

略說滑水運動

郭伯嘉

滑水這項運動，先用很簡單的話描述給大家一個概念——就是駕駛或動力船拖著一個穿著水橈的滑水者，在水面上滑行，由此衍生出各項在水面上滑行的運動項目。

我做這種稀有人口的運動介紹，是希望能達到兩個效果，一是讓各位大醫師選擇休閒活動時有一個選擇；二則如果看到第幾屆ESPN運動台有精彩的滑水比賽也略能了解在比賽「啥咪情況」!!

休閒滑水，是一般入門者可輕易學會的，只要不是怕水

，約略能夠知道在水中如何踢水前進就可以來嘗試，因為休閒滑水是穿雙腳的水橈而且只要初學者在水中穿好水橈維持平衡，開船的教練便是起滑能不能成功的很重要因素，起滑之後便立刻可以開始領略到滑水的樂趣了，那種速度感在水面上凌波踏浪而行的感覺當然非得親身體驗是無法領略的。

可能大家也開始有點投入的興趣了，當然我也想再向各位醫師多做一些報告為何我投入這項運動就持續了十多年，在休閒滑水方面我領略至少它有以下各種

的好處：第一、它本身是一個消耗熱量相當大的運動，對於沒有時間做運動的醫師這項運動的效果是不錯的。第二、這個運動通常都是在湖泊或水庫是比較好的場地，所以不論你是滑者或是坐船都可一邊享受湖光山色；順道一提國內很好的滑水場——日月潭，在清晨空氣很涼，整個湖面光滑如鏡一般而滑行在上面，水花濺起劃破平靜那種舒暢的感覺令人難忘。第三、即是休閒滑水，附帶地必須學習一些快艇的基本操作以及機械保養常識同時要是對動力船有更進一步的興趣自



曲道滑水

然可以由這裏入門來學習，因為要到能駕駛滑水者的快艇時必然要練習到對油門、方向操作、船的慣性、靠岸、靠人；都能非常熟練時才有辦法讓滑水者舒服安全的滑水。當然如果談到這已經有醫師躍躍欲試，可以跟中華民國滑水協會聯絡，因為要推廣這項運動，我知道有開了一個周末保證班，在阿姆坪水域活動相當適合北、中部的醫師們參加。

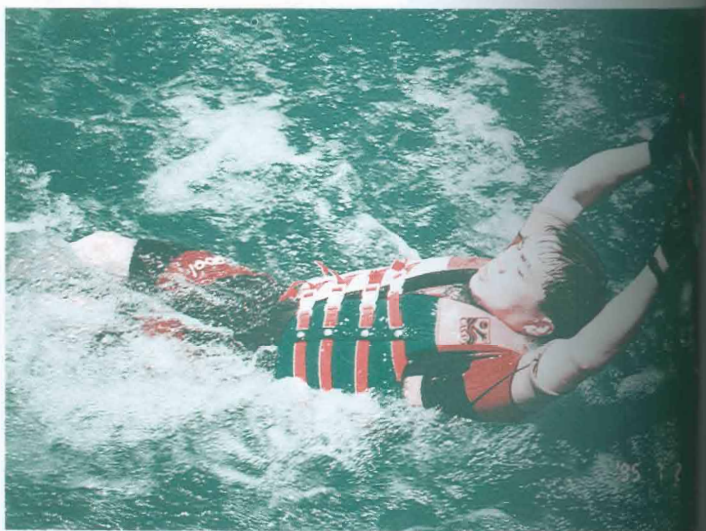
參予當然是了解這個運動的最好的方式，但是若您是不喜歡戶外活動，休假希望在家吹冷氣，按按選台器的人，多花幾分鐘讀完下列的介紹，您也能在轉到體育台轉播滑水比賽時也能知道大略的規則而能領略到比賽者困難與精彩的地方。

競賽滑水略分為下列各項1. 曲道、2. 跳躍、3. 花式，某些區域性的比賽會再加上光腳與競速兩項。先為各位說明一、曲道競賽；這是在固定的六個水球沿直線左右對稱排列所以左右各三個水球再加上必須在固定的船速，左右繞過水面上的水球，能夠順利過完六個水球得六分，再來第二趟必須縮短滑水繩長以此進行，按規定次序縮短繩長一直到落水失敗；我們知道在六十多公里的船速下滑水繩愈短，選手反應時間愈短，難度愈高，所以往往在精彩的選手可以看到他們可以縮到繩長必須再上身長才夠繞過水球的長度，在觀賞比賽注意一下目前選手的繩長便可知道大概的程度。

第二項是跳躍競賽，跳躍競賽是不限船速，滑者通過跳臺向前跳躍至落水點能保持繼續滑行的動作，為成功的跳躍再來比較

跳台到落水點的距離，目前世界男子記錄為一百卅餘米。

第三項是花式比賽，這項比賽是船速自定，在二十秒之內，做完各項動作如轉體 180° 、 360° 、 540° 、 720° ，前空翻、後空翻，浪上轉體等等因為各項動作都有規定的分數，比賽者必須列好動作表交給裁判必須照動作表次序作才有分數所以往往在這種比賽，只看到選手扭來扭去



光腳起滑準備動作

事實上當現在你了解大概的程序便了解因為都只有二十秒鐘可以作動作如果用腳勾繩子分數大致上都加倍。

另外值得一提可以常常在電視、電影上看到的便是光腳滑水，拜造船技術的改進，滑水船的馬力、扭力的加大，尾浪變小變穩定，光腳滑水也是愈來愈多人投入，發展出自成一格的一些玩法，所果您有心投入也歡迎來嘗嘗光腳俱樂部的腳底按摩。

我會投入在滑水運動並持續參予到滑水單項協會的運動協會

，目前的職務是常務監事，職人；資歷是國家級教練，航起因是相當偶然的，只是學的一個暑期活動，而一路走加上開業多年之後，總有一些想只要醫師們把觸角伸出來，胸開放開來，在台灣近幾年休閒的活動都有一些很「熱」在努力地維持與推動，包括帆船、輕航機飛行、越野車等等都是很容易入門與參與

休閒活動而且這一類人口較活動在國內都仍有很大的發展空間。

只要對高爾夫或爾爾爾“慣性休閒”不是特別有興趣的醫師，我想只要您願意踏出臺灣實在太好玩了。

作者簡歷：

北醫牙醫系十九屆畢業。

中華民國滑水單項協會副理事。

事。

中國體協滑水單項運動國家

教練、裁判。