

# Cute版校園

## 跳水姊妹花 直體翻騰抱膝……

Get Set Go Friday



On Your Mark

馬錦鈴小檔案  
學校: Maribyrnong Secondary College (year 11)  
年齡/星座: 17歲/巨蟹座  
身高/體重: 1米62/54公斤

威水史  
07年亞洲分齡跳水賽  
女子公開3米板雙入亞軍、1米板單人季軍  
07年澳洲全國分齡跳水錦標賽(甲組)  
1米板單人、3米板單人、3米板雙入冠軍

馬嘉儀小檔案  
學校: Maribyrnong Secondary College (year 10)  
年齡/星座: 15歲/白羊座  
身高/體重: 1米62/57公斤

威水史  
07年亞洲分齡跳水賽  
女子公開3米板雙入亞軍、3米板單人季軍  
07年澳洲全國分齡跳水錦標賽(乙組)  
1米板單人、3米板單人、3米板雙入冠軍



每逢奧運、亞運這些大型賽事，看着郭晶晶、田亮等「夢之隊」成員在空中翻騰、轉體、抱膝、猶如刺針般清脆入水，贏得全場歡呼！但掌聲背後，跳水選手要從十米高台躍下，還要凌空做出優美動作，所需的勇氣及鍛煉確實非比尋常！剛到「水立方」出戰世界盃的馬錦鈴、馬嘉儀「跳水姊妹花」，七年前初踏跳板便愛上這種運動，她倆表示：「跳水動作永遠也沒有『最好』的，所以我們喜歡為力臻完美而奮鬥的感覺！」

圖/文: 司徒子文

**小**學時代便在游泳界獲獎無數的「馬氏姊妹」，於○一年暑假「試跳」後，便對跳水運動「一跳鍾情」，家姐錦鈴坦言：「練游泳只是獨沽一味追求更快時間，每日刻地不斷游、不斷游，確有點兒納悶。但跳水卻完全不同，皆因其動作由向前、向後、翻騰、直體、抱膝等不同『招式』所組合，比起游泳得四個泳式，可謂變化極多兼層出不窮。」

**享受奮鬥成果**  
即使是「跳水王后」伏明霞，也未曾獲得全部評判一致給予十分完美成績，證明在跳水世界中，永遠也有進步空間。細妹嘉儀形容自己與家姐都是完美主義者，故喜歡在追逐完美過程中享受奮鬥成果：「每逢練習一個新動作，都要花很多時間及努力，但在練成過後，成功一跳便相當滿足，但緊接卻有難度更高的動作等着用我們艱苦訓練來克服，感覺就像逐步攀上高峰。」

**3料冠軍威震澳洲**  
雖然用作本港訓練基地的九龍公園室內池，正為籌備明年東亞運而改建，但兩姊妹於去年轉到澳洲Maribyrnong Secondary College就讀，並在當地練習，未有受到影響。這對姊妹更以實力橫掃澳洲跳水界，於全國分齡跳水錦標賽分別贏得1米板單人、3米板單人以及3米板雙入「三料冠軍」，威震袋風國！



**跳水Fun類**  
正式比賽可分為彈板跳水及高台跳水兩種，後者只得十米高台，而彈板就可分為一米或三米，這些都代表着板面與水面的距離。另外，比賽亦分單人及雙人，前者重視動作難度，後者則額外要着重兩名運動員由開始、走板/跑台、起跳、空中動作及入水，是否同步進行。



一家人原首一堂，梗係要影番合照嘅！

# 帶你飛躍水世界

踏足水立方同天后爭位



同郭晶晶(左一)一齊踏足水立方，馬錦鈴(右一)別有一番滋味。

兩姊妹多年來出外比賽，與不少世界級選手較量，令她們眼界大開！錦鈴與嘉儀早前曾到中國運動員夢想之地「水立方」出戰世界盃，亦曾參加○六、○七年兩屆國際泳聯格蘭披治錦標賽(中國站)，並成為八強分子，這一切都是寶貴的經歷。她們笑言最難忘的，是要跟這班天王、天后搶位：「通常正式比賽之前，都會有些訓練時間，但就想在場五十多名世界級選手，都要逼在兩塊彈板上試跳，雖然郭晶晶、吳敏霞等名將貴為天后，但都要力爭試跳機會。競爭程度可說是『邊個雙腳踩得夠前先得跳，唔夠主動嘅話一定跳唔到。』」

