



電影版 花樣少年肉體橫陳

電影版的跳水少年，是一貫的日式青春勵志片，三個各有專長的跳水少年，因為跳水會經費不足面臨執笠，所以要爭全國跳水代表資格，以扭轉危機，過程中三人又各懷心事，面對種種困境……劇情無甚驚喜，不過青春片賣點一向不在此。最重要主角夠靚仔，《花樣少年少女》中黑黑實實飾演和真的溝端淳平、瀟灑組有《最後武士》的池松壯亮，還有電影《野球投手》的超級靚仔林遣都，鐵三角組合，加上鋼條身形，豁出去的程度，除了勁多泳裝登場之外，更有一閃即過的露股鏡頭。少年肉體橫陳，配多角度拍攝真身上陣的跳水動作，比睇奧運直播更加震撼，更具美感。



- 1 男主角一字排開，以靚樣、泳裝掛帥，右起池松壯亮、林遣都及溝端淳平。
- 2 電影《花樣跳水少年》上映日期為9月18日。
- 3 靚女瀨戶朝香飾演教練一角，都要讓路給美少年，暫且淪為花瓶。
- 4 電影中的跳水動作，均由演員真身上陣，事前特訓了三個月。

花樣跳水少年



李健龍 16歲

潘偉程 17歲

周浩榮 15歲

我想飛



跳水連環睇

“ 呢期跳水最紅，由京奧開始，郭晶晶團隊就雄霸着體育、時事、娛樂各版報道。奧運過後，接力有日本進口的嘍仔跳水兵團，電影《花樣跳水少年》中一眾少男不惜露股露肉，即將飛身登陸。外國「月亮」特別圓？也未必，本地也有一班熱愛跳水的少年，年紀才15、16歲，已有7年以上資歷，更贏過不少國際賽事，耍「花樣」雖不及東瀛軍，論實力就必定夠班！ ”

記者：黃家欣 攝影：楊錦文、梁細權

跳下來感覺似飛

三個花樣跳水少年，全部都有7、8年跳水經驗，回想第一次跳水，阿榮同偉程都說當時年紀太細唔識驚，而健龍首次站在三米板上就腳軟軟，「企了好一會都不敢跳，後來見其他人跳，自己唔想廢，又唔衰得，於是鼓起勇氣跳落去！」教練會將不敢跳的學員掙落水，「掙多幾次就會習慣啦！最初跳水每日都撻到心口紅腫，好痛嘍！之後識得着潛水衣跳。」

三人每星期有5日練跳水，每天練3至4小時，放學就去跳水，練習完也差不多十點，功課都要在學校小息、午膳時間做。偉程中二時曾經因為學業退步而想過放棄跳水，幸好有朋友、家人鼓勵，最主要是捨不得離開跳水，「每完成一個動作都好有滿足感，當學習新動作時又會好興奮。」健龍也說：「從跳板跳下來時好似識飛，好刺激，好好玩！」

對跳水一條心，可會覺得時間都犧牲在跳水？「不會！」但一提到每年暑假就有3至4星期要到深圳集訓，三位熱血少年終於露出一點失望神情，「其他同學都可以去玩，但我們就要練習。」阿榮還說：「我原本都喜歡打排球，但因為跳水，不能令身體受傷，所以都要放棄。」但他強調犧牲少少無所謂，因為跳水才是他第一最愛。

潘偉程 曾奪亞洲分齡游泳錦標賽三米板季軍，公開賽一米板冠軍，學跳水已有7年。



李健龍 分齡跳水錦標賽一米及三米彈板第二名，及全國青少年錦標賽雙人三米板亞軍。



周浩榮 香港分齡跳水錦標賽奪得跳台、一米及三米彈板冠軍，也是健龍的最佳拍檔。



教練摸底式訓練

教練 Gordon 是跳水會總監，會內事無大小他都親力親為，提到愛徒就特別興奮，口中雖說對待所有學生一視同仁，生日會一律不送禮物，但他一打開銀包，就放着健龍、阿榮兒時比賽時與他的合照，「當時帶佢兩個去比賽，被人取笑『嘩！乜你啲運動員燕瘦環肥……』但香港太少人玩跳水，根本無選擇。」

