外，也講究戰術的運用。水底曲棍球跟足球一樣，亦設有前鋒、翼鋒、後衛及守門員等位置，不過除了在開賽搶球時容許有輕微的身體接觸外，這項運動是不容許有身體接觸的，換言之是「非撞式」的玩法！

比賽開始時，鉛球餅會置於泳池中央位置，雙方球員須靠在池邊底綫上，單手觸及池邊，當球證說「Teams ready! Go!」後，雙方便會進行搶球，隊員要利用腕力揮棒，將重約1.3公斤的鉛球餅不斷在池底推進，以求把球射進對方龍門。聽起來似乎很簡單，但單是水底閉氣這一重點，就已經是很高難度了。想參與水底曲棍球活動，可到香港潛水總會的官方網頁報名及致電查詢。



裝備有蛙鞋、潛鏡、呼吸管、保護手套及連耳罩的泳帽。

## 香港潛水總會

查詢：2504 8154

網址：<http://www.hkscuba.com/hkscuba/index.htm>