

跳水界「難兄難弟」望亞運爭牌展實力



【體路專訪】跳水界最近在網上瘋傳一段南京青奧會跳水項目女子10米高台的片段，18歲的中國女子運動員吳勝平在所有評判手上取得九分，完成近乎完美的動作。回望香港跳水運動在外界眼中仍然是冷門運動，沒太多人知道香港跳水隊在亞洲其實是實力強隊，主將周浩榮和潘偉程即將於仁川亞運會上出戰三米雙人彈板項目，他們要以實力擦亮香港跳水隊的招牌。

跳板上只有三秒鐘

「台上一分鐘，台下十年功。」跳水運動員在跳板上就只有三秒鐘，便要決定勝負。香港跳水隊礙於香港跳水場地訓練設施有限，經常要穿梭中港兩地集訓，並要兼顧學業，今年已經是主力周浩榮和潘偉程在廣州訓練度過的第十二個年頭。



「雙人跳水不一定要拍最厲害的隊友，而是拍一個跟自己速度、頻率有默契的拍檔。」
—周浩榮

周浩榮與潘偉程的默契，多年來一點一滴的兄弟情，是由每日訓練、一起比賽、一同走過的高與低煉成的。周浩榮笑說：「每次集訓基本上除了睡覺休息外，我們都是在一起互相照顧和訓練，想沒默契也難吧。」

偏愛在跳台上一躍而下

周浩榮和潘偉程都是先由游泳開始繼而轉戰跳水台，潘偉程10歲那年參加香港業餘游泳總會舉辦的跳水初班一跳鍾情，開展了他的跳水生涯。「游泳只有四式，但跳水有好多不同的花款，簡單計已有六種包括：向前、向後、反身、向內、轉體和倒立。跳水的高度又分別有一米、三米和十米，運動員在空中可以做好多不同的動作，每次挑戰不同高度都感到十分刺激。」潘偉程道出他愛上跳水的原因，正是偏愛在跳台上一躍而下，有一種在空中傲翔的感覺。

潘偉程的拍檔是21歲的周浩榮，在9歲時學跳水時被教練發掘，之後入選港隊至今。「跳水讓我有了人生目標！」為了專心在跳水運動發展，周浩榮今年向就讀的香港浸會大學申請休學，暫停他正讀的運動及康樂學副學士課程，決定做全職運動員。全因一份對運動的熱情，他倆也願意犧牲，2009年時為備戰香港首次舉行的東亞運動會，當年仍然在學的潘偉程就經常走堂到內地訓練，要靠學校老師額外為補習才能繼續學

業。而兩人的付出也沒有白費，當年在東亞運的三米板賽事港隊奪得歷史性的一面銅牌。

兩人現為香港體育學院的全職運動員，訓練時間由星期一、二、三、五、六及日，只有星期四可以休息。內容包括陸上訓練如：體能、動作模仿、彈網和跳板；另一半的時間就是下水訓練，在香港的訓練地點主要在九龍公園公眾游泳池。他們有時也會到體院健身，看物理治療師和做運動按摩，以提升體格質素。他們又經常到內地訓練，他們指中國的訓練比香港有系統、設施也較全面，封閉式的集訓令他們能更能專注投入訓練。與國內運動員訓練時，也能透過觀察和交流學習別人的動作。周浩榮和潘偉程最想學習的，是中國跳水隊每跳的穩定性。

這兩位港隊代表都相信「Practice makes perfect」的道理，他們說：「我們會加以分析動作，改正錯誤，然後針對重點反覆訓練。」但當然他們也期望有朝一天，能把訓練場地搬回香港。

想要技術更上一層樓，周浩榮和潘偉程期望日後香港的訓練設備也能有所提升。從陸上開始，能擁有一個屬於跳水的陸上訓練場，可以隨時訓練不用與其他運動團體共用。希望把香港跳水訓練變得專業化，從基本功多加訓練、從小動作開始打磨，再通過科學化的訓練去改善體能和技術，改善動作的質素。

目前港隊仍未有專屬跳水池，現時九龍公園公眾游泳池除了向外開放給市民享用外，同時也是香港水球、韻律泳、潛水訓練的訓練場所，租借場地的分配也相對困難。由於在水中練習有機會因下水時的誤差，令身體甚至耳膜受傷，兩人也希望港隊可以仿效其他國家安裝水上保護帶保護運動員。

除了硬件，他們認為在香港跳水運動的氛圍上也得要下工夫，若香港將來能舉辦國際性和地區性跳水比賽，既能加強港隊競爭性，鼓勵隊友間尋求進步，運動員也能與其他國家運動員彼此交流，讓香港成為一個國際的跳水舞台。

夢想挑戰十米跳台

周浩榮的跳水夢是想挑戰十米跳台，但香港現今只有一米和三米的跳板比賽，他感覺沒有跳過十米台就跟「不到長城非好漢」沒有兩樣！潘偉程亦正向高難度動作翻騰四周半進發，想要挑戰一個又一個的跳水難關。



一提起跳水周浩榮和潘偉程就會樂此不疲地分享著對不同動作的見解和以往比賽經歷。論成績，兩人大土中亞洲區及國際性的比賽一點也不輸蝕。2012年，在亞洲錦標賽取得季軍；2013年，在跳水亞洲杯更摘下冠軍。



潘偉程更於2009年東亞運動會取得銅牌，他帶點感慨說：「能在家門前取得好成績，對自己、香港市民、教練和家人也有所交代，所以特別感觸……」除了獎牌的肯定，運動員也想得到別人的認同。他們在默默耕耘下，希望在不久的將來跳水運動能得到香港人的關注和支持。

運動員最大的敵人就是傷患，輕則休息數月，嚴重的就要放棄自己心愛的運動。多年來，兩人因訓練及比賽累積不少傷患，但未曾動搖過他們在跳水運動上的決心。周浩榮13歲時曾因入水出現失誤，使腰骨輕微裂開，足足休息了一個月始能恢復練習；潘偉程三年前亦曾在入水時水壓令耳膜受損，有一段長時間不能練跳水。



即將出戰仁川亞運的兩人，已經做好十足準備迎戰，期望保持穩定表現，能在亞運守著前三的位置，衝擊獎牌。

後記：

在訪問的尾段，周浩榮和潘偉程互相拍了一拍對方的膀頭，由衷向對方說了一句「加油！」，他們要在今屆仁川亞運上向外界證明香港的跳水運動一點也不比其他運動項目遜色。

希望政府能重視跳水運動，讓他們更有動力去為香港爭取佳績。

作為前隊友的我，曾經與周浩榮和潘偉程一起訓練，但談心底話的機會不多，今次訪問讓我有機會重新認識他們，發覺他們所背負的原來有那麼多，不再是昔日在跳水池無憂無慮的嬉水少年，增添了一份成熟穩重，看見他們一步一步為跳水界貢獻愈來愈多，衷心希望他們能在亞運奪冠，享受比賽！加油！

周浩榮、潘偉程三米跳板威水史（只列部份）：

2012年亞洲游泳錦標賽	銅牌
2013年亞洲跳水盃男子單人三米及男子雙 人三米	金牌
2013年東亞運動會	第四名
2014年跳水世界盃男子雙人三米決賽	第11名（香港跳水隊歷史上首次晉身決賽）

世界排名：

2013年世界排名22

2014年世界排名19（截至2014年8月20日）

文：周曉彤

圖：由受訪者提供