而日對夜對教練對各人都瞭如指掌，各有一套摸底式訓練，「心理治療比技術培訓更難！」原來比賽時不一定要保持冷靜，好似阿榮就要 keep 住興奮、緊張心情，「唔會畀自己放鬆，未輪到自己跳，都會跑來跑」

飛

教練摸底式訓練

教練 Gordon 是跳水會總監，會內事無大小他都親力親為，提到愛徒就特別興奮，口中雖說對待所有學生一視同仁，生日會一律不送禮物，但他一打開銀包，就放着健龍、阿榮兒時比賽時與他的合照，「當時帶佢兩個去比賽，被人取笑『嘩！乜你啲運動員燕瘦環肥……』但香港太少人玩跳水，根本無選擇。」

而日對夜對教練對各人都瞭如指掌，各有一套摸底式訓練，「心理治療比技術培訓更難！」原來比賽時不一定要保持冷靜，好似阿榮就要 keep 住興奮、緊張心情，「唔會畀自己放鬆，未輪到自己跳，都會跑來跑去，保持興奮狀態。」至於健龍，教練早就捉住他「唔衰得」的性格，「有次他比賽失手，頭撞彈板，即時失晒信心。我觀察過他只係皮外傷，但就唔敢再跳，於是當眾痛罵一輪，果然佢答我『無話過唔跳』。」三人都齊聲話教練嚴過阿爸，「教練以前仲惡，不過近年可能表現進步，所以少了被他鬧！」仲話感激教練嚴師出高徒。



■ Gordon 教練將整副心機都放在泳會，亦坦言兒子向他投訴經常見不到他！



■ Gordon 說最初健龍與阿榮合作雙人跳水，完全出於「無得揀」，二人用三個月培養出默契。



■ 教練銀包內珍藏這張7年前的合照，足見他愛徒心切。

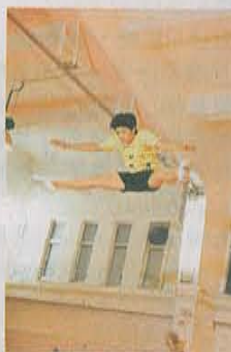


■ 健龍與阿榮今年齊齊參加雙人三米板奪得亞軍，是香港隊歷年最好成績。

Gordon 除了要教技術、調節心理，仲會教他們做人道理，「運動員一定要守紀律，而且跳水係 team work，背後有教練、家長、隊友支持，就算無教過他們的教練也一樣要多謝佢哋！」Gordon 對學生接受訪問的表現甚緊張，追問了記者好幾次。

亞洲人有優勢

談到最頭痛的，始終還是政府投放運動的資源本身已經少，而跳水項目更是「零」。正規的公眾跳水池，全港只有一個，在九龍公園，現正閉館維修，所以出現郭晶晶屈就跳一米板的失禮事件。雖然先天條件不足，但 Gordon 依然樂觀，「香港玩跳水的人不多，競爭較細，得獎機會大。而且跳水講個人技術訓練，而不是對抗性的運動，更適合亞洲人。」正如劉翔揀技術性的跨欄，而非短跑道理一樣，唔夠門，無理由硬拼。事實證明教練條橋行得通，花樣跳水少年李健龍、周浩榮及潘偉程，分別贏過全國少年錦標賽，而且還得到今屆德國舉行的世青賽入場券，「我有一個 vision，目標唔係參加奧運，而係希望每個人都能參加大學生運動會，完成大學課程，做個知識型的運動員。」不過做運動員的路漫長，香港少爺兵又怎捱得住？「做運動員就預了要刻苦，守紀律，但如果學生中途唔上堂，教練都要檢討，要令到學生覺得唔上堂是損失，每堂課都不可錯過！」不止對學生，Gordon 對自己的教學也很嚴厲。



■ 每星期都有一堂練彈網，以調整空中動作。



■ 小學員都很自律，乖乖走到一旁不停做倒立練習。

■ 7歲不怕水的就能學跳水，這個小朋友今年6歲，上10堂已可跳三米板，好犀利！



■ 學跳水原來不奢侈，八堂學費才\$300，教練由熱身到練習都會陪伴在旁。



跳水課程
網址：www.diving-concepts.com