

兩頭唔到岸迷失兩年 克服壓力再踏頒獎台



■陳海琳(左)在決賽表現十分穩定。

學海中遊刃

重劍陳海琳



■陳海琳曾在比賽與考試之間迷失。

■陳海琳重拾佳態，成功踏上冠軍台階。



昔日的重劍世少銅牌及亞青個人賽金牌得主陳海琳，近1年卻因未能適應學業與劍道間遊走的壓力，在踏上頒獎台的道路上苦苦掙扎。不過她在剛結束的U20劍擊錦標賽取得女子重劍青年組冠軍，相隔兩年再踏上青年賽頒獎台，就是她已經克服「兩棲」壓力的最佳證明。

圖/文：記者 張發兒

陳海琳

於小組賽以5勝1負，總成績第三晉級淘汰賽。她先後在16強擊敗黃容及蔡子悅，再於4強淘汰李玟慧，去到決賽則以15:9刺走吳琬琳，捧走U20劍擊錦標賽女子重劍青年組冠軍。「去到決賽都保持平穩心態，好開心可以奪冠。」陳海琳於決賽分牌定格在15:9後隨即大叫一聲慶祝，只不過過去到賽後訪問時已經回復平靜。相隔兩年，再於香港公園體育館踏上頒獎台，陳海琳卻有不一樣的感受，只因她這段時間已經歷盡高低起伏。

■父親兼教練陳偉勁(右)一直從旁支持陳海琳。



比賽考試撞期 致訓練量不足

現年18歲的陳海琳過往都是青年賽頒獎台常客，並曾奪得2022年世青少年

組重劍個人賽銅牌及2023年亞青重劍個人賽金牌，更被傳媒稱為「新江旻憶」，但去到2024年的比賽，基本上都在8強出局。其實精英運動員跟普通人一樣，都要承受學業壓力，尤其當比賽與考試撞期，「那時訓練計劃不是很穩定，有時去訓練，又要去考試，所以每次都不知道要去做什麼？」

陳海琳不希望在考試及劍擊之間二擇其一，而是要當「兩棲」運動員，可惜結果不盡人意，「無論如何都值得一試，嘗試看看效果如何，但最終可能仍然是訓練量不足。」

青年比賽與中學文憑試DSE撞期，考試過後緊接而來的就是新環境帶來的挑戰。陳海琳於DSE後升讀美國著名學府西北大學，既要適應時差，又要繼續打劍，對一個年輕人來說，絕不容易，「回香港打成年組比賽，但心態未调整好，又未適應時差就要上場打比賽，然後下一日就走，所以狀態都不是很好。」

拒做弱者 學習承受壓力

這樣的「空中飛人」生活大約持續了數個月，也令陳海琳「兩頭唔到岸」，去年10月的會長盃，是她升大學後首次出戰香港成人組比賽，結果只能以第20名完賽，「讀了一個月大學，連校園生活都未適應便又返香港，我打劍



■江旻憶(左)祝賀陳海琳創佳績。
江旻憶 Facebook 圖片

時又在想學校的事情，不可以專心地做一件事，然後又突然回到校園，不知道自己在做什麼？」

種種困難迎面而來，陳海琳父親兼教練陳偉勁認為克服壓力是運動員變得成熟的過程，如果你捱不過就被淘汰，並期望女兒能夠「衝出來」，「最後都要靠自己解決，就好像有些病你無法用藥物解決，只能自己硬啃。」陳偉勁補充指：「運動員要學習承受壓力，如果你做不到就是個弱者，劍擊是以強碰強，只有勝利，不會有打和的賽果，所以一定要變強。」

留美半年適應 返港比賽奪冠

陳海琳在今次U20劍擊錦標賽奪得冠軍，或許是她克服一切的最佳證

明，但過程絕不輕鬆。陳海琳這半年都在外地度過，沒有返港，終於適應了新生活，「與不同人相處，多與老師及同學溝通，建立了聯繫之後，加上大學劍擊隊的隊友也有在學業方面協助我，發現自己沒有以前那麼緊張。」

今次再返港參加本地賽，陳海琳已經沒有任何包袱，「考完試便回港打這個比賽，放下學業專心比賽，所以就表現得不錯。」

陳海琳奪得冠軍後，其青年組排名升至第七位，雖然暫時未能重返前四位，但至少沒有一直下跌，其實這名女將並沒有特別去看排名，「我排名下跌，某程度也代表別人有進步，其實最希望自己能打好每一場。」

就如4強那場比賽，陳海琳面對屬同一劍會的李玟慧，分牌多次亮起「雙燈」（雙方同時刺中對手得分），最後以15:14淘汰對手，可見這場絕不容易，「我本身都覺得她是好強的劍手，也準備了很多，大家都打得好，很有耐心，想用自己打法取勝。」

陳海琳的青年賽生涯即將迎來尾聲，她已放下對勝負的執着，只求不令自己後悔，開心完結青年賽生涯，「自己已經達成在少年組及青年組訂立的目標，現時就打好每一劍，看看拿到什麼成績。」