

19歲，就獲之而運動教練高級文憑課程二年級，練習跳繩12年。8月在香港舉行的「世界跳繩錦標賽」獲子個人人力賽冠軍，花式賽亞軍，總成績奪冠，是亞洲首位跳繩世界冠軍。本年度於三分鐘耐力賽跳出以下佳績，打破自己兩年前創下的世界紀錄。



「教到小朋友有進步，
佢哋嘅小賽事上面拎獎，
滿足感仲大過自己攞獎。」

何柱霆

世界跳繩冠軍 做教練傳承秘技

text | 陳淑嫻 photo | 明治 edit | florence art | Jason

雖然人人識跳繩，但跳繩在香港卻遠遠不及足球、籃球般受大眾關注。直至兩年一度的世界跳繩錦標賽上月在港舉行，港隊主力何柱霆打破自己兩年前創下的世界紀錄，在三分鐘內跳了522下，即大概一秒跳三下，也憑一金一銀，成為亞洲首位跳繩世界冠軍，大家才知道香港的跳繩運動首屈一指。

這位19歲的世界冠軍，說起得獎，卻好像不算大事：「拎冠軍都開心，但個人賽跳完都知好過上屆，反而團體賽宣布賽果最驚喜，我哋成隊人喊到收唔到聲。」年紀輕輕當世界冠軍，固然值得驕傲，但更厲害的是他最為團隊高興，大概這就是青春的力量。

第一眼看見何柱霆，只覺他與我心目中的運動員截然不同：他身高只有155公分，也不算肌肉型。拍攝時，他用繩打拍子，在木板上或草地上，邊跳繩邊打後空翻，仍覺輕而易舉。攝影師力求完美，叫他跳了一次又一次。十幾次後，我見他滿頭大汗，覺得不好意思，他說：「運動就會出汗，我練習都係咁。」對不起，差點忘了這19歲的小子，耐力驚人，幾個空翻算甚麼？

堅持最重要

何柱霆自小學體操、羽毛球，但叫他最得意的，是羽毛球的熱身運動——跳繩。「嗰陣幾歲都好，一講到跳繩就開心，因為我跳得比人快，羽毛球無人咁勁，用跳繩贏返。」小學二年級開始學跳繩，至今12年。不悶嗎？有沒有其他興趣？他想了想，「都係最想跳繩。」

跳繩比賽可簡單分為速度賽及花式賽。速度賽主要計算指定時間內，選手可以跳多少下。三分鐘，聽一首歌很快過，但短短時間要跳500多下，一定好

難捱，喺三分鐘聽乜？「諗點樣可以快過人，同埋諗一首歌，將首歌愈加愈快。」本以為選手一絆倒就失勝負，但原來一次比賽中，就算絆倒十次也有機會贏，最重要是堅持，「所以唔可以諗放棄，但亦唔可以心急，一急好易又kick繩。」

花式跳繩則以難度及創意評分。對曾經學體操的何柱霆來說，花式動作如倒手翻、空翻都沒有難度，難在如何配合音樂，亦意外衍生了青春的友誼，孕育奪冠之路。

隊友劉浩男懂打鼓和跳舞，節奏感強，雖然設計動作時，和他不時意見相左，卻擦出不少火花。六年來，每臨近比賽，一星期七天練習，每次兩至三小時，他們形影不離。訪問前一星期，劉浩男出發到匈牙利作交換生一年，「雖然劉浩男份人有少少自大，有少少乞人憎，但我有

啲掛住佢。」說來也是，試想，你還有幾個能直呼其名朋友呢？

運動周身刀

何柱霆自小讀書成績麻麻，「我哥考試七八十分，阿媽會鬧佢，但如果我拎七十分，我媽就要去搵扒慶祝。」他的哥哥現在是工程師，家裏早有一個走在康莊大道的孩子，反令他輕鬆，「阿媽對我要求唔會太高，最緊要我唔好學壞。」

密集式訓練令何柱霆見教練Ken Sir的時間比見父母還多。Ken Sir生日，四十幾人為他準備驚喜，一起戴上貼了Ken Sir照片的生日帽跳花式動作。何柱霆畢業後也打算當教練，推廣跳繩，「我想似佢發到匈牙利作交換生一年，」雖然劉浩男動作一路做唔到，佢一講解完就得咗。」

為了當教練，何柱霆報讀了IVE運動教練學高級文憑課程，因跳繩太冷門，不能作為主修科，他惟有選劍擊。他要考劍擊教練牌、瑜伽教練牌，卻偏偏沒有跳繩教練牌，還要征服自己不擅長的球類活動，「籃球要考試，惟有搵同學教，唔學校天台籃球場一邊囑囑一邊練，最尾考到啱啱好合格。」

推廣更滿足

一年多前，他課餘教小朋友跳繩，「第一件事就是教用前腳掌落地，加埋着跑鞋。避震好，腳先唔會傷。」剛開始時，他叫到聲沙都控制不到場面，要向學校老師學習，「幼稚園生專注力低，阿Sir見啲學生唔聽話就想唔咗，佢哋即刻靜唔。教小學生就要講規矩，例如我拍

手，佢哋要跟住拍。」他的言行舉止十分斯文，可以想像他教班時一定「倒瀉雞鹽」，「教幼稚園時，佢哋成日搵亂，但見咗得意，真係聽唔落，而且教到小朋友有進步，佢哋嘅小賽事上面拎獎，滿足感仲大過自己攞獎。」



- 01 隊員間感情深厚，劉浩男（後左）出發到匈牙利作交換生後，何柱霆（前右）相當不捨，此圖攝於2009年。
- 02 他於上月奪得世界跳繩錦標賽冠軍後，與獎座及獎牌合影。
- 03 他隨身帶備跳繩，鋼絲繩（前）最輕最幼，適合速度賽；膠繩（中）較輕，可用來玩花式；拍子繩（後）穿了膠粒，打在地下很響，用來訓練節奏感。