

運動版圖

# Sportsoho

SPORTS • LIFESTYLE • FASHION • GEARS • EVENTS • FOOD • TRAVEL • HEALTH

田徑風雲

下

SPORTS TRAVEL

日本 劔岳行

SPECIAL

老人復健  
「耆力無窮計劃」

PERSPECTIVE

後奧運檢討

— 謝旻樹

RUNNING

香港保衛戰  
紀念跑

# 跳擲道。

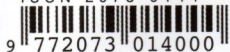
陳銘泰／林秀君／吳其芯

謝子孟芝／蔡倩婷／楊文蔚

楊文蔚

香港跳高紀錄保持者

ISSN 2073-0144



9 772073 014000



# 凱旋而歸

## 專訪香港跳繩代表隊



7月尾，香港跳繩隊在「世界跳繩錦標賽2016暨瑞典公開賽」橫掃79個獎牌，其中在4x45s交互繩速度接力中，更以671.5下的成績，打破同項目的世界紀錄，消息傳回香港，比賽節錄短片於網上流傳，令更多人發現香港跳繩隊的實力。

香港的跳繩運動，由90年代末開始發展，最初是以強心的帶氧運動作中小學生的運動項目，至今已成為能問鼎世界大賽的列強之一，當中經營的心機跨連中小大學，一場跳繩比賽動輒有上百個項目，看上似只是跳來跳去便可，但原來由繩的選擇，到訓練的技巧，人的配合，也是林林總總的學問。



## 解構79個獎

就在香港跳繩隊遠在瑞典比賽，香港媒體已傳來他們奪得幾十個獎的新聞，直到比賽完結，傳媒又總結了港隊共奪得79個獎牌，跳繩原來可以跳出79個獎牌，還未計沒有參加或沒有奪獎的項目，單是跳繩一個運動，何來能衍生出這麼多的獎項？教練Ken sir指這是因為在一項跳繩比賽中，會再細分成不同的類別，又再分男女，一次的世錦賽，就可有幾百場賽事，「一個比賽可以有3或6個項目，如單人跳繩、雙人跳繩，6個項目就可以有6個獎牌，還要分男女子、混合，我們這次還有瑞典錦標賽，所以就有幾百場賽事。」

香港跳繩隊在國際大賽中奪獎已不是新鮮事，上屆的世錦賽在香港舉行，港隊亦以大熱姿態奪得不少獎項，這次成功衛冕，連帶一向較少公眾留意的速度跳繩項目也引起關注，香港的「摩打腳」打破世界紀錄，即使速度跳繩沒有花式繩般多變與有趣味，也不禁令香港人欣賞速度跳所需的專注與耐力，反觀港隊本身，Ken sir指出，速度跳繩才是進入跳繩訓練及至比賽的關鍵，「我們的運動員有超過一半的時間都在練速度及體能，因為速度體能做得好，可令花式項目更穩定，花式好講究基礎。」因此，當在花式比賽中能奪獎，意謂運動員在速度及耐力上也有一定的能力。



港隊教練Ken sir

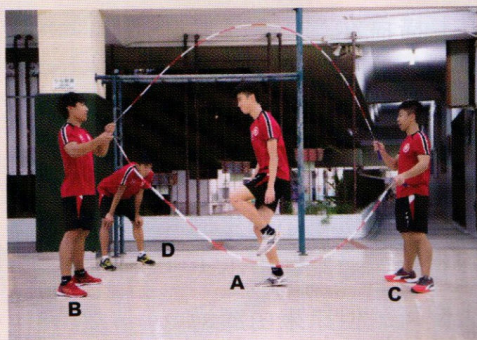
## 繩的默契與訓練

671.5下的跳繩世界紀錄，是在4x45秒速度繩接力中創造，4名隊員均要兼顧掏繩與跳繩，還要掏跳互換，少點默契都不行，「這一隊平均年資都有10年以上，組隊也有8年。」何柱霆、周永樂、黃啟銘及劉浩男4人已有5-8年的組隊經驗，當中雖然經歷過有隊員離隊，但4人在多年的磨合中，漸漸看到成績，當然，除了破紀錄的4人，香港隊中也有不少隊伍已達到國際頂尖的水準，「香港不只一隊可以過600下，600下已是國際比賽中非常頂尖的速度，這次的世界賽能跳過600下的也只有10多隊。」