**刺激好玩練大膽**  
錦鈴與嘉儀皆為愛刺激、愛冒險的年輕人，自然會戀上在水中尋找到的一躍快感。能夠由等同三、四層樓高的十米高台一躍而下，被地心吸力急扯到水底，刺激指數直逼「笨豬跳」(Bungy Jump)及跳樓機。

回想起七年前「初體驗」跳水時，錦鈴表示需要極大勇氣：「以往我膽子很小，去海洋公園也不敢玩機動遊戲。還記得我第一次試跳三米彈板時，我呆滯了將近一小時才敢躍下。不過，有了克服第一次恐懼的經驗，第二、三次就變得容易，久而久之之膽量亦變大，我現在去到遊樂場，即使是玩跳樓機也不怕。」

另外，嘉儀亦認為跳水可增加自信心：「每次當我踏上彈板準備時，全場目光亦會聚焦在我身上，如果自信心不足，便會因緊張而影響表現，所以信心是非常重要的。」



## 內地健兒成夢之旅

中國跳水隊有「夢之隊」稱號，全因為他們是大型運動會上金牌的保證！不過，俗語說「成功需苦幹」，「夢之隊」由八四年首次奪得奧運金牌後，二十多年來的不敗之謎完全來自辛酸的訓練。

**刻苦訓練有血有淚**  
中國跳水隊領隊周繼紅坦言：「刻苦訓練是爭勝的不二之法，跳水不像乒乓球等項目，輸了一球還有機會追回來。因為跳水只要出現一次失誤，已經滿盤皆輸。」所以，國內培育出來的精英，都是歷盡艱辛訓練。就如四面奧運金牌得主伏明霞，小時候因膝部隆起而被教練「壓腿特訓」，每次都令她眼淚直掉。

另外，雖然郭晶晶曾因練習而跌斷過腳及手腕，但她從未有放棄：「不能說有傷就不練，那根本沒法練出好成績來，沒一點意志，品質是練不出來的。」



內地一眾小健兒歷盡辛酸，方能成為夢之隊成員。

## 解構跳水密碼

每次欣賞跳水比賽時，都會聽到評述員說「這動作是201A」或是「5132D」。原來這組號碼乃表示跳水員整套動作。行外人聽見可說是一頭霧水，亦會令觀看比賽時的投入感大減。我們就趁現在解構這些跳水密碼，讓大家做個「小專家」！

- 跳水動作乃根據運動員起跳前站立方向及起跳後身體動作，分為6個組別。
- 第1組 向前，面對池向前跳水。
- 第2組 向後，面對板(台)向後跳水。
- 第3組 向外/反身，面對池反身跳水。
- 第4組 向內，面對板(台)向內跳水。
- 第5組 轉體跳水。
- 第6組 倒立跳水(僅在跳台跳水中採用)。

另外，跳水動作姿勢包括：直體(以A表示)、屈體(以B表示)、抱膝(以C表示)及翻騰兼轉體(以D表示)共4種。

# 水世界

5132D 向前轉體一周 翻騰一周半

101B 向前半周曲體

## 你都可以做專家

5233D 向後轉體一周半 翻騰一周半

201A 向後半周直體

每組跳水動作都有自己的號碼數，以表示動作組別及翻騰轉體周數，第一個數字代表動作組別；第二個數字代表飛身動作(如沒有飛身動作，便以0表示)；第三個數字則為翻騰周數(以1為半周、2為一周、3為一周半，如此類推)；第四個數字就是轉體周數(只出現在第5組轉體跳水動作，計算方法同上)。