

(路德會西門英才中學學生-5B 胡依廷)

一字馬球后向全職路進發



明報 - 2012年11月19日星期一上午5:17

胡依廷 檔案

年齡：16	身高：1.63米
項目：羽毛球	球齡：11
學校/年級：路德會西門英才中學 / F.5	
主要榮譽：	
2012	全港學界羽毛球精英賽女單冠軍
2011	中銀香港全港羽毛球錦標賽女子初級組第2



胡依廷苦練身體柔軟度，才能在比賽中不時施展近乎「一字馬」的「翻身」救球。(黃家倫攝)

【明報專訊】香港公開羽毛球錦標賽今周開打，高手雲集，上月在全港學界羽毛球精英賽（中學組）女單封后的路德會西門英才中學中五生胡依廷，今月也轉踏上全職路，期望跟眾港隊「師姐」一樣，向夢想進發。

隨港青練波 功力大增

自小最愛林丹的胡依廷，今年5月跟隨港青練波後進步神速，上月首奪全港學界羽毛球精英賽女單冠軍，她說：「自加入港青後，我進步不少，尤其體能，步法及扣殺也較以往更靈活。」年僅16歲的胡依廷，以往一周練4天，體能課合共約1小時，在港青則一周練6天，每周約操4.5小時體能；她更有近乎「一字馬」的救球殺手鐮，小妮子分享小六時趣事一則：「那時上體育課，測試顯示我柔軟度很差，所以我連做功課也保持分腿姿勢，有時就這樣維持1、2小時，慢慢身體便變得柔軟起來。」

期望有朝一天代表港隊出戰的胡依廷，正認真考慮繼續學業還是轉打全職，得家人支持的她大有可能選擇後者，累積更多比賽經驗，盼3年內正式榮升港隊一員。