



跳出理想天地

活躍好動的年青人，常被形容為「蹦蹦跳」。事實上，中大的確出了一群蹦蹦跳能手，除能跳出千變萬化的花式，更肩負著將跳躍精神與技巧，推廣至學校社區的重任。並為此聯同一班志同道合之士，創辦了中國香港跳繩總會，為這項「蹦蹦跳」的運動，肩負起繼往開來的使命。



▲除了個人對花式技巧的掌握，隊員之間的默契亦相當重要。

九五年，中大教育學院體育運動科學系，應區域市政局邀請，組織跳繩表演隊，於國際康體挑戰日上，為大眾示範跳繩技術，因演出大受好評，奠下了日後成立該會的契機。建會的構思醞釀兩年後，終在夏秀禎教授及陳運家博士的努力下，組成中國香港跳繩總會董事局，並選出第一屆執行委員會，致力推動本地跳繩運動。

獨樂樂 · 眾樂樂

「跳繩運動彈性極高，因無需特殊器材，基本上一繩在手，到哪兒皆可進行。既可獨自鑽研花式，亦可十多二十人同時合跳，與眾同樂。我們在迎新營嘗過跳繩的樂趣後，便欲罷不能，幾乎每天都相約一起跳。」現任中國香港跳繩總會主席陳慶輝（05聯合體育運動科學）本是足球健將，但在接觸跳繩運動後，一腔熱誠便漸漸由足球隊，轉移至跳繩總會。

主席一職只屬義務性質，沒有收益，然而陳慶輝坦言，他花在會務上的精神、心血、時間，往往比正職還



▲中國香港跳繩總會現任委員中，不少為仍在學的體育運動科學系的學員。



▲由單純熱愛跳繩運動到代表香港出賽，主席陳慶輝自言成長了不少。

要多。他更曾考慮過辭去教職，全情投入推廣跳繩運動，奈何香港人對這項運動認識有限，運動員數目之少，根本不足賴以維生。陳慶輝直言，如有穩定收入，即使要大幅減薪，亦會不顧家人反對，為追求夢想而放棄教職。他對跳繩運動的熱忱，由此可見一斑。

由零開始

中國香港跳繩總會成立之初，表演隊成員均來自中大教育學院體育運動科學系。雖然他們對運動科學有一定認識，也擅長體育項目，卻從未接觸過跳繩運動，惟有急就章，找來外

國的教學錄影帶閉門苦練。可是他們並不以為苦，對於示範表演，更樂在其中。「當時香港人對這項運動根本毫無認識，我們教甚麼也不成問題。量力而為，自然沒有壓力。如今，我們已累積相當經驗，且已訓練出不少專業教練及裁判，演來駕輕就熟，就更談不上壓力。」

不過對仍在學的總務兼表演隊成員方紹良而言，應邀到大球場，在逾萬童軍前示範跳繩，始終是個畢生難忘的經驗。

滿足無限

陳慶輝笑言，跳繩的魅力，在於花式技巧層出不窮；才剛掌握到某技巧，又得挑戰新花式。每次成功跳出新的高難度動作，當中的滿足感難以言喻。

滿足感除來自個人的進步，亦源自學界社群的成長。

九九年，中大教育學院體育運動科學系獲優質教育基金資助，為本地中、小學，設計一套名為「跳繩樂、齊齊學」的健康教育計畫，作為體育

課堂的補充教材，擬藉跳繩運動，培養學生「每日一運動」的習慣。中國香港跳繩總會獲邀擔任該計畫之技術顧問，協助製作錄影帶、小冊子，及教授中小學生跳繩技巧，在學界播下跳繩運動的種子。近年更有不少教師，在教統局的自我增值指引下，參加了他們舉辦的跳繩教練課程，在取得專業資格後，回校灌溉幼苗，讓跳繩運動得以茁壯成長。

逆境自強

主席陳慶輝與各幹事異口同聲表示，最大的挑戰，莫過於資金和人力資源。因跳繩並非國際體育競技比賽項目，較難向亞奧理事會等組織爭取



▲現任主席陳慶輝為中大校友。



▲中國香港跳繩總會出賽「亞洲跳繩比賽」，更摘下12金、20銀、14銅共46面獎牌。



◀ 玩花式跳繩時，更有如動若脫兔。

撥款資助，故此外界反應雖良好，卻每每因缺乏營運資金，而被迫放棄推廣大計。「中國香港跳繩總會乃非牟利組織，沒有固定收入來源，幹事成員全屬義務性質，即使出國比賽亦得自掏腰包。因此不少幹事畢業後，因無法兼顧會務，不得已離隊。幸而他們大都從事教育工作，於校內大力提倡，繼續發揚跳繩運動。」

自二零零四年起，跳繩總會更每年舉辦「全港跳繩分齡賽」及「全港跳繩精英賽」，並組隊參加國



▲ 觀摩過亞洲賽事主辦國，陳慶輝認為香港在技術水平上絕不遜色。

際賽事，分別於第二屆亞洲跳繩比賽，取得5金、12銀、4銅共21個獎牌；於第三屆亞洲跳繩比賽贏得12金、20銀、14銅共46個獎牌，以及第五屆世界跳繩比賽中，贏得男子十八歲或以上團體總季軍，戰績彪炳。「綜合參賽經驗，我們認為在技術水平而言，香港已達亞洲的頂峰，絕不遜色於各個亞洲賽主辦國。然而在認知方面，仍有賴政府幫忙於社區推動，讓更多人認識跳繩運動，以及與國際賽的技術水平和比賽規則接軌。」

在資源與人手緊絀的不利因素下，中國香港跳繩總會仍能大幅提升本地的跳繩技術水平，並一手策劃包辦工作坊、興趣班、技術班、裁判班及教練班，一群年輕幹事所投入的心血時間與行動力，實叫人肅然起敬。



▲ 這群體育運動科學系學生年紀雖輕，卻已有協辦全港跳繩精英賽的經驗。



跳繩冷知識

跳繩除可鍛鍊速度、耐力、敏捷度，以及強化心肺功能等廣為人知的好處，原來還能改善肢體間的協調，讓人得以在其他運動表現得更出色。據專家指出，跳繩更有助啟發創作力，近年不少選手將hip-hop街頭舞的動作，融入花式跳繩中便是一例。此外，以一百五十磅重的人為例，跳一小時即可耗掉720卡路里的熱量，相信是現今最受歡迎的「副作用」。