



欖球在手 踏上人生正途

人人都可參與

「很多人認為欖球是一種很粗獷的運動，一定要『大大隻』才能玩，其實欖球是一種包容性很大的運動，適合不同身形的人，無論你是高、矮、肥、瘦，都可在團隊中找到適合自己的位置：胖一點的，可做防守；跑得快的，可做前鋒負責搶分。最重要是腦筋靈活，能在短時間內做判斷和選擇，以及勤力練習。」香港欖球總會教練梁勇傑說。



★梁勇傑教練希望能將「控球在我手，帶出豐盛人生」的理念帶給學生。

欖球，可以是一種運動，也可以是一種選擇。早前，荃灣公立何傳耀紀念小學參加了香港欖球總會舉辦的「控球在手——青少年欖球訓練及防罪計畫」，以欖球運動作切入點，讓同學打欖球時了解「命運在我手」的道理，學會在人生交叉點時作出正確的選擇，不要行差踏錯。



全情投入比賽

這天，梁教練來到何傳耀紀念小學，負責擔任小四生的欖球教練，並將學生分成兩隊比賽。全班同學都非常雀躍，部分較害羞的女同學在熱身過後也放開懷抱，投入比賽中，即使不小心摔倒，也立刻爬起，高呼：「無事，傳球，傳球」。負責防守的陳潤鏐同學，比賽時曾被推撞跌倒，但她當時心裏只想到要保護欖球，不能讓對方得分，故完全感覺不到痛楚，換成是平日跌倒，可能已經不斷哭訴了。



★外籍教練用英語講解，無損同學的學習興致。

校園傳真



打球比喻人生

「打欖球除了鍛煉同學的反應及意志力，最重要是教導他們如何做選擇。」梁教練道。「球場上分秒必爭，每個選擇都可能影響賽果，到底是要傳球給隊員，還是自己帶球到龍門？要用哪一種戰術？全都要在極短時間內作判斷。我們希望將欖球與人生相結合，你捧着球，就像捧着人生，人生總會遇上迷惘或引誘，要在短時間內選對方向、選對人生目標，這是要從小灌輸的觀念。」

★梁勇傑教練向同學說明欖球的規則，提示他們如何進攻及防守。



跳出兩難局面

不少同學在傳球時往往表現得猶豫，延誤了進攻的大好時機。比賽時積極進攻對手的小四生梁城鑫透露，很多時都要作出選擇，讓他感到為難：「有些隊友和我較為友好，但他們所站的位置不利進攻，若傳球給其他隊友，又怕他會不開心，覺得我不信任他，真的很困擾。」為了避免兩難局面，他會選擇自己帶球進攻：「反正我是田徑隊的，跑得很快，人家追不上我，只要幫隊伍取得分數便可。」

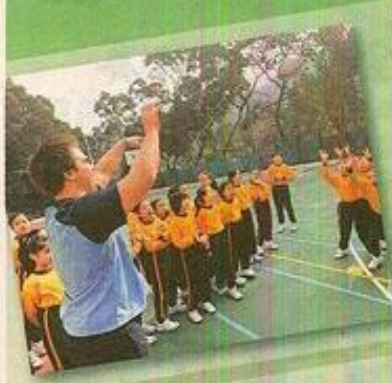


邊青回頭是岸

「控球在手——青少年欖球訓練及防罪計畫」是警務處和香港欖球總會合辦的校園防罪活動，去年底起，通過欖球運動，在中、小學開展大型的防罪活動。香港欖球總會教練梁勇傑表示，自己年輕時曾是邊緣青年，在接觸欖球運動後有所頓悟：「那時候讀書成績差，沒有人生目標及方向，很迷惘。打欖球後，我了解到生命中每個選擇都可由自己操控，體會到自己的價值所在，重新走上正途。我希望將個人經驗跟青少年分享，並將『控球在我手，帶出豐盛人生』的理念帶給學生。」

比賽實況

當日比賽分男、女子組進行，讓我們看看教練如何通過實戰比賽，教導同學有關欖球的規則及戰術吧！



男子組：
如果被敵方觸碰到，便需立刻傳球給隊友，否則便是違規。攻擊的一方將球帶到另一邊的終點線為得分。

女子組：

教練指導同學在「鬥牛」中搶球，按照規則，只有中間的隊員可用腳去勾球，旁邊的兩位隊員負責做支柱，扶持中間的隊友。

