

轉危為機

救恩書院合球隊

團隊運動中，每當新晉隊員未能理想地接棒，或會令球隊成績有所動盪。救恩書院合球隊今年亦進入重建期，在體育老師葉錦有（葉sir）及教練吳朗崑（Pascal）帶領下，球隊依靠林穎嘉、陳之諾等中五主力爭標的同時，亦開始改變規模及訓練方式，化斷層危機為吸納大量新血的好時機，銳意續寫救恩的合球歷史。





救恩合球過往獲獎無數，近年起亦培育大量新血



球員上籃後須重新排隊，才能繼續下一次訓練



Pascal (右) 耐心指導球員

從精英到普及

自千禧年成立起，救恩合球隊皆被外界視為爭標分子，亦孕育出邱甜甜等港隊成員。Pascal三年前開始執起教鞭，當時球隊較少新人加入，每當隊員畢業後都會出現斷層，加上女少男多，只能勉強湊夠女子隊員參賽，因此訓練方式便偏向精英化，再配合自身經驗提升球隊競爭力。「不僅是基本功及一般概念，實戰上我亦可逐個教，依照他們的特點去教他們最需要的東西。我可以依照每一個人的能力去教導，他們的進步速度會快一點。」

但自上學年起，合球隊開始有大批新血加入，現時中一、二學生更佔球隊近9成。Pascal除了要從基本功教起，亦發現年輕隊員在師兄姐身上學習機會相對變少，影響實戰表現；而且有近40人在同一籃球場練習，亦令訓練變得機械式，縱然有校友幫忙指導基本功，但球員傳球、投籃後須重新排隊等候，才能再次鍛鍊基本功。Pascal只好改變訓練模式，設法讓每個隊員參與練習，「我的訓練中，人不停輪換，完成後就走到其他地方排隊，盡量讓訓練沒有空閒時間。」這種趨向普及化的發展，亦讓Pascal著重球員的場外發展，「不少學生一開始紀律比較差，經過一、兩年練習後就有品行進步、態度上的改變。」畢竟球員經驗尚淺，需要時間磨練，但Pascal仍希望球員在球隊練習、文化影響下，在做人處事及態度上繼續改變，「成績可以做不好，畢竟需要時間，但態度不可以。」

從冷門到熱門

當資源不足以應付大規模訓練時，Pascal和葉sir曾考慮應否將合球隊精英化，限制隊員數目，「難得這個冷門項目還有很多同學有興趣參加的時候，我們就不想浪費他們的熱誠。」負責合球隊務工作的葉sir坦言，學生表現未必好，但只要有心留下，又恆常出席訓練，已很值得嘉許，更相信合球能帶給學生的不只成績。「他們曾經在中學時加入過合球隊的大家庭，參與、享受過合球運動，我相信未來在他的人生中會加添一些點滴。如果你覺得不太滿足，你自然就會離隊。但他們都留下，亦證明他們在這個大家庭中過得很開心。」



林穎嘉 (右) 在校外表現優秀，周校長現身支持



葉sir (中) 鼓勵球員繼續參與合球運動



短短三年間，球員數目從十多人躍升至約40人，葉sir亦驚訝球隊從「女少男多」變成「女多男少」，「這些女生很乖，很聽話，出席率很高。坦白講，即使她們打得不好，我都不想她們離隊，難得同學可以付出那麼多，投入訓練。」葉sir亦願意讓新血寓賽於操，讓他們吸收比賽經驗，爭標任務就交給林穎嘉、陳之諾等中五、中六主力，「輸不緊要，最重要是能夠從中學習，知道對手水平是什麼，不論對手勝負，再看到對手比賽後的反應，與自己比較，自己是不是輸得起呢？」

合球隊更趨向普及化，葉sir歸功於校方對校隊發展的自由度大，進一步提高學生參與合球運動的機會，「如果比賽正值考試期間，而又十分重要的話，學校都會讓我們參加。以一間對學術要求高的學校而言，校方能給予球隊足夠訓練的時間；在球隊取得榮譽時，它又願意一起分享這份喜悅，我已經覺得很滿足。」葉sir認為校長周家駒從學生角度出發，在財政資源上儘量滿足合球隊發展，提供設施及球員參與上的支援，「這幾年學校已添置很多合球，一個合球也要450元，比一般籃球貴很多。」有著資源幫助，葉sir希望延續校內合球接近廿年歷史，成為代表救恩的特色運動。

球員訪問



林穎嘉 中五（主攻）

小時候接觸過很多球類活動，中一時有朋友叫我一直入合球隊，就一直打到現在。剛剛過去的U16亞洲合球錦標賽，我和隊友只磨合一、兩個月就出國比賽，最後不僅贏得單籃賽亞軍及雙籃賽季軍，自己更成為最有價值球員，很難以想像！我期待能代表香港參加八月的亞太合球錦標賽，校隊方面則希望下一年可以順利交棒給下任隊長，延續合球隊。



朱家鴻 中二（主攻）

我一直都有參加不同球類運動，在小學時亦有接觸合球，升上中學時就加入合球隊。最難忘是沙灘作賽，因為炎炎夏日在沙灘不停跑動真的很辛苦。希望未來可以參加更多比賽，累積更多經驗，同時多與其他隊友溝通，繼而在練習、比賽期間培養默契，帶領球隊在日後比賽打得更得心應手。



陳之諾 中五（副攻／助攻）

某日看到師兄在操場打合球，令我想嘗試這項運動，及後我於教練及師兄師姐教導下，有幸成為球隊主力。上年在大埔的單區單籃合球錦標賽是最深刻，因為球隊如願打進決賽。雖然我們初期一直領先，但無奈及後全隊發生很多失誤，最後以1分之差飲恨。因為隊員經驗尚淺，我願意帶領他們對合球認識更多，同時歡迎更多新人陸續加入合球隊，一起參與及認識這個運動。



陳綺琳 中一（副攻／助攻）

剛開學時在學校「新鮮人學堂」活動了解不同興趣團體，聽過師姐介紹合球後覺得有興趣，於是便參加合球隊。還記得第一次比賽就要在沙灘上赤腳走動，除了需要適應炎熱天氣外，還要熟習沙地特性，自己跑起來覺得雙腳難以用力，跑得很辛苦。如果能有機會繼續發展合球的話，我會積極參與，繼續練習。🏀