

特色小學

小學培育羽球精英 落實一生一體藝

前國家隊健兒任教 女生憑毅力創佳績



▲順德聯誼總會梁潔華小學校長尹少琴表示，學校當初發展羽毛球運動，旨在鼓勵學生發掘終身興趣。(陳永康攝)



▶梁潔華小學衛生林沁儀(左二)和小五生周俊昇(右二)在教練鍾海玉(左一)和鍾海翠(右一)的輔導下，對羽毛球的熱愛有增無減。(陳永康攝)

梁潔華小學歷年奪冠紀錄

羽毛球校隊

西貢區小學校際羽毛球賽

- 男子團體冠軍 17次 / 女子團體冠軍 16次
- 男子單打冠軍 11次 / 女子單打冠軍 10次

林沁儀六年級(2019至20學年)個人得獎紀錄

全港分齡羽毛球比賽 2019

- 西貢區女子單打 11至12歲組別冠軍
- 荃灣區女子單打 11至12歲組別冠軍
- 北區女子單打 11至12歲組別亞軍
- 2019東莞虎門敬發盃青少年羽毛球邀請賽——11歲女子單打組別冠軍
- 第15屆敬發盃羽毛球比賽——12歲女子單打組別季軍

資料來源：順德聯誼總會梁潔華小學

在將軍澳的順德聯誼總會梁潔華小學，25年來獲前國家隊教練帶領校內羽毛球，成績斐然，不但分別奪得17次及16次西貢區羽毛球團體賽男、女子冠軍，更成為羽毛球港隊搖籃，隊中學生成為直資名校招生對象，包括男拔、德望、協恩等。校長尹少琴坦言，當初只為落實「一生一體藝」，獲名校招手屬「副產品」，強調接觸運動最重要是令學生在成長路上「不走歪路」。

已升讀協恩中學的林沁儀自言運動天賦不高，更有手腳不協調情況，但她願意堅持到最後的毅力，打動了教練，多花時間培育，終令她贏得三次學界比賽冠軍，成功於學校歷年傑出運動員名錄榜下芳名。

■本報記者 梁凱婷

梁潔華小學隊員 紛被名校招手

自1999年起，順德聯誼總會梁潔華小學每年均打入西貢區羽毛球團體賽三甲，近日亦成功衛冕男、女子團體冠軍，歷年分別獲得17次及16次冠軍，背後有賴前國家隊及港隊

羽毛球運動員鍾海玉及其妹鍾海翠擔任校隊教練，為學校設立系統化的羽毛球培訓制度，有系統培育潛質球員。

鍾海玉表示，每年開學後教練都會於禮堂舉行1年級生選拔，首階段會選出20名小一生，安排他們訓練1個月，再從中揀選出10至12人加入校隊，而球員每周會進行2節共3小時的常規訓練。學校設有5個(A至E)梯隊，每隊8至10人，教練會按球員能力作出評核，若達標可獲晉升到較高級別，而A隊成員將有機會代表學校出賽。她亦鼓勵球員爭取加入「青苗」及「青年軍」等平台作培訓。

升讀協恩 打好比賽承傳運動

年幼時有肢體不協調的舊將林沁儀直言，「自己天賦不高，並不適合打羽毛球」，需要教練花上長時間指導每個動作，她回想有一次練習跳繩，花了3小時才成功跳到30次「二重跳」。教練鍾海玉說：「她可能不是條件最好的球員，但她受教，願意堅持到最後，故決定助她一把。」林沁儀終在六年級時，在不同

學界及地區比賽，贏取了3個冠軍、1個亞軍及1個季軍。

林沁儀亦不忘2位教練的知遇之恩，感謝她們一直在旁陪伴，不曾放棄過她，「沒有她們，不會有今日的我」。現已升讀協恩中學的林沁儀更表示，「現時有責任幫助協恩打好每一場球賽，並將羽毛球運動承傳下去」。對於看見球員的成長，鍾海翠表示從中得到極大滿足感，令她有能夠堅持教下去。

校長尹少琴表示，學校當初發展羽毛球運動，只為落實「一生一體藝」理念，鼓勵學生發掘終身興趣，養成習慣獲得「完整人生」，並非為成績。然而，不少具潛質的學生均獲名校招攬入讀，包括拔萃男書院、喇沙書院、德望學校、協恩中學、皇仁書院、培正中學、香港華仁書院等。她坦言這些只屬「副產品」，沒想過會有今日的成就，亦稱讚一路堅持訓練的學生屬「捱得苦的人上人」。

姊妹檔教練 籲球員訂目標「走出去」

合作無間

鍾海玉及鍾海翠「姊妹檔」擔任校隊教練多年，兩人合作無間，互相信任，呼籲球員訂立目標，並且「走出去」。

當中，患心漏症的球員周俊昇憑着意志力及不斷下苦功，兩次協助學校取得區內校際羽毛球賽男子團體冠軍，期望日後可加入「青苗」培訓，提升技術。

鍾海玉感謝胞妹鍾海翠的信任，指胞妹會

主力負責培育低年級球員，待他們達到一定水平，再交由她接手，作進一步提升技術。她深信，「並非每個人都會願意放手，只是因為相信他可以幫助球員取得好成績」。

患心漏症小五生 冀入「青苗」

同時，她亦兼任協恩中學附屬小學的羽毛球教練，笑指兩姊妹存在「打對台」的時候。

患有心漏症的小五生周俊昇，幼時曾進行

心臟手術，現時每半月需覆診1次，但無阻他對羽毛球的熱愛，直言自己「不需要休息太多」。他笑言，以前總是「跑不動」，幸有隊友互相扶持，協助他提升球技，同時期望日後技術上可以有所提升，通過青苗考試。

教練鍾海翠亦形容他「意志力強」，下了不少苦功，現時才有能力壓高球到後場位置。

鍾海玉期望球員，「知道自己的位置，不要沾沾自喜，最重要是訂立目標，行出去」。