

# 堅持目標不言棄 石偉雄跳出彩虹

香港體育學院於八十年代獲馬會撥款逾三億港元成立，多年來孕育一位又一位體壇精英，近期最耀眼的可算是於仁川亞運為香港奪取跳馬項目第一金的「體操王子」石偉雄。陽光男孩「石仔」自六歲與體操結緣至今，憑藉對體操的一份堅持，克服無數傷患及低潮期，這一刻，即使不再想為成績設定目標，他也揚言會繼續努力為大家帶來驚喜。

記：記者

石：石偉雄

記：你六歲開始學習體操，什麼最觸動你要投入這項運動？

石：當時從電視看到體操比賽，覺得大哥哥、大姐姐能夠在空中翻筋斗很厲害，吸引我想去玩，引起對這運動的興趣。過了約兩個月便主動要求媽媽帶我學體操，最初只是在一個室內壁球場，放一些軟墊、彈床，從最簡單開始練習。

記：參與體操項目難免受傷，你15歲參加全國賽更曾試過頸椎移位，什麼動力驅使你克服一個又一個傷患勇往直前？

石：當時受傷的情況很嚴重，介乎癱瘓與死亡之間，除了頸椎移位外，頸椎還有碎骨、軟骨亦壓壞，回港才知道問題那麼嚴重，花了差不多一年時間康復。家人不想我再練，但我那時每天求媽媽讓我繼續，更試過下跪哀求。其實練習體操難免會受傷，雖然自己在體操生涯並非走了很長的路，但我不想就此放棄。當我仍在病床時，已經不斷想著何時康復，下次比賽可以做那些動作，令自己不要放棄。

記：失落倫敦奧運後經歷大半年迷茫期，更想過退役，怎樣調整情緒重拾體操？

石：倫敦奧運完結後的大半年，我不想練習，hea得一日得一日，覺得辛苦了那麼多年也沒有成績，做來做去也差不多，突破不了樽頸位，當時甚至不讓家人朋友談及倫敦奧運，如他們一提起我便黑面。家人多年來悉心栽培、教練也教了我10多年，當時如果發揮正常的話，應有力爭取獎牌，可惜最後連決賽也未能入圍，覺得自己辜負了家人及教練的期望。

在這段日子裏，教練及家人一直在我身邊，用非常特別的方法激勵我，就是經常在我面前重提倫敦奧運這賽事，漸漸我也跟自己說：「上次不行，不等於將來也不行，我要更加努力證明給你們看我的實力」，以這種心態來鼓勵自己。

記：於仁川亞運跳馬項目力壓奧運金牌得主南韓的梁鶴善奪金，你認為自己贏在哪方面？

石：在亞運開始前三個月，每日都以比賽模式去練習，長時間準備令動作的穩定性及質量都有所提高。再加上自己比賽時想著應該當平常練習一樣，反而減輕壓力，勝出主要是心理質素好，比2012年倫敦奧運時成熟。





「石仔」感謝烏克蘭籍教練 Sergiy Agafontsev 一直以來對他的支持

另外，突破樽頸位也是一個因素，以前練習「前手前直轉體 900」及「側手轉體 990」這兩個動作時不夠穩定，成功的機會率只有四成；至 2013 年全運會時提高至五成。運動員要突破、再進步並非易事，由 0 至 99 分，很多人都能做到，但是由 99 至 100 分便很困難。於全運會跳馬決賽得第六名，令我知道自己有進步，有信心繼續練習下去。直至仁川亞運前，兩個動作的成功率已達九成。

**記：亞運奪金後，你下一個目標是什麼？有何夢想要實踐？**

石：希望能在 2015 年的體操世界錦標賽跳馬及全能兩項目取得好成績，爭取

年僅 23 歲的「石仔」在仁川亞運為香港奪得跳馬第一金。

訪問現場片段，請瀏覽：



來屆巴西奧運的入場券；並希望可以保持像亞運比賽時的心態，當練習是比賽，比賽是練習，我相信這個心態較適合我。反而我不會再為成績定下很高的目標，以免如倫敦奧運般令人失望，我寧願默默耕耘不斷練習，做出令人驚喜的成績。

**記：運動員向來予人感覺堅毅不屈，你有何真心話與年輕人分享？**

石：我相信時下年輕人是有自己的目標，當某一次做得不如意時，其實不用太介意，不要因一兩次失敗便放棄。愛迪生發明燈泡，都不是一、兩次便成功。每個人選擇的路都不同，最重要是堅持自己的目標，不要輕易放棄。

**記：香港體育學院多年來培育無數像你一樣的體壇精英，你認為體院哪方面的支援對你有較大幫助？**

石：主要有兩方面，其一是提供物理治療。運動員經常有勞損、受傷或肌肉繃緊的情況，體育學院內有一個運動醫學中心，為運動員提供物理治療及按摩服務，可以讓肌肉恢復狀態、協助治療傷患，減低運動員訓練時的痛楚。

其次是體能科學訓練中心，除了是運動員練習體能的地方，當運動員受傷或手術後未能作有系統及正規練習時，便可在這個完善的健身場地練習，保持體能狀態及讓肌肉及關節復原。

**記：你從小學習體操，可有想過如果沒有體操，你會做什麼？將來有何人生大計？**

石：體操多年來帶給我甜酸苦辣的人生，如果沒有體操，我想自己可能是一個文員，一個平平無奇的年輕人。至於未來，我希望退役後能成為體操教練，栽培下一代，希望師弟妹的成績比我更好，幫助體操這項目在香港有更好的發展。

