

疫下堅持勤操 比賽終於返嚟喇!

新學期開展，因疫情暫停了一年多的學界比賽陸續恢復，校園再現活力，小將們亦抓緊時間進行訓練。「我學業成績一般，如果打波都唔好，就會好迷茫。」不少校隊猛將會因不能比賽變得迷茫，失去目標和動力。調整心態和策略在這個特殊的備戰期顯得異常重要，這班校園小將如何戰勝「心魔」，同對手、自己講「賽場上見」？他們的表現會告訴你答案！

教育佳記者 黎慧怡(文) 文濤(圖)

▼洪富淇(右)及駱健晴(左)一直努力訓練keep住團火。

►王錦輝中小學校隊小將們已準備就緒，迎接疫情後重啓的一連串的學界比賽。



A-School小將

蓄勢待發



羽球孖寶：「停賽」好迷茫

中五級的洪富淇及駱健晴是香港浸會大學附屬王錦輝中小學(簡稱A-School)羽毛球校隊成員，疫情雖打亂了她們訓練的節奏，卻沒有熄滅她們對羽毛球運動的那團火。六歲開始打球的富淇形容，羽毛球已成為她日常生活的一部分，疫情初期沒有場地可用，曾感到空虛，於是每日抽三至四小時訓練技術和體能，或到樓下找一片空地練習步法，做體能鍛煉手部肌肉，保持手感。

而健晴則另闢蹊徑，自行做手部、腿部鍛煉之餘，在親朋的幫助下於一個車廠找到一片空地，親自用油漆畫下非標準的羽毛球場地，再鋪上地氈防止磨損球鞋，保持着訓練的感覺。她亦坦言，這一年多缺失不少學界比賽，有些先延遲後取消，令她心情落差較大，今年5月恢復學界比賽時，「長期處於緊張狀態，喺場上會好驚，即使處於領先狀態，都係會緊張、手震。」

健晴說，「我成績一般，如果打波都唔好，就會好迷茫。」幸而疫情漸趨穩定，運動場地逐漸恢復，她的狀態見好，慢慢拾回比賽的那團火和感覺。健晴笑道，會繼續做好訓練，做到無論遇到的對手多強，都有應付自如的心態。她希望未來可以成為全職運動員，代表香港參加國際賽事。



壘球拍檔：做最佳準備

「剩低兩年可以參加學界賽，無論如何我都會做足準備，當球隊需要我，我就可以上。」作為學校壘球隊其中一名「老將」，中五的伍信熙如是說。他與拍檔、同樣是中五的提樂希從小二起接觸壘球，由小時候「驚波」，逐漸透過大量訓練克服「心魔」，壘球早已融入成為他們生命的一部分。

學界比賽暫停數月，伍信熙坦言失去了訓練的動力，疫情初期曾懶散過一段時間，「三、四個月之後開始train返，發覺體能變差咗好多。」於是他決心重拾運動，每周至少花兩三日鍛煉，如在家以用毛巾強化拋球時的動作和感覺，或到街上練100米跑，專注訓練爆發力。提樂希則說，自己體型「唔夠大隻」，於是趁疫情期間一直保持做體能訓練，每日至少花個半小時在家練習核心部位力量。

談及未來目標，樂希表示，學校在往届全港學界壘球比賽十連冠，他希望繼續幫學校延續佳績；信熙則表示，盡力做足準備，迎接未來兩年的學界比賽，並爭取有機會在國際賽事代表香港爭取佳績。他們均希望幫助校隊繼續訓練小隊員，完成壘球隊的傳承與接班。



◀提樂希(左)和伍信熙(右)抓緊時間在學校訓練。



▲方梓陽、方梓柔兩兄妹分別練習花劍和重劍，亦擅長跳繩。

劍擊兄妹：爸媽一齊動

六年級的重劍校隊方梓陽雖然習劍短短兩年，疫情期間亦有保持鍛煉，在父母的帶領下，全家間中一齊比賽跳繩，也會圍着城門河慢跑，行獅子山等等，做到「停課不停動」。而四年級的妹妹方梓柔則是校隊花劍成員，她五歲起習劍，疫下用乒乓球自製「劍擊波」，在家就可以對着訓練。雖然年紀輕輕，兩兄妹對於劍擊這項運動已表現出由衷的熱愛，均希望日後在學界比賽爭取獎項，未來成為全職運動員，踏上奧運舞台。

梓陽說：「我知道做到呢步並唔容易，但我會努力訓練，就如我自己一直相信的一句格言：『你努力不一定會成功，但要成功，一定需要努力』」就好似港隊張小綸所講，堅持先會有希望！」



▲姚Sir是運動小將們的「定海神針」。



▲王錦輝中小學重視全人教育，除了運動和學業外，亦培養學生對音樂的興趣。

►陳偉佳校長認為運動中點燃到的毅力和決心，能轉移到讀書上。

