

葉啟德

info@pacers.org.hk

香港田徑隊教練
飛達田徑會總教練

春天播種發新芽

隨着學界第一組賽事完結，標誌着田徑賽季正式開始。灣仔運動場一年一度「全院滿座」，氣氛激烈，多位港隊運動員為母校全力拼搏爭分。因為同學努力打氣，很多選手更在這日做出全年最佳成績，這對田徑發展是個好現象。不過，亦衍生另一問題，就是「學界風雲」。

勿被「名」牽著走

現今學界各學校競爭劇烈，有些名校收生首看運動成績，學業成績未達水平的也收了才算，收生名額甚多，這對學生而言可能是好事，起碼給他們一個較佳學習環境。但部份學生要兼顧訓練及學業，成績始終跟不上，結果「逢二進一」要留班，最後可能轉校收場。部分學校則從別的中學拉人「過檔」，例如要學生「降級」入學，為的是幫學校多跑兩年；有些則讓成績未達要求的學生試讀中六，卻不許他們升中七考高考，避免影響學校高考總成績。而近期亦有幾間新冒起的學校積極爭奪運動員，從別的教練或學校拉人訓練後入學，令學校名次年年升級，這難免對原有教練及學校不公，也白費多年培訓。如此種種，都有違比賽原意，但一個願打一個願捱也是無奈。所以今年學界冠軍喇沙書院就掛出橫額，高呼「真材實料，不假外求」！田總主席關祺亦在學界賽時跟我說，他任教的學校裡有位港隊成員，想完成學界奪金夢後就退學，但以此爭分根本違反學界比賽意義，而且浪費學生光陰，所以他絕對反對，希望各學校勿只著眼名利而行。

拔苗助長損幼苗

另一問題，是家長「望子成龍」，為爭入名校，要子女十八般武藝俱全。有些教練或單位標榜可推薦學生入名校，吸引大批家長加入。教練急於「交貨」留住家長，大力催谷，學生成績自然提高，但最後入到名校的「幸運兒」又有幾多呢？可惜的是，這種拔苗助長的手段，違反兒童生理成長，影響日後發展，結果出現一批「小學王」，未到高中已停止進步甚至倒退，糟蹋幼苗。只要看看小學學界紀錄，就知問題所在。另外，很多家長給子女灌輸「消費者」的思維，不但對教練要求及意見多多，遇有不合心意，或對其子女「不夠重視」、教練偶有過失，更會投訴甚至「轉倉」，連甚麼是尊師重道也不曉，令人奈何。

助養「貪、嗔、癡」苦果自受

其實太早給子女貪名（名校）、貪利（贏金牌）的心態是自種惡果，影響他們日後出來社會對人對事的態度，助養「貪、嗔、癡」（貪名利、有不滿就嗔怒心起要投訴、對事執迷不悟總覺自己是對）的

心態。家長應該循序漸進，使子女慢慢成長（種因），待時機成熟（遇助緣），自能有美好收成（果）。像種植蘋果樹，先播種子，努力灌溉，再遇風雨泥土肥料和合，經過多年種植才開花結果。事實上，這些家長亦給教練很大壓力，有些心急的家長只要見到子女進步不及同期隊友，就馬上把責任放在教練頭上。要知道，小孩成熟程度有很大差別，人比人是煩惱自尋。另一些玩過下田徑的家長則會意見多多，甚至質疑教練訓練安排，最後不歡而散。其實每個教練員都有自己的長遠安排，信人勿疑，互不信任就不會成功。有些家長則「唔話得」，覺得子女永遠是對的，不肯接受批評，「我執」（我自己才對，一切為自己利益而執著）極強！要知道，教練肯話你鬧你批評你就是緊張你，有問題應該大家研究，否則問題沒解決，以後子女仍是錯下去就苦果自招。現今世代，人與人的關係十分脆弱，只建基於「利」字，甚麼是「恩」、「義」已沒多少人會認識！

希望各家長、教練、學校及屬會能撥亂反正，從新考慮及部署訓練安排，使每粒種子也能種出新苗。

大器晚成需待時

要講慢工出成果，今年渣打女子半馬冠軍姚潔貞是最佳例子。她自十三歲在德望就讀時已跟我訓練中距離。她的訓練特點是刻苦、自律又投入。她十八歲時改跑長距離，而且打破10,000m、15k m及半馬的青年紀錄。雖然她近年在中大修讀護士，經常實習少訓練，但仍不斷進步，原因只有一個「勤」字。今次她以1小時20分33秒的佳績勇奪渣打半馬全場冠軍也是意外驚喜。希望她今年畢業後能適應輪班生活，增程全馬，再爭取2016年奧運資格。長跑運動員需要一個長年累月的系統訓練才能有所成，大運動量高哩數訓練未必人人合適，希望大家勤心莫退，堅持系統訓練。

人生無常勿太執著

日本大地震那間淹沒一個城市，希望大家珍惜當下，勿再一生執著名利而活，多行善業有福報。本會於四月十七日和信興教育及慈善基金合辦的「復活跑慈善賽」反應熱烈，一早滿額，在此多謝各位善長跑手支持，本會將捐出部份善款震災援助。

如想幫助日本地震受災者，請捐款往以下機構：

紅十字會：www.redcross.org.hk

救世軍：www.salvation.org.hk

香港世界宣明會：www.worldvision.org.hk 🇭🇰

