

# 鬥智鬥力鬥技術

# 地板冰壺，好玩！

萬眾期待的杭州亞運會今晚（9月23日）開幕，除了為體育健兒打氣，大家是不是也想運動起來，投入這項盛事？今期「品味生活」，記者試玩並介紹地板冰壺，這項被視為冰壺「變奏」的另類運動，鬥智、鬥力、鬥技術，但入門的門檻不會太高，大部分人包括殘疾人士亦可輕鬆參與，老少咸宜。大家準備好一起體驗運動的樂趣了嗎？



掃一掃 有片睇

大公報記者 謝敏嫻（文） 林良堅（圖）

冰壺運動歷史悠久，早在16世紀的蘇格蘭已經出現，在歐美等地頗受歡迎。由於冰壺比賽策略與技巧於一身，考驗參與者的體能與腦力，故此它又有「冰上棋局」之稱。地板冰壺由冰壺演變而來，在香港仍屬於一種新興運動。南華會提供相關課程，適合企業、學校等各種不同的團隊和機構參加地板冰壺比賽，以增強員工或學生的凝聚力和團隊合作精神。

## 香港新興運動

Kemian是南華會駐場教練，她說，地板冰壺在香港近十年才慢慢流行，尤其在最近兩屆冬季奧運會之後。「北京冬奧的時候看到冰壺比賽，覺得用擦杆擦冰的動作好像在拖地，十分有趣，後來開始接觸地板冰壺。第一次玩已被它吸引，在半年前考牌兼職做教練，寓工作於娛樂。」

因為香港溜冰場不多，且場地費用相對昂貴，Kemian雖偶爾也會與一班冰壺愛好者組織玩冰壺，「但真正的冰壺重近20公斤，一般情況不太可能人手帶冰壺到現場，因此還需專門租場放置冰壺。」她說，冰壺和地板冰壺的賽制、規則沒兩樣，但相較之下，地板冰壺的玩法不受限，且比賽形式更靈活，冰壺賽制人數是四對四，而地板冰壺可因應場地作三對三，賽道的尺寸也可隨時改變，只要地面平滑就可以玩。

「兩者的玩法同是把壺推入得分區，每局完成後最接近中心的那一隊得分。局數為六至八局，視乎比賽大小而定，總分較高的一方為之勝出。」Kemian補充道，因為不是在冰上作賽，



▲地板冰壺除了「食腦」，也考體能。

除了賽道，玩地板冰壺的器材包括紅、黃色的壺各8個以及擦杆。

不同之處是，地板冰壺並不需要用擦杆擦地以增加壺的滑行距離，因此擦杆主要用於隊長指揮。

## 初學幾無門檻

Kemian坦言，地板冰壺看似簡單，但絕對是一項「食腦」的運動。「這也是最好玩的地方，因為它很考戰術和技術，當中更講求與隊友配合和溝通。有時即使你想到怎樣打，也不代表你一定可以打到，地板冰壺需要四人合力，隊友同心協力做出來的成果，會令你很有滿足感。因此很適合約會或團建破冰，大家有傾有講很快熱絡起來，有助建立友誼。」

許多學生試玩短短一小時已上手，學懂基本規則之餘兼可試打友誼賽。Kemian說，一開始上堂時不會嚴格要求學生執行「正確」姿勢，以體育、遊戲作切入點，先「玩」而後「學習」。

「地板冰壺入門的門檻不會太高，大部分人包括殘疾人士亦可輕鬆參與，不少學校和社區也有引入。小朋友玩地板冰壺既可感受身體的力量，探索怎樣發球，更能引發好奇心，又可培養溝通能力，與隊友合作，當中有需要遵守的禮儀，可算是一種社交運動。」



▲錦池、Jason都是南華會的地板冰壺好手。

地板冰壺（Floor Curling）是從冰壺的框架下建構出來的運動，其重要作用之一是推廣和讓比較難接觸冰壺運動的人認識冰壺與熟習有關規則和玩法。它的歷史可追溯至1960年代，當時已有人製作出一些有滾珠軸承的冰壺在硬地上進行冰

