**有一種堅持**

李心怡｜香港花式跳繩運動員

因為一個跳繩推廣活動，而媽媽又想我多做運動，就這樣，由小學一年級開始，我便接觸跳繩這種運動，不經不覺已經踏入第九個年頭了。

其實練習速度跳是比較沉悶的，尤其是個人速度項目，因為我只是拿着繩不停地、不停地跳，沒有任何變化，只要集中精神，專心地跳便可以了。每星期要練習五天，每次大約三至四小時，當接近比賽時更要增加練習時間。近幾年，上學、放學、練習、做功課已經成為我的生活模式了。

運動員生涯少不免會受傷，我也不例外，尤其是手腕已傷過兩次，必須要做物理治療。但我也不能停止訓練，因除了個人比賽項目外，還有團體項目，所以要繼續練習，繼續做物理治療，不想拖慢訓練進度。

這些年既要積極練習，也要應付功課，甚至承受傷患困擾，有時真的很累。除了要承受體力上的勞累，也要承受練習成績停滯不前的壓力。因為這些原因，令我曾經有過放棄的念頭。但每次向媽媽提出我想放棄，她除了勸勉我運動員訓練過程必定是辛苦外，還提醒我這是我的選擇，我要為自己當初的決定負責任。她還告訴我，我身邊有教練、隊友，如遇到困難，可以向他們請教，相信他們可以幫助我的。

我很高興能繼續堅持下去。假如當初我放棄跳繩，我便沒有機會到外國參加比賽，認識當地事物，更沒有今天的成績。儘管訓練是辛苦的，但我覺得很值得。

*編者按：*

*李心怡，香港跳繩學會隊員，現就讀香島中學。自小一開始練習跳繩，2016年以101下的成績在「世界跳繩錦標賽」勇奪30秒速度跳項目世界冠軍，2017年5月於澳門舉行的「兩岸三地學生跳繩邀請賽」中再次突破自己，在30秒速度跳比賽中，以105次佳績勇奪冠軍，打破世界紀錄。*