



跳繩 跳出世界級的矯捷

年僅 15 歲的跳繩運動員王巧兒，自小學接觸跳繩後，一跳愛上，而且愈跳愈快速，愈跳愈靈巧。在賽馬會「齊跳高飛」跳繩計劃支持下，她甚至跳出香港，出戰今年 7 月由國際跳繩聯合會 (IJRU) 主辦、於日本川崎舉行的「2025 世界跳繩青年錦標賽」，一舉拿下女子單人繩速度跳比賽 (30 秒) 及女子個人全能的冠軍，讓世界看見香港年輕人的潛能。



你是如何喜歡上跳繩的？

我在七歲時加入了小學的跳繩隊後，很快便愛上了這項運動。跳繩分為不同競賽項目，包括 30 秒速度賽、耐力賽和花式跳繩。每當我成功掌握一個新的花式動作，或打破自己的速度紀錄時，我都會覺得很開心和很有成功感。現在跳繩已成為我生活中不可或缺的一部分，亦讓我找到了人生目標。除了每星期花四個晚上進行練習，我在旅行途中亦會在景點前邊跳繩邊打卡拍照。此外，我在學校成立了跳繩學會，不時在校內外表演，希望能吸引更多人接觸跳繩運動。



參加國際賽事，有何難忘經歷？



2023 年，我第一次前往海外作賽、參加在美國舉行的「世界跳繩青年錦標賽」時，面對偌大的場地和坐滿全場的觀眾，我雖感到很緊張，但踏上賽場之際，我便調整好心態，開始享受比賽，最終順利以零失誤完成了花式項目，更奪得女子單人繩速度跳比賽 (30 秒) 冠軍，喜出望外。今年再次參加同一賽事，對於要保持佳績，即使我感到很大壓力，但我告訴自己最重要是盡力做好。最後我成功拿下女子單人繩速度跳比賽 (30 秒) 及女子個人全能的冠軍，那一刻真的非常感動。

香港賽馬會慈善信託基金分別於 2019 年及 2024 年，捐助中國香港跳繩總會主辦的賽馬會「齊跳高飛」跳繩計劃，致力培育幼稚園、小學、中學及大專學生接觸跳繩運動，從認識到鍛煉，發掘自身潛能，建立個人自信，培養團體精神，同時為運動員和教練提供專業培訓。計劃為你提供了甚麼幫助？

計劃為香港跳繩運動員提供了專業和全面的支持，包括技術培訓、體能訓練，以及運動心理學課程。計劃邀請了跳繩教練指導我們的跳繩技巧，也安排了專業教練協助我們鍛鍊跳繩所需的彈跳力、速度和反應力，同時提升體能。今年出戰「世界跳繩青年錦標賽」前，計劃提供了為期約兩個月的運動心理學課程及體能訓練，有助我們在比賽中應對不同情況，調整心態，並學習在賽前放鬆心情，爭取更佳表現。



你未來有甚麼目標？對香港的跳繩運動又有何寄望？

我明年便要開始參加公開組別賽事，希望能再次獲得個人全能冠軍。此外，今年參賽前我曾受傷患困擾，令預賽的成績未如理想，幸得物理治療師的幫助，我很快便康復並發揮出最佳的表現，所以我將來也想成為一名物理治療師幫助其他運動員。

跳繩運動所需的裝備主要是一根繩子，便能隨時在任何地方進行練習。我希望透過「齊跳高飛」跳繩計劃，增加普羅大眾對這項運動的認識並享受其中，有助跳繩普及化，並成為一項主流運動。

1 王巧兒能在 30 秒跳出 108 下的速度，快得只聞其聲，不見其影。

2 在賽馬會「齊跳高飛」跳繩計劃支持下，王巧兒今年在「2025 世界跳繩青年錦標賽」取得女子單人繩速度跳比賽 (30 秒) 及女子個人全能的冠軍。

3 跳繩項目採用的繩子各有不同，分別是花式繩 (左)、練習用繩 (中) 和速度賽的鋼絲繩 (右)。

4 「齊跳高飛」跳繩計劃不但為運動員提供支持，亦在不同學校推廣跳繩運動。圖為王巧兒 (右三) 早前出席計劃啟動禮。(相片由受訪者提供)



瀏覽訪問短片