

Parents

美術：湯迪思

靜止、思想……用力一躍而下，再歸靜止！跳
水在幾秒內集合了美和力，吸引觀眾注目，也吸引小
朋友接受挑戰，但過程之刻苦、體力付出之大，確不
足為外人道。刁海怡和李健龍每天跳水兩小時，周日
也要返大陸習訓，即使曬到又紅又癢，仍堅持下去！

少年 Jump!

愛與痛

▲健龍最有信心做屈體，最喜歡成功壓水的一剎，「好滿足，在板上起跳一刻好似在飛！」



開朗，健龍則變得積極。健龍拿過分齡錦標賽1米及3米彈板第二名，笑言初時不甚喜歡練習，感到辛苦。「同學仔周日可到處去，自己就要5點出門搭車趕往大陸習訓，每次回家都好累。後來對運動了解多了，也開始拿到獎牌，便感到辛苦付出總會有成果。」除成功帶來的喜悅，他也學到書本以外的東西，包括要積極克服困難。

「基本的動作會在陸上模仿去學，但去到空中，決定何時展開身體插水，有時需要憑感覺和想像。」健龍常會利用環境去幫助，如記住招牌那點光，便開始打開身體。Gordon補充，跳水的個人成就感很強，踏在跳板上，只有你主宰一切，成敗皆由自己一力承擔。

每天伴子女習訓，媽媽們都變身半個教練，場外邊傾講、邊定睛觀察子女表現，以便能作出提點。而場內隊員間也感情要好，看到初學的小朋友感害怕，便充當哥哥姐姐去逗他們。健龍表示，每練新動作都會攤至周身痛楚，比賽時更曾試過受傷，幸得教練Gordon用激將法，才打消他放棄的念頭。「那次我是求好心切，掛住要彈得高，忘了遠離跳板，還記得爸爸由觀眾席衝過來，好擔心，但父母仍支持我，叫我不因小小挫折而氣餒。」

刷新香港紀錄

刁海怡(阿刁)和李健龍同為16歲，早前參加08全國少年、兒童跳水錦標賽，健龍與隊友周浩榮破天荒取得男子雙人3米板銀牌，而阿刁則獲國內評級為一級跳水運動員，1米和3米板獲第五和第四名。

他倆10歲起隨Gordon(吳國棟)學習，嚴師出高徒下，阿刁由內向變得



▲阿刁的向後跳水直體。

▶小學生們作不同熱身和陸上模仿。

▼海怡及健龍說，出外比賽，更需彼此支持。最開心是看到現場觀眾的熱情，會受到好大感染。



▲健龍說，3人跳水好講彼此間的默契。

愛與痛的邊緣

8個月大已懂水性的阿刁，教練形容她從不輕言放棄，因每個動作都要練好耐，才能修正得靚。阿刁學過藝術體操、水中芭蕾，也喜愛田徑、球類運動，但最終決定專心跳水。「動作要優美，就要苦練，我不怕比別人慢。」憑着一股拼勁，她成為全港首位女生獲得國家一級運動員評級。

不怕疼的她，最慘烈一次是前半身上到由紅變青再變紫，「痛到想哭，但因為太累了，回到家就睡，醒來就不痛了！」她現時每周練足6天，因要在家居、學校及練習場地間奔走，加上居所較遠，常被爸爸投訴不能全家齊人食飯，「爸爸向來不贊成的，比賽都不敢叫他看，他會較肉赤女兒。」然而刁太認為，訓練刻苦的同時，她亦學會了合群及分配時間，還懂得安慰其他小朋友。

兩位媽媽最感動的是：「他們於台上很個人，走到台下，遇到別人做得未如理想或摔得很痛，會互相激勵和打氣！」

講求團體精神

於94年由新西蘭回港執教的Gordon，於當地連續3年被評為全年度最佳教練，亦是澳紐首位華人取得新西蘭Zoe全國傑出青年教練獎。他笑言跳水像是個人運動，實則講求團體精神，「運動員要戰勝技術外，還要戰勝自己，尤其遇到傷患、情緒不佳時，倚靠一個人的力量是不行的，故隊友間的默契、互愛很重要。」

至於進深的常規訓練，每周至少要付出3天，還要加練彈網、田徑、舉重去加強體能、下肢能力。學員更要學跳舞去增強美感、掌握節奏……故現場見到三成工夫，七成乃來自場外配套。

跳水體能要求好高，由靜止、急速下降的連串動作，到插水，全是很複雜和講求爆炸力的。體能上，香港小朋友較欠缺，「中國小朋友4、5歲已練倒立10分鐘了，香港小朋友很難做到。」Gordon坦言，香港跳水環境是業餘性質，配套長年不足，學習人數不多，「故部分學員學到新動作，就好滿足。既然少人玩，只要肯練、肯堅持，是很易獲獎，我會叫他們放眼世界！」他強調目標不是拿獎，而是開心去學、享受訓練，從歷練中勵志、追求卓越。「而額外的得益，是美國大學年年都會到全球揀粹，批出獎學金給跳得好的學生！」

有關吳教練任教的課程，可到「跳水理念」網址 www.diving-concepts.com 或於下午5時後致電 9850 0623。

▲9歲的家樂正在池邊學習向前倒水基本功，他已可上1米台試跳，「都驚驚地，因台會郁的，但覺得好好玩。」



▶吳教練多年來都以運動作為育才，目標非拿獎，而是小朋友開心去學！

