

缺乏條件普及談何容易

中國跳水真人秀 褒貶不一

在內地首播即分獲1.68%、1.87%的高收視率，中國浙江、江蘇衛視打造的兩檔跳水真人秀節目《中國星跳躍》和《星跳水立方》引發的爭議也是「水漲船高」。跳水面、傳媒、學者、大眾各持己見，想要在中國普及這項「看上去很美」的運動任重道遠。

■明星跳水真人秀引發爭議；圖為歌手游鴻明。中新社



中國跳水隊領隊周繼紅稱與《中國星跳躍》合作的初衷是為「讓更多的人了解跳水」，身任總教練的田亮豪言「要讓跳水成為『人人都能玩兒』的運動健身項目」。但曾在田亮跳水學校任教、現供職於陝西省體校的陸月琴教練就對中新社記者說，跳水運動對心理素質有很高的要求，「對恐高、怕水的人來說，再怎麼訓練也受限。」

節目開播首兩期，已有包括體操奧運冠軍劉璇、演員傅藝偉在內的選手以「恐水」、「嗆水受驚」等理由退賽，堅持下來的明星則「險情不斷」。歌手韓庚在跳3米板時唇部撕裂、跳5米板時被水拍暈，另有沙寶亮短暫失聰、牛群昏厥、阿雅崩潰，釋小龍的隨行人員在訓練時遇溺身亡等新聞為跳水運動蒙上陰影。

陸教練表示跳水屬於高危險項目，從10米跳台躍下的入水瞬間時速可達50公里，水面因張力形同水泥地，人體腰背、頸椎、腦、眼等重要部位存在較大的受傷風險。



■歌手韓庚在跳水時發生意外。網上圖片

意義何在：推廣跳水定藝人做秀？

焦點熱評 浙江和江蘇兩大衛視先後推出跳水真人秀節目，「明星跳水」也因此成為民眾關注的熱點。不過，這對「雙胞胎」卻面臨着版權糾紛、明星安全、炒作公益等質疑。而「明星跳水」的意義又究竟何在，是能對跳水起到推廣作用，抑或僅僅是藝人在作秀？

雖然「明星跳水」面對着諸多質疑，但也有人認為，這是普及、推廣跳水運動的一個契機。在《中國星跳躍》中任教練的中國跳水隊領隊周繼紅在參與節目之初，曾解釋了國家跳水隊為何選擇跨界與綜藝節目合作：「希望借助綜藝類節目，讓跳水更加深入人心。」

確實，周繼紅、田亮、熊倪、薩烏丁(小圖)等跳水界名人的加入，以及選址「水立方」，都在一定程度上推廣和宣傳了跳水運動。然而，絕大多數觀眾在面

對綜藝節目時，自然是以娛樂的心態來對待，他們的關注點更多是在泳裝美女、女星素顏、明星露贅肉、隆胸不能參賽等上面。「驚險」和「出醜」，似乎也成了兩檔節目贏得收視的關鍵詞。

明星們依靠跳水吸引了觀眾的眼球，而跳水卻不能借此深入人心，「抱膝」、「屈體」等專業名詞依舊生澀。若想通過節目推廣、普及跳水，恐怕需要在「專業」和「娛樂」做到更好的平衡，讓觀眾們通過節目了解跳水，而不僅僅是看個熱鬧。另外，安全則是第一位的，不然，受到驚嚇的家長和孩子只會對跳水更加敬而遠之。



■中新社

整形明星無須怕跳水

隨着明星跳水節目的熱播，發了對明星整形的關注。有人揭秘很多明星拒絕參加此類節目，是因為參加跳水節目入水時產生的壓力，會令整過形的藝人瞬間毀容。那麼，事實真是如此嗎？

據內地媒體引述，鄭州集美整形美容醫院整形美容外科主任慎攻關對於整形明星不能跳水一說這樣解釋：「外力對整形過後的身體確實有一定影響，但一般跳水應該對整形部位沒有多大影響。」人們對整形人士不能跳水的質疑，主要是因為假體受到外力的作用會有一定風險，比如胸部隆得愈大、跳得越高，跳水時胸部「袋子」爆破的機會就愈大。

對此，慎攻關表示，外力對整形所用的假體是有影響，但好的假體是足以應對跳水的。因此，好的美容技術和好的材料是完全可以挑戰跳水的。另外，慎攻關還表示，整形者無須害怕跳水，「現代整形美容的材料很科學，更別提如割雙眼皮、開眼角、種眉毛、修飾唇形等小修飾，跳水對其都不會有太大影響。」

