



何綺眉 葉志文

社區優秀蹼泳教練

蹼泳泳手素有「水中美人魚」的美譽。泳手穿上蛙鞋暢泳，極考驗運動員的心肺功能及技巧。蹼泳是香港潛水總會大力推廣的運動。何綺眉及葉志文獲選為「社區優秀教練」，十多年來醉心於此運動，而身分雖已由運動員換成教練，但絲毫不損其對蹼泳的熱愛。兩人希望繼續向大眾推廣蹼泳。

蹼泳是藉擺動腰腹前進的泳術，足部須戴上蹼，有時候還要借助呼吸器。此項運動主要分為三大類，即水面蹼泳、閉氣潛泳及器泳。何綺眉教練於14年前偶逢蹼泳推廣班招生，本身持有潛水牌的她想一嘗在泳池穿上蛙鞋暢泳的滋味，便報名參加，從此與蹼泳結下不解緣。她指出，蹼泳講求高速，帶來非凡刺激。

何教練是本港800米器泳紀錄保持者。在她心目中，努力練習對泳手至關重要，「所有的第一名都是努力練出來的」。她憶述當年參加800米泳賽，須多練習轉池技巧；為免作賽時犯錯，她咬緊牙關苦練，結果在短時間內練習轉池達千次。由此可見，成功背後，確須付出無數汗水心血。

不論是運動員，還是教練，對何教練來說，意義大有不同。她認為，運動員只須專心致志，按教練所定目標邁進，即可望略有小成。反觀教練，既須設身處地為學員排難解疑，更要因材施教，為學員安排最適切的訓練計劃；須兼顧的事情繁多，責任亦因而較大。

何教練將推廣蹼泳視為己任。她認為，學習蹼泳好處多，有助小朋友身體發育更佳，而蹼泳講求高速，更能讓學員取得無比滿足感及自信心，亦更易掌握其他水上運動的技巧。

葉志文教練同屬運動員出身的教練，至今已有十多年的蹼泳經驗。他亦認為，教練須全方位照顧學員所需，除了為他們訂定訓練目標，更要提供情緒支援，包括應對比賽的心理壓力及賽後心理狀況等，同時更須與家長溝通無間，協助學員有所進步。

葉教練笑言，起先只是抱着「Keep Fit」心態學習蹼泳；又認為普通泳班過於沉悶，兩者相比下，發現蹼泳較有趣好玩。他由最初每星期練習一天，到後來認真起來，與朋友確立目標參賽；一星期訓練次數隨之大增至三四天。葉教練直言，訓練頗艱苦，但之後與友人飯聚解壓，其樂無窮，至今仍讓他回味再三。

談到教練的最大難處，葉教練表示，近年游泳訓練受疫情影響而須暫停；他要因應疫情調整訓練內容，轉以網上形式授課，以保持學員對運動的熱誠。他指出，總會素來鼓勵運動員參與本地及海外賽事，多年來成績令人鼓舞。葉教練認為，蹼泳在香港猶有很大發展空間，期望疫情過去後，可透過新課程及推廣活動，吸納到更多年輕新血；同時亦會舉辦成人蹼泳訓練班，以期發掘到更多具蹼泳潛質的學員。

