



跳繩 足毬 冰球

奧運場外發揚體

今屆里約熱內盧奧運曲終人散，惟體育精神長存。世界上無數人仍然日以繼夜努力訓練，為下一次出賽作好準備。那管是熱門項目的頂尖運動員，抑或是新興項目的業餘參與者，投入運動帶來的樂趣、榮耀、個人身心提升等優點，驅使他們繼續拚出汗水和淚水，爭取最佳表現。其實，即使未有機會向奧運「衝金」的項目，運動員仍然默默耕耘，向著更高目標邁進。專題報道今次介紹三個好玩運動，了解這批運動員的心聲及關注，同時表揚他們一顆顆孜孜不倦的鬥心。



體育精神



林學雅（左）、賴樂賢（中）及夏皓輝（右）早前在瑞典奪得「三人交互繩花式項目」冠軍。

跳繩

堅持跳出我天地

晚上7時，天水圍一間中學的禮堂裏，有數十位青少年正在練習花式跳繩。別以為只是一般的興趣班，花式跳繩講求的是放柄純熟、轉折流動、速度轉向、腳步動作，並配合音樂節奏。較早前在瑞典舉行的「世界跳繩錦標賽2016」中，香港跳繩代表隊勇奪79面獎牌，當中三位成員賴樂賢（17歲）、林學雅（15歲）及夏皓輝（19歲）奪得「三人交互繩花式項目」冠軍，是香港有史以來第一次在混合組別奪得金牌。

花式跳繩運動在90年代引入香港，自97年中國香港跳繩總會成立後，更多人參與這項運動。參與花式跳繩運動，有的是為了興趣，有的視作參加課外活動，更有人是為了想增高而參與。最後憑著一條繩，將他們連繫起來，訓練過後也感受到幾許辛酸。

成員賴樂賢曾在練習期間因轉繩的速度太快，而被繩子打倒。林學雅則說：「有時要到不同的場地練習，家人也叫我放棄。」雖然如此，大家都沒有放棄，最終在決賽場上零失誤，成功奪冠。夏皓輝說：「花式跳繩讓我得到很大的滿足感，得到自信，也擴大了自己的社交圈子。」



鍾綺鋒教練

馬會贊助世錦賽

香港專業技術跳繩訓練社課程總監鍾綺鋒教練說，跳繩運動發展最大的困難是尋找練習場地，「需要一些樓底較高的工廠大廈，或需向學校借用場地。」另外，運動員出外比賽，往往需要支付上萬元旅費，構成一定經濟壓力。

他讚揚馬會於2014年贊助舉辦「世界跳繩錦標賽」，說這次比賽在香港舉辦，許多國際勁旅來港獻技，讓更多人認識跳繩運動。另一方面，馬會邀請了本地運動員擔任跳繩大使，用一年時間到各學校巡迴宣傳，吸引更多學生參與。



跳繩隊員經過艱苦訓練，培養出彼此的默契。

足毬

帶多種運動影子

同樣是以足部為主的運動，足毬的參與人數由 2 至 10 人不等，即使是狹小的空間也可以玩。香港足毬代表隊員韓思明說：「足毬混合了多種運動的影子，例如與足球一樣，主要運用腳法、配合羽毛球的場地，以及類似排球的規則（四下傳球）。」

香港足毬總會有限公司（足毬總會）主席郭兆添說：「早在 80 年代，足毬總會的前身是業餘性質，由舉行訓練班開始，慢慢建立聯賽制度，現時本地聯賽有甲乙丙組。足毬總會每年也會進行淘汰賽，挑選成績最好的運動員代表香港。」

郭兆添說，以往康文署有場地限制，普通市民不能預約羽毛球場進行練習；後來政府提出善用資源政策，活化閒置的場地，並在總會的爭取下，如今任何市民都可預約康文署轄下羽毛球場來練習足毬。

隊員包括老中青

在比賽場上，足毬同樣劃分多個項目，包括男女單人、男女雙人、混合賽及團體賽，香港代表隊每月進行三次集訓，老中青隊員都聚首一堂。19 歲的鄧卓堯經過多次嘗試才晉身港隊，他說：「由 2014 年開始，我每年都參與港隊遴選，首兩次失敗而回，曾經想過放棄，幸好得到隊友的支持，與我一起練習，最終通過遴選。」



（左起）麥國馨、鄧卓堯及韓思明，期望為香港隊爭取佳績。

26 歲的韓思明經常代表香港出賽。「最難忘是去年到意大利參加世界錦標賽，在男雙及男子團體項目上奪得銅牌。由於足毬運動較冷門，較難引入內地的優秀教練，希望這情況有所改善。」

38 歲、身兼體育教師及足毬運動員的麥國馨坦言：「我的韌帶較緊，練習時要花更多時間拉筋；2010 年出現血管增生問題，手術後視力大不如前，要靠身體感覺，彌補視力的不足。」



球員穿著的特製足毬鞋，需到深圳才購買得到。

足毬集足球、羽毛球及排球的元素於一身。



Oscar（左）及 Wayne 自小愛上冰球，希望本地有一個專屬的冰球場地。

冰球運動緊張刺激，球員全副武裝上陣。

冰球

培養自信堅毅團結

香港冬天不下雪，冰上曲棍球（冰球）在本港不算太流行，可它具有培養自信、堅毅、團結精神的特質，馬會慈善信託基金今年撥捐 470 萬港元，與香港業餘冰球會推行「賽馬會冰球新世代發展計劃」，在三年內為 180 名 13 至 18 歲、具備冰球技術的青少年，提供每年 9 個月的重點培訓，包括每月兩至三次的訓練或比賽。

香港冰球學校總教練 Barry Beck 說，馬會投放的資助很有意義，除支持舉行本地冰球聯賽外，也投放三年時間向青少年推廣冰球，讓更多人認識這項運動。



香港冰球學校總教練 Barry Beck 讚揚馬會贊助，推動冰球在香港的發展。



15 歲的曾慶穎（Wayne）及 16 歲的李翊（Oscar）都被這種運動深深吸引。Wayne 說：「我哥哥打冰球，小時候看他比賽，慢慢愛上這項運動。我在球隊擔任後衛，這位置可以控制比賽的節奏。」擔任前鋒的 Oscar，最初接觸的不是冰球，「起初我是學習滾軸溜冰，後來經朋友認識冰球，覺得冰球更好玩。」

冰球速度快、具碰撞性，運動員受傷在所難免，Wayne 對此身同感受：「我練習時曾意外受傷，斷了兩條手筋，要即日進行手術。但受傷沒有令我放棄冰球，因為自己投放了很多時間，也很熱愛這種運動。我們的教練快 60 歲了，他也曾多次受傷，但至今仍投身冰球運動。」

多次受傷仍然堅持

Wayne 希望有一個專用冰球場：「現時我們是租借溜冰場練習及比賽，期望能有一個專屬冰球運動的場地。」Oscar 則認為，冰球運動的裝備費用太高昂：「一對冰球鞋約 3,500 元、球棒約 1,500 元，若果球員的個人裝備也得到資助，便可以吸引更多玩冰球。」

萬丈高樓從地起，一個頂級運動員的誕生，必須經過一場又一場的鍛鍊，跨過一個又一個的挑戰，最後才有機會入圍奧運這類體育界殿堂賽事，攀向運動員的事業高峯。運動員加油，努力是不會白費的。