



HONG KONG<sup>®</sup>  
2009  
EAST ASIAN GAMES

# 新人王出戰

EAST ASIAN GAMES

## 東亞運動會

# 新 人 王 出 戰

## 東亞運動會

### EAST ASIAN GAMES

text/ 黎凱欣  
photo/ 陳家維、邱鴻基、鄭丹、  
關耀祥、經濟日報圖片庫、東亞  
運動會吉祥物圖片，由東亞運動  
會提供  
edit/ 陳寧  
art/ Jason

倒數東亞運 50 日，還在數算田徑跑道突起等連串負面新聞？都已經明日黃花了。負負得正，運動會主角終究是運動員，是時候把焦點移回運動員身上。

香港代表隊名單本周公布前，本刊已搶先深入訓練基地，直擊奪獎大熱，以及多位首度參賽的業餘新人王備戰實況，特訓如火如荼。迎戰這個恍如為香港奪獎而度身訂造的運動會，練功千日，用在一朝，還待你由冷冰冰到重拾啦啦隊熱情，為選手打打氣。



跳出  
香港

{跳水}

潘偉程  
JASON POON

## PROFILE

## 潘偉程

年齡：18歲

職業：中六學生

運動年資：8年

備戰狀況：一周最少5日，每日最少3小時

戰績：09年香港跳水邀請賽暨東亞運測試賽1米板冠軍、3米板及雙人3米板亞軍，09年亞洲泳聯亞洲分齡游泳錦標賽A組1米板季軍

東亞運參賽項目：1米及3米跳板、3米雙人跳板共3個項目

賽規：男子跳板，跳6個動作，根據動作的難度系數評分。7個評判評分中，減去最高及最低各兩個分數，將中間3個分數總和，乘以難度分數，便是一跳得分。



苦練翻騰、轉體等動作，Jason 終有所成。

5年級暑假初嘗跳水，潘偉程勝在夠大膽，艱深動作跳咗至算，加上肯捱肯搏，成為首個練成1米板向前翻騰兩周半轉體一周的香港選手，以及打破本地3米板成績最高紀錄，成績突出。「個人最難克服關節柔韌度，要加強上下肢力量，練習大腿爆炸力，每天亦壓筋兩次」，自言從前文靜寡言的他，因跳水變得健談。

## 本地3米板最強

跳水精英輩出的廣東省，是取經勝地，潘偉程每月也北上廣州與深圳等地集訓：「內地運動員全職刻苦訓練，爭取比賽機會也極困難。相對在香港，跳得好就可以比賽，競爭無咁大。」明白到全職與業餘難以比較，惟有盡力，倒數東亞運的集訓期，在內地苦練，動作難度愈練愈高。

他試過全班考第三，至今維持成績中等。現在唸中六商科，運動目標除了東亞運動會，還有更長遠的，就是上大學唸體育科學。

「希望有機會以大學生身份，參加國際性的大學運動會，這亦是教練的期望。」練習跳水動作以外，他狂創跳水DVD，上網看跳水比賽偷師。一年出賽約6至7次，試過在世界賽事，碰上郭晶晶，「她真的很壓場。」壓選壓，先學壓水花，看他每次跳水，努力繃緊全身壓水花，不放過每個練習機會。