



蹼泳4招式

1.入水

腳蹼較重，影響手肘高度，因此要求盡快入水。

2.單蹼游泳

主要運用臂力，模擬海獅動作打水。



3.清管

選手將常用口嚙出呼吸管內的水，保持水中呼吸暢順。



4.轉動

轉動身體，腳蹼拍向水面，轉身前進。



蹼泳快過菲比斯

新體力行

隔周五見報

小時候誰沒有想過幻化成海豚或美人魚，在水中翩翩起舞，自由暢游？長大後，又有誰不羨慕「水神」菲比斯在水中稱王稱霸，締造京奧8金傳奇？這些夢想原來並非遙不可及，只要穿上腳蹼加上適當訓練，原來你和我也可在水中來去自如，以優雅泳姿游出比菲比斯更快的速度。

文：黃家倫 圖：林振東

蹼、背、蛙、捷（自由泳）是人所共知的4大泳式，如果以蹼泳是其中一種泳式別生，就大錯特錯。蹼泳源自水運動而非游泳，可細分為水面蹼泳、池泳及蹼氣游泳3種（詳見附錄）。蹼手穿上腳蹼在水中潛游，用呼吸管或壓縮氧氣筒呼吸，兩手重疊向前伸，再以腰、腹、腿部等模仿海獅擺尾動作推進。由於蹼泳技術是以腰腹上下擺動的波線動作作動力，泳姿柔和而優雅，蹼手像海獅又像美人魚，是一種非常優雅的水上活動。蹼泳3年的教練Chen特別提醒蹼泳與游泳泳姿截然不同，蹼泳腳蹼約30度最為理想。

不過相比美如泳姿，蹼泳似乎享受穿上蹼泳褲游水的快速快感，皆因蹼泳是現今人類憑自身力量，於水中最高速前進的運動。目前50米自由泳世界紀錄大約為21秒，但水面蹼

泳世界紀錄保持者僅花14.83秒便完成50米，香港紀錄僅約17秒，只要懂得運用腳蹼帶來的神奇魔力，蹼手就能變成水中極速王，假如菲比斯也絕非不能戰勝的對手。

蹼泳可增加推動力

蹼泳到底有何特別？蹼泳用材料多為橡膠或纖維，重量約由1公斤至4公斤不等，蹼面長度及厚度隨蹼手水準提升而提高。由於蹼面面積較大，蹼手打水時蹼面為蹼手帶來額外推動力，就像穿上「膠打」於水中飛馳，香港蹼泳精英隊成員于國穎說：「蹼泳速度很快，不像游泳沉悶，穿上蹼就會突然『飛』出去，很喜歡這種感覺。」

記者採訪當日適逢香港春季蹼泳公開賽，現場可見大部分參賽者均為十多歲的青少年，香

港蹼水總會主席黃志基強調蹼泳運動在香港發展已20多年，不過近年引入實地較軟較輕身，分層學在雙蹼的雙蹼，讓年輕人以自由泳姿勢為基礎學習，正是吸力大增的原因：「蹼泳（蹼）要水性強的人才可控制得來，往往要到16、17歲身體發育成熟才可承受它重量，近年引入雙蹼，由於泳姿接近自由式，新手較容易上手。」黃志基又提醒蹼手即使運用雙蹼，也切忌掉以輕心，因為雙蹼也有不少推動力，蹼手必須學會控制力度保障自身安全，尤其要小心因失勢太猛撞向池邊。

欲觀看蹼泳影片，可登入明報網站：
video.mingpao.com/sports/004.htm

懂游100米自由式
10歲可學蹼泳

www.hkua.org.hk/main/news.php

學員心聲

陳楓（10歲）

學習蹼泳時間：2年
以前最難感覺到蹼感，參加蹼泳後可能蹼感有加，現在覺得好得多了，不會每節都流鼻水。



于國穎（15歲）

學習蹼泳時間：2年
蹼泳是去年首次參加大海行的長途賽，最大膽下大馬，但與其他國家選手一起比賽，感覺很好。



梁以忻（9歲）

學習蹼泳時間：1年
初時入水姿勢不好，胸口「脹」得通紅，不過幾天後便懂得先潛水，成功後便很開心。



鄧海珊（14歲）

學習蹼泳時間：10個月
蹼泳比游泳更專業技術，需要多練習，不過當就一樣東西時，玩的時候就會開心。



護理單蹼防曬勤清洗

單蹼是蹼泳高手不可或缺的裝備，蹼手要在眾多不同款式中選「揀老婆」般挑出天作之合，才能在水中來去自如，不過「老婆」原來不易養，教練Chen（小圖）就與記者分享打理單蹼的心得。

單蹼主要產地是意大利及德國等歐洲國家，售價千多港元至六、七千港元不等，但用途並無異。假如單蹼不幸損壞，就要寄往外國原廠修理，費用不菲，因此蹼手平時對單蹼倍加呵護。單蹼長期曝曬陽光下會硬化逐漸出現裂紋，蹼手要為單蹼做好「防曬」措施，盡量放置於陰涼位置，平時也會以專用袋好好保護。

教練：矜貴當老婆般侍

遇上比賽或訓練時不長期間曝曬，就要定期用專用袋，為它束水降溫。另外，單蹼長期浸於水中，也會沾上池水內的化學物或其他泳手的分泌物引致發霉，因此上水後要盡快以清水把蹼面清洗乾淨後掛起，以防化學物質積留蹼面。Chen也提醒如命：「訓練時都會帶着，舞池不致大力把單蹼拍向池邊，擔心撞花導致出現裂紋，自己更為此學習以專用膠水修補單蹼。」



雙蹼

適合初學者使用，分別穿在雙腳，採用橡膠等較柔軟物料。

單蹼

外型像魚尾，蹼手雙腳插入蹼面，兩種形式，材料較硬，為蹼手單蹼提供的推動力更大。