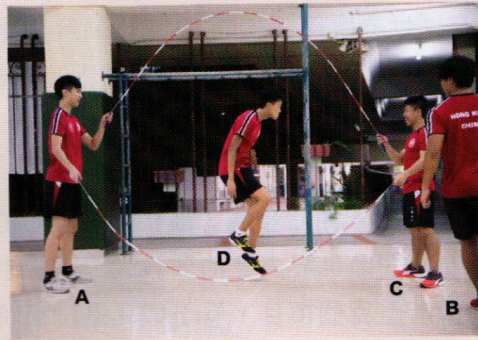
說到不同的隊伍，Ken sir指出香港隊在速度繩接力中，也用上與別不同的技術，秘訣是在繩的重量，「很多隊伍都會選擇用輕身的速度繩，希望隊員可以掏久一點才感到疲勞，但我們選擇了較重的速度繩，可以保持一定的穩定性。」這是一個取捨的問題，Ken sir假設運動員掏一條較輕的繩，30秒內掏150下才累，那一定較用一條較重的繩掏100就累優勝，但換來是掏繩的頻率會比較不穩定，較容易出現失誤，「無論是掏的還是跳的，都要保持一定頻率，才可以做到零失誤。」就如今次，他們破世界紀錄之餘，也是以零失誤的姿態勝出，一次失誤，可損失3-4秒，以1秒能跳3-4下，一次失誤就可跳少了10多下，為了用重繩也可保持體力，港隊隊員額外訓練肌耐力，務求即使要掏150下也不感到疲勞。

## 4x45秒速度繩接力次序

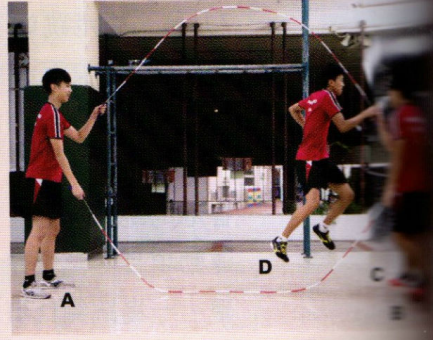
顧名思義，4x45秒是要有4位運動員輪流作跳繩及掏繩，為了平均分配各隊員的休息及活動時間，4人的次序及輪替也在訓練中定好。



先由A隊員跳繩，B及C隊員掏繩，D隊員在旁準備入繩。



A隊員接替B隊員掏繩，D隊員入繩，B隊員在旁準備掏繩。



D隊員接替C隊員掏繩，B隊員入繩。



## 隊員多 項目更多

無可否認，刷新紀錄的4X45秒速度繩接力是傳媒的焦點，然而百多人的團隊，動輒每人也參加不只一個項目，示範速度繩接力的4位運動員，也身兼不同項目。

何柱霆



參加項目	成績
4x30秒單人速度接力	第一名
4X45秒交互繩速度接力	第一名
2人單人繩花式	第一名
4人單人繩花式	第二名
3人交互繩花式	第一名
4人交互繩花式	第二名
個人30秒單車步	第四名
3分鐘個人單車步	第三名
個人花式	第三名

黃啟銘



參加項目	成績
4X45秒交互繩速度接力	第一名
4人單人繩花式	第二名
4人交互繩花式	第二名

陳卓男



參加項目	成績
30秒個人單車步	第四名
3分鐘個人單車步	第三名
個人花式	第一名
4x30秒單人速度接力	第二名
4X45秒交互繩速度接力	第二名
2人單人繩花式	第二名
4人單人繩花式	第六名
3人交互繩花式	第二名
4人交互繩花式	第二名

胡浩軒



參加項目	成績
4人單人繩花式	第六名
3人交互繩花式	第二名
4人交互繩花式	第二名
4x30秒單人速度接力	第二名
4X45秒交互繩速度接力	第二名

## 比賽繩也講究

既然項目眾多，繩的種類也不單一，為配合不同項目的要求，訓練及比賽時也用上不同種類的繩，以達致更好的表現。

### 長柄膠繩

常用於個人花式項目，因繩身較輕，能短時間內做出多重跳花式。



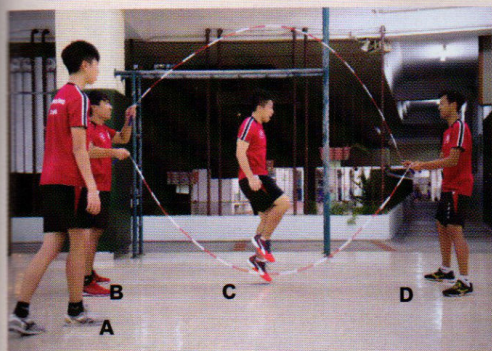
### 鋼絲繩

繩身幼及輕，用於速度比賽，破空速度較快，但因太輕及太快，較難控制及容易導致運動員受傷，因此不適合初學者。



### 拍子繩

是在棉繩上串上膠珠，繩身較重，著地時有聲響，比較適合初學者掌握節奏，亦方便初學者進行花式動作。



最後C隊員入繩，B隊員接替A隊員掬繩，是為完成一次4x45秒速度接力。