

# 港產跳水少年 水花濺出共同夢

若然不是京奧熱潮，若然沒有郭晶晶、伏明霞，跳水運動似乎距離香港很遠很遠，但其實香港也有一批年輕跳水運動員，利用課餘時間勤力練習，由最初「柴娃娃」站在池邊試跳，到一次又一次踏上跳板，騰起、抱膝、轉體，不停向更高的難度挑戰。兩個港產跳水少年李健龍與周浩榮，明年極有機會代表香港出戰東亞運動會，跳水令他們有一個共同的夢想。記者 梅思貽 攝影 廖雁雄

談到上周金牌運動員來港表演，兩人有機會獻花給跳水運動員，李健龍（阿龍）及周浩榮（阿榮）仍然掩不住興奮。他們最喜歡的跳水運動員是獲得京奧跳水男子單人三米跳板金牌的何沖，「他很有王者風範，站在板上很有霸氣。近幾年男子跳水，他的成績無人能及。」兩人眉飛色舞地說。

對他們來講，像何沖這樣的金牌運動員不但是體壇偶像，也是學習對象。阿龍和阿榮剛獲得中國全國青少年兒童跳水錦標賽男子少年組雙人三米板亞軍，明年極有機會代表香港出戰東亞運動會男子雙人跳水項目。早前中央政府揚言會派出部分奧運金牌運動員來港參加東亞運，與中國

的金牌運動員同場競技便不再是夢想，他們可以乘機「偷師」，鑽研金牌選手的技術。

## 學懂面對失敗低潮

阿龍和阿榮拍檔雙人跳水已有兩年。十六歲的阿龍學跳水已是第六年，最初學跳水是受同學影響，「小學時有個朋友說跳水很好玩，很刺激，我便學理一份。」初學跳水時，他還未學懂游泳，站在池邊格外害怕，「教練拖着我，教我學游水，能游到一個跳水池的直池距離，才可以學跳水。」

阿龍坦言跳水很刺激，站在跳板上，會覺得自己比其他泳客、觀眾大膽，「跳

起這樣高，我覺得自己好威，跳下去的感覺很奇妙，像識飛一樣。」不過，他並非沒想過危險，每次運動受傷都令家人擔心，但這更讓他學會專注力和克服困難。他說，跳水運動令他學懂學校書本沒有教的東西，例如怎樣面對失敗和成功、低潮與喜悅。

## 盼出戰東亞運動會

阿龍深深記得第一次學習翻騰動作時，久久才衝破心理關口跳出去，「我在板上站了十分鐘才敢跳，結果一跳便『撻』下去，『撻』落水是很痛的，『撻』了大約八次，才成功做到那個動作，但一做到，真是很開心。」阿龍笑說。

隊友阿榮今年十五歲，學了跳水亦已六年。他四、五歲已開始習泳，九歲時為了尋求新挑戰，決定學習跳水，「跳水不似游水死板，有很多變化，每一次跳出去也需要勇氣。」

他與阿龍初時報讀不同的跳水班，他那一班的進度特別快，學了四五堂，已經要學做翻騰動作，第一次的經驗只能用「驚」來形容，「因為當時只是參加興趣班，談不上有甚麼設備，不會有彈網作為陸上訓練，只能在池邊練習準備動作，起跳前不斷在腦海中想着要做的動作。但跳落水，腦袋一片空白，根本不知道自己剛才做了甚麼。」阿榮笑着說。不過他對跳水很有天份，○二年暑假經康體班開始學習跳水，翌年參加澳門分齡跳水邀請賽，已奪得男子D組三米台季軍，成績斐然。

教二人跳水的「跳水理念」總教練吳國棟說，阿龍和阿榮這隊組合，極有機會代表香港出戰東亞運動會，「香港會派出兩隊參加雙人跳水，他們不是第一隊，也會是第二隊，但當然希望他們是第一隊出綫。」吳教練已為他們規劃了比賽的進程，先是明年的東亞運，再爭取出戰亞運會，然後是世



李健龍（左）及周浩榮（右）剛獲得中國全國青少年兒童跳水錦標賽男子少年組雙人三米板亞軍。

錦賽，之後就有機會爭取奧運入場券，「兩人現在僅十五、六歲，就算倫敦奧運未得，還有機會參加二○一六年的奧運會！」

## 每周四天練習跳水

為了迎接未來種種挑戰，阿龍和阿榮現時每周四天利用課餘時間練習跳水，每月更有兩個周末會去內地體校交流及受訓，內地的訓練量很大，一天要練習兩節，每節三小時。兩人異口同聲表示，很佩服內地運動員，「他們將跳水放在第一位，我們有時會偷懶，但他們絕對不會，非常勤力，內地的教練要求也很嚴格。」

兩個男孩子現時都仍是中學生，但對於將來，已較同齡的孩子想得更多。阿榮說，希望將來可以考牌做跳水教練，在香港推動跳水運動。阿龍則說，雖然很喜歡跳水，但不能荒廢學業，為了繼續跳下去，更要努力讀書，證明自己兼顧得到。阿龍的媽媽一直很支持兒子學跳水，她說當初讓兒子學跳水是希望培養他的毅力，「我一直覺得，孩子不能光從書本吸收知識，他除了學識跳水，待人接物都有進步，聽到兒子接受訪問的對答，覺得他真的長大了。」



京奧男子單人三米跳板金牌得主何沖是二人的偶像兼學習對象。



「跳水理念」總教練吳國棟說，他希望通過教跳水，讓孩子學到積極向上的做人態度。

## 永不放棄 教導人生

不止少年人有夢想，中年男人的夢想也可以毫不遜色。「跳水理念」總教練吳國棟的人生經歷十分有趣。上世紀七八十年代，很少人學跳水，他是異數，更參加過不少公開賽。後來移民紐西蘭當跳水教練，一步步做到紐西蘭國家跳水隊青年軍區域總教練。然而，九四年因母親患病，他放下一切回港照顧媽媽。

## 日間工作 晚教跳水

雖然香港的運動氣氛不及紐西蘭，但他沒有放棄推動跳水運動。回港初期未租到場地教跳水，他就借用太太娘家在元朗荒廢了的豬場，改裝成居所，並在家中後園拉起彈網教授跳水的陸上動作。

在香港做全職教練無法糊口，吳國棟日間在凍肉公司任職，放工後才教跳水，又要照顧母親，十分「頻撲」，但他反而活得很開心。「我不但教跳水，更希望教孩子做人。如果學業成績不好，便不讓他們去內地體校受訓。做人有目標，自然事事做得好。」

彈網有助練習跳水動作，周浩榮（左）和李健龍（右）十分認真地練習。

