

傳接運動補救協調性

現代人沉迷於電玩缺少運動，在大學任教體育科的鄭Sir坦言科技令年輕人的手腳協調性不及以前，籲多做合球等的需傳接動作的運動改善問題。

去年退休、曾在浸會大學任教體育科二十多年的鄭Sir，觀察到沉迷電玩令現代年輕人手腳協調比從前遜色：「以往教授體育課時，會有個別女同學出現手腳不協調的問題，但現在不論男女學生，愈來愈多人也出現此問題，而他們的體能亦明顯比以前差。」他籲年輕一代放下手機，多做一些如合球般需要手眼協調進行傳接的運動，以改善身體協調性。



合球講求傳接，有助鍛煉手眼協調。

苦耕近廿載
揚威亞錦

合球基本資料

場地面積：40米x20米

球框高度：3.5米

用球：5號球(一般足球大小)

比賽時間：50分鐘(分上、下半場)

玩法：單區單柱、單區雙柱、雙區雙柱

每隊參賽人數：2男2女(單區單柱、單區雙柱)、4男4女(雙區雙柱)

每次進攻時限：25秒

如何報名參與：登入中國香港合球總會官網<http://www.korfball.org.hk/new/>，可了解報讀初級訓練班的詳情

林穎嘉於亞洲合球錦標賽U16獲選MVP。

合球運動由近二十年前在香港默無聞，到今年於亞洲錦標賽披銀戴銅，就讀救恩書院中四的女將林穎嘉更榮膺U16女子MVP，中國香港合球總會主席鄭偉明(鄭Sir)功不可沒。一手將合球在港發揚光大的他卻未停步，矢志將運動普及化，再拓新天地。

記者：馮梓健、攝影：王嘉豪

合球可由四男四女或兩男兩女組隊，前者是雙區(全場)作賽，後者則單區作賽。國際賽事常以前者為標準，四男四女平分於兩區內，一區負責進攻，另一區則只作防守，對方球員則作相反安排。比賽時射進籃框可得一分，當兩隊進球總數為二的倍數後，兩隊球員必須換區並改變攻防角色，期間亦不可有身體碰撞和防守異性隊員。

港女將膺U16女子MVP

港隊剛於四月初出戰第三屆亞洲U19暨U16單區合球錦標賽中披銀戴銅，當中女將林穎嘉更榮膺U16女子MVP，令人眼前一亮。接觸合球三年的她興奮道：「上屆賽事令我明白港隊與其他隊伍的實力分野，也令我吸取寶貴經驗，在今屆發揮更好。不過，最終拿下MVP仍是意料之外。」她更笑言當初是因好奇接觸合球，結果成功增強自信心和溝通能力。

港隊現時實力雖屬亞洲前列，但過程並非一帆風順。從九九年成立合球總會起，鄭Sir由零開始將合球發揚光大，他原是籃球教練，曾領一代本地甲一聯賽班霸威立拿下九七年亞洲冠軍球會盃，並致力培養籃球新秀，其後機緣巧合下兼顧推廣合球工作，卻遇上重重難關：「香港沒有合球教練和運動員，我專程從台灣請教練來港培養人才，又隨中華台北到外比賽，從中學習自我增值。」

鄭Sir在港引入合球初期因知名度低較難吸引學生參與，甚至因參與人數不足而找來籃球星將潘志豪和翁萬特等助拳。幸經歷近二十年耕耘漸有成績，他期待未來把這項運動普及化，向小學生和上班族等推廣，開拓新天地。

「動物戰術」提升應變力

合球賽的進攻一方共設四個崗位，為使運動員更易理解崗位職責，鄭Sir透露一位荷蘭籍教練把崗位形象化，把「虎、豹、熊、狼」四種動物特性加諸在內。鄭Sir更指在比賽中，戰術的運用最為關鍵，合球特性亦有助球員鍛煉頭腦。

合球講求戰術運用，同時亦要關注對手打法而隨時改變，考驗教練和隊員的臨場應變能力。鄭Sir強調戰術比身形更為重要：「剛於台灣舉行的亞錦賽中，泰國和馬尼西亞均選擇籃球員出賽，但合球講求戰術合作，香港無論在戰術及概念都比較他們優勝，透過走位創造出更大的空間得分，所以身形高大未必有利。」

鄭Sir亦指合球所運用的「動物戰術」比起足、籃球更為複雜，因為合球要求球員閱讀賽事的能力高轉數快，講求球員位置之間的互補及服從教練的命令，有助球員鍛煉頭腦。久而久之，球員在其他比較主流運動項目上，例如足、籃球的臨場應變能力都因此提高。

進攻區域「四大猛獸」功能



老虎

功能：主攻
簡評：負責在場區內不斷尋覓機會投球得分，如圖中的主攻手就示範正面投球。



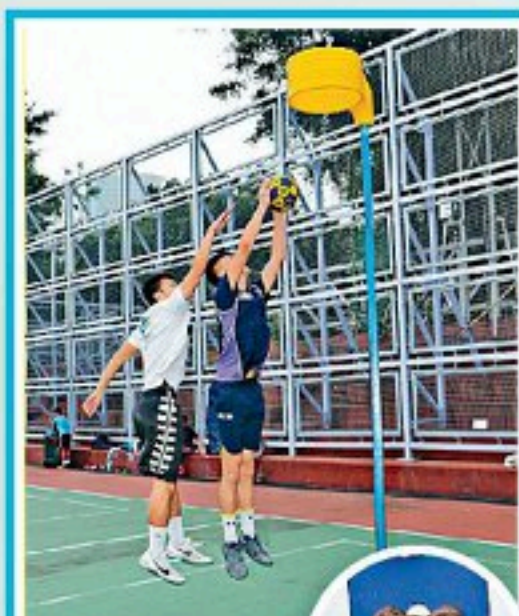
豹

功能：副攻
簡評：職責與主攻類同，通常由女隊員擔任，圖中的副攻手則示範以「走籃」姿勢得分。



狼

功能：助攻
簡評：通常由身手較敏捷者擔任，主要負責因應隊友走位，以傳球為隊友創造投球空間。



熊

功能：搶籃底
簡評：主要在球框底活動，需與敵隊爭奪高空球，由高大的球員擔任該位置比較有利。

合球運動由近二十年前在香港默默無聞，到今年於亞洲錦標賽披銀戴銅，就讀救恩書院中四的女將林穎嘉更榮膺U16女子MVP，中國香港合球總會主席鄭偉明(鄭Sir)功不可沒。一手將合球在港發揚光大的他卻未停步，矢志將運動普及化，再拓新天地。

記者：馮梓健、攝影：王嘉豪

苦耕近廿載
揚威亞錦

■ 林穎嘉笑指當初是因好奇接觸合球，想不到今年能在亞洲賽為港爭光。