

Text | 小菜
Photo | 小菜、受訪者提供
Design | Anthony



全校皆兵

聖若瑟英文小學

多年來香港乒壇主力都是外援，隨著外援相繼退役，未來還得靠土生土長的香港「仔女」去支撐大局。很多運動都需要自小訓練，乒乓球也是其中一種。其實十年前香港各中、小學已開始積極培育乒壇幼苗，聖若瑟英文小學(下稱聖若瑟)，在12年前已成立乒乓球校隊為香港培養生力軍。

全校普及乒乓球

2000年聖若瑟乒乓球队在校方積極支持下成立。最初兩年為開發期，第三年開始打出名堂，在學界男子比賽中取得甲、乙組雙料冠軍。

吳副校長透露，校方選擇乒乓球項目的主要原因是考慮到資源的妥善利用，聖若瑟的校舍面積較細，要發展較大型的球類運動，在場地上無法滿足需求，但發展乒乓球就綽綽有餘。



現時校內安裝好供學生練習的乒乓球檯有十多張，比賽時更可增加至二十多張，有充足的球檯供學生練習；所以乒乓球在聖若瑟十分普及，雖未至於「全校皆兵」，但大多數的學生都會打上

學生心聲

黃翰林

年級：小四 乒乓齡：2年

「我爸爸是前港隊代表，自小就受他熏陶，喜歡上乒乓球運動，六歲時開始打。得到爸爸的指導，進步很快，經常打贏同齡的對手。一般的比賽我都是以平常心去打，但上月的分齡賽令我很緊張，主要是受爸爸影響，他很重視這次賽事，賽前一直和我加課練習，在有壓力情況下，表現較平時失準，幸而最後能放下心理包袱，放手去打，贏了這場比賽。」

蔡智康

年級：小六 乒乓齡：2年

「我與楊沛霖被稱為『聖若瑟孖寶』，憑著良好的默契，贏了很多比賽的男雙冠軍，可惜升中後我倆被派往不同的學校，但沛霖答應我，會繼續和我合作，希望以後成為香港孖寶。這些日子我用了更多時間練習乒乓球，但學業成績沒有退步反而有進步，原因是溫習的時間少了，要追回時間，我就必須很專心，不但效果顯著，慢慢更養成凡事專注的好習慣。」

年級：小六 乒乓齡：3年

「我喜歡乒乓球是因為它的運動量不大，比其他運動舒服。每次比賽我都會認識一些其他學校的朋友，我很重視彼此間的友誼。我對比賽的贏輸看得輕，重要的是享受過程，當然我每次上場都會全力以赴，我覺得如果沒有盡力去打，是看不起對手，對他不尊重。通過乒乓球訓練及比賽，我學到冷靜，思考多了使我頭腦更靈活，更大的收益是認識到團隊精神。」



一兩板。2004年，學校開始受到其他學校的挑戰，吳副校長考慮自己教務繁忙，難以全程投入，所以在當時毅然引入專業訓練乒乓球隊的教練團任教，讓乒乓球隊的培育更系統化。

吳副校長為球隊訂下長遠的計劃，令乒乓球隊成績在12年來穩步向前。由於升中引致人材流失，聖若瑟遂引入梯隊訓練以補充新血。除了興趣班擁一大批潛質人材外，校隊亦細分成甲、乙、預備三組，通常甲組是5-6年級，乙組是3-4年級，預備組則涵蓋是3-6年級學生，共有20多名隊員。

所謂梯隊訓練說穿了其實就是以大帶細，平時訓練時由高班同學帶領、指導低班同學，讓梯隊不斷成長。要維持佳績當然還得多方面的配合，例如學校、家長的支持、學生的辛勤練習及教練團的系統式訓練。為了鼓勵學生，校長往往公開頒獎給得獎運動員，增強大家的榮譽心和成功感，並彰顯有付出才有回報的道理。校方更常常邀請外國乒乓球名將到學校訪問，讓學生面對面接觸世界高手，又可即場指導學生，增加他們的見聞及技術。

吳副校長說，建立乒乓球隊目的是給學生一個做運動的方向，從乒乓球他們學到團隊精神和服從性，而校隊的遴選標準不但要球技出眾，更要品學兼優才能當上校隊，他希望梯隊訓練的模式能令乒乓球運動在聖若瑟薪火相傳，延續佳績。