## 話你知

冰壺運動源自16世紀的蘇格蘭。據載，當時蘇格蘭的兩位公證人員用一塊石頭在冰面上互相投擲，進行了第一場冰壺比賽。到了19世紀，冰壺漸漸流行並傳入歐美國家，曾在1924年亮相首屆冬季奧運會，但之後相隔多年，於1988年與1992年的冬奧才再次以表演項目出現。1998年，在世界冰壺聯合會和一眾冰壺運動愛好者的努力下，冰壺在長野冬季奧運會正式成為比賽項目，在2006年及2018年更分別有輪椅冰壺以及混雙冰壺列入奧運項目。

壺運動，這算是地板冰壺的前身，被稱為「Roll Curling」。至上世紀80年代，木板製作的地板冰壺誕生，由於是在塗臘木地板上玩，故此有了Floor Curling這個名稱。千禧年後，由塑膠製作而成、再加上滾珠軸承和把手的地板冰壺，才慢慢得到廣泛應用，帶動這項運動的興起。



▲北京小學生體驗地板冰壺的樂趣。

資料圖片



▲冰壺運動在歐美盛行，並演變出地板冰壺這項運動。

資料圖片

## 輸贏隨時逆轉

### 記者試玩

採訪當日，記者試玩近一小時。這項運動需要手眼協調、大肌肉配合將壺推往得分區，不容易；而且要避開對手的壺靠近中心，或流暢滑向某位置，也考體能。不過，其真正魅力在於賽場上的瞬息萬變，不到最後一刻不能斷定輸贏。有時，甚至「先輸後贏」，在得分少的一局先輸，從而獲得下一局「後攻」的優勢，大有可能復盤反超。

在比賽過程中，隊長的角色尤其重要，當隊員不同意隊長的指揮時，雙方可即時通過溝通，達成意見一致。此時，隊長需保持開放態度，不斷總結、修正失誤、提升不足，增強全局觀念，否則只會「孤膽熊」而不會有勝利的「英雄連」。

總的來說，團隊的策略運用、隊友之間的默契配合以及相互支持，才能取得好成績。

## 玩法

- 比賽分2隊，每隊4人，當中各有1名隊長和1名副隊長（第三投手），另外2名隊員為第一投手和第二投手。

- 比賽共計8局，每局2隊輪流於賽道上將地板冰壺推入得分區（House），最接近中心的隊伍為勝方。

## 參賽規則

### 器材

- 計分方式是計算勝方連續有多少個有效地板冰壺最接近中心，每一個連續接近中心的地板冰壺得1分，如此類推，直至有負方地板冰壺較勝方的地板冰壺更接近中心為止。負方不會獲得分數，但會在下一局成為最後投壺的一方（最後投壺一般被認為具有優勢），8局完結後得分最多的一方獲勝。
- 配置紅色和黃色的壺各8個。壺體是圓形，直徑約195.3毫米，高度約101.37毫米，包括手柄、螺絲和軸承在內的重量不超過1.4公斤，也不少於1.3公斤。

### 賽道

- 通常有2款不同的標準賽道，分別為標準長賽道（200cm x 1000cm）及標準短賽道（200cm x 750cm）。地面要平滑乾爽（室外或室內皆可）。

### 擦杆

- 作用包括場上隊長用來指示隊員投放壺的位置和方式、清潔賽道上異物及移走賽道上的壺、用作助投於壺的推杆。

## 投入亞運熱潮

除了地板冰壺，投入杭州亞運熱潮，當然還有不少運動項目選擇，例如沙排、高爾夫等，各適其適。

### 同場加映

#### 沙灘場

這個場地可用作沙灘排球及沙灘網球場，符合國際比賽標準規格，目前是全港唯一一個有蓋半露天的沙灘排球場。由於建築師特別設計，每日至少有6小時太陽光可照向沙灘場，達至天然消毒的作用。



▲南華會設有有蓋沙灘排球場。

#### 高爾夫球場練習場

場館分為兩層，設有51個發球道及2個沙池，另備有果嶺及訓練區。草地球場與高爾夫球練習球道並存，草坪由透水合成草鋪設，並使用有機填充顆粒，仿真草較膠粒人造草舒服，以及減少環境污染。



▲南華會高爾夫球場練習場一景。