■跳水不會影響女星種眉毛、修飾唇形等小修飾。中新社



3方質疑有損跳水名聲

曾在加拿大任教的「跳水女皇」高敏卻稱「跳水在國外非常普及，從4歲到70歲都可以參與」。體育主持黃健翔表示節目向觀眾傳遞了「只要參與體育運動就有收穫」的積極態度，跳水記者周欣在贊同之餘強調「一定要在專業教練的指導下學習跳水，並不是人人都可以衝擊高難度」。

也有傳媒持異見，中國媒介智庫「媒介360」就從明星資源、節目製作方式、受眾共鳴3方面質疑兩檔跳水真人秀節目的「可持續性」，認為由於第2集的出場選手「星光黯淡」，節目組只好以走光、不雅詞進行炒作，有損跳水聲譽。「如果家長對節目本身不認可，也就不會送孩子來學跳水」，陸教練不無擔憂。

專業運動不適全民健身

需指出的是，明星跳水、競技跳水與大眾跳水之間仍缺乏有機聯繫。忙於備戰世錦賽、全運會的中國跳水隊員僅參與錄製了首期節目。華南師範大學體育科學學院教授元鎮對中新社記者直言「明星跳水實則反映出中國競技體育自身的平庸」。國家體育總局體育科研所運動健康與恢復研究中心研究員周末艾則認為「像跳水這種專業運動並不適用於全民健身」。

現階段在中國推廣跳水也缺乏「地利人和」。北京「水立方」(國家游泳中心)宣傳專員郭琳告訴中新社記者，他們並沒有開設跳水培訓班的計劃，「也沒有向公眾開放游泳池」。此外，各省體校、跳水學校按慣例面向體育系統內部定向招生，「我們的場館條件、教練員配備僅限於10至20人的重點班」，湖北省跳水學校的何主任說



■歌星阿雅跳水。網上圖片



■體操奧運冠軍劉璇進行跳水訓練。網上圖片

跳水姿勢不當可致命

眾明星的跳水秀很吸引眼球，同時明星們在微博上「晒」傷病更讓人關注，網友戲稱明星們在用生命跳水。跳水姿勢不當會引起頸椎、腰椎、眼角膜、韌帶受傷，甚至癱瘓，嚴重者死亡，建議市民不要輕易嘗試。

若從10米高台跳下，入水時，如果忽略空氣阻力，水的衝擊力一般是身體重量的5倍，5米台則可達到2.5倍。根據相關數據計算，5米高台跳下，入水速度可達20多公里，10米高台跳水，入水速度可達50公里；而20多米的高空極限跳水，入水速度可超過100公里。

這樣的高速度下進入水中，如果身體控制不好，受到的強大衝擊力就會給人體造成嚴重傷害。專業運動員入水的時候，一般都要身體垂直入水，一般是雙手或雙腳先入水，這樣才能有效地保護好身體。

但若是入水姿勢不對，後果就很嚴重。實際計算的話，若是10米高台向入水，那一個體重70公斤的人受到的傷害，就好比被一輛兩噸的汽車壓過，後果不言而喻。

■香港文匯報記者 梁啟剛

認識跳水動作編號

每個跳水動作都有動作編號，編號約3-4個數字加1個英文字母；例如，113B代表向前飛身翻騰1周半屈體。

編號由左至右的含義是：

- 第1位數字指組別(1-6組)：1=向前跳水、2=向後跳水、3=反身跳水、4=向內跳水、5=轉體跳水、6=臂立跳水(只適用於跳台跳水)。
- 第2位數字指起跳方向：0=動作組別屬第1至4組，此4組已有起跳方向，故不再重複；1=飛身動作，即指空中的轉體及翻騰動作。若動作組別屬第5至6組，第2位數仍代表跳水方向：1=向前跳水、2=向後跳水、3=反身跳水。
- 第3位數字指翻騰周數：1=翻騰半周、2=翻騰1周，以此類推。
- 第4位數字指轉體周數：1=轉體半周、2=轉體1周，以此類推。

周，以此類推。

英文字母代表跳水中動作的姿勢(A-D式)：A=直體、B=屈體、C=抱膝、D=任選(只適用於轉體動作)。

在整個跳水比賽過程中，觀眾能從運動員4個不同的階段去觀賞。

- 1.準備動作——運動員準備比賽走向跳台、跳板時，表現要自然、走動平穩並顯示出充滿自信。
- 2.起跳——起跳時，運動員要果斷、準確、有力，恰當的起跳角度非常重要，一般騰空越高越好，以便有更多時間完成空中動作。
- 3.空中動作——空中動作要求準確、輕快、連接流暢、熟練和優美。
- 4.入水——最後在入水時運動員身體舒展與水面垂直，水花越小越好。

■香港文匯報記者 梁啟剛

■觀眾關注更多在女星泳裝跳水等方面。資料圖片

小知識

■跳水姿勢要正確。網上圖片

