



6月25日至29日，第十五屆全國運動會男子U18及U20排球測試賽暨粵港澳青年男子排球邀請賽在廣州舉行。這場賽事不僅是香港U系列男排隊成軍以來首次參與全運會前的練兵，亦是國家排球名宿陳剛今年5月履新香港男排總教練後的首次正式出征。儘管已於早年前榮休，陳剛仍應中國香港排球總會之邀，南下執掌港隊帥印，期望透過自身經驗以提升香港男排在全運賽場上的競爭力。

圖、文：敖敏輝

三冠振中華 今朝掌港隊

香江排球緣

陳剛傳薪火

■國家排球名宿陳剛執教香港男排，全運會目標躋身前八。

對於香港資深排球迷來說，陳剛這個名字並不陌生，他與香港的情緣可追溯至1981年。當年，陳剛隨國家男排前往香港參加排球世界盃預選賽，當時的國家隊剛奪得亞洲冠軍，狀態正佳。他憶述：「出發前，我們在評估與韓國隊的比賽時有些輕敵，認為取勝不成問題。因此全隊只帶了10名球員，且其中有4人二傳。」到比賽時，國家隊一度落後，幸好全隊及時醒覺，發揮出敢打敢拚的精神以3：2反敗為勝。陳剛還記得，當時內地的電視直播在第四局還未結束就中斷（當時直播比賽需要按時段購買），無數觀眾改為透過收音機收聽比賽過程，國家隊的勝利激勵全國上下，清華大學、北京大學等學生在校園高喊「團結起來，振興中華」的口號，並在港澳地區引起熱烈回響。賽後國家隊更收到大量香港球迷的信件，讚揚男排的拚搏精神。

值得一提的是，1981年正值國家女排開啟世界盃、世錦賽及奧運會「五連冠」的輝煌序章，男排這場勝利不僅鼓舞人心，也讓國家男排與女排一道，成為上世紀八十年代振奮民族精神的重要力量。其後，陳剛多次因參加「健牌盃」沙灘排球賽及隨國家女排來港交流而訪問香港，與本地建立起深厚情誼。正因如此，當中國香港排球總會在備戰全運會之際急需高水平教練，向陳剛發出邀請時，他毫不猶豫地答允。

事實上，陳剛數十年來一直沒有離開排壇。上世紀八十年代至九十年代，陳剛以前八一男排球員及主帥的身份，曾三度奪得全運會金牌，並曾前往菲律賓、越南、美國等地執教，對排球訓練體系有深刻理解。今年5月他透過香港「優才計劃」赴港，出任香港男排U18、U20及成年組三個梯隊的總教練，使命艱巨。

挑16人精英 高效率訓練

為備戰全運會，陳剛迅速為港隊進行改革，前期訓練頻率亦由每周三次增至四次；在選拔與訓練方式上，將原本30人的業餘集訓模式，改為每次僅16人參與的精英訓練，提高場地與教練的資源使用效率，提高訓練效率。

「香港少年隊的條件比較好，身高比青年隊還高，很有發展潛力，本次測試賽成績也不錯。」陳剛評估目前港隊的實力在全運會位列前十之後，他希望經過半年訓練後，青年與成年組都能衝擊前十，甚至力爭前八名。他強調：「全運會四年一屆，本屆又由粵港澳攜手主辦，意義重大。」1993



■陳剛在比賽現場指導香港少年隊。

年，陳剛帶隊拿過全運會冠軍，現在再度帶隊征戰，將是一段排球精神的傳承，為香港排球注入新動力。

談及香港體育運動的發展特點時，陳剛指包括排球在內，香港擁有深厚的群眾基礎，無論是街頭巷尾還是公園，市民熱衷於籃球、排球、羽毛球、網球等運動，跑步的身影隨處可見。他表示：「香港人平均壽命位居全球前列，除了得益於醫療條件與體系，我認為更與市民熱情參與體育活動有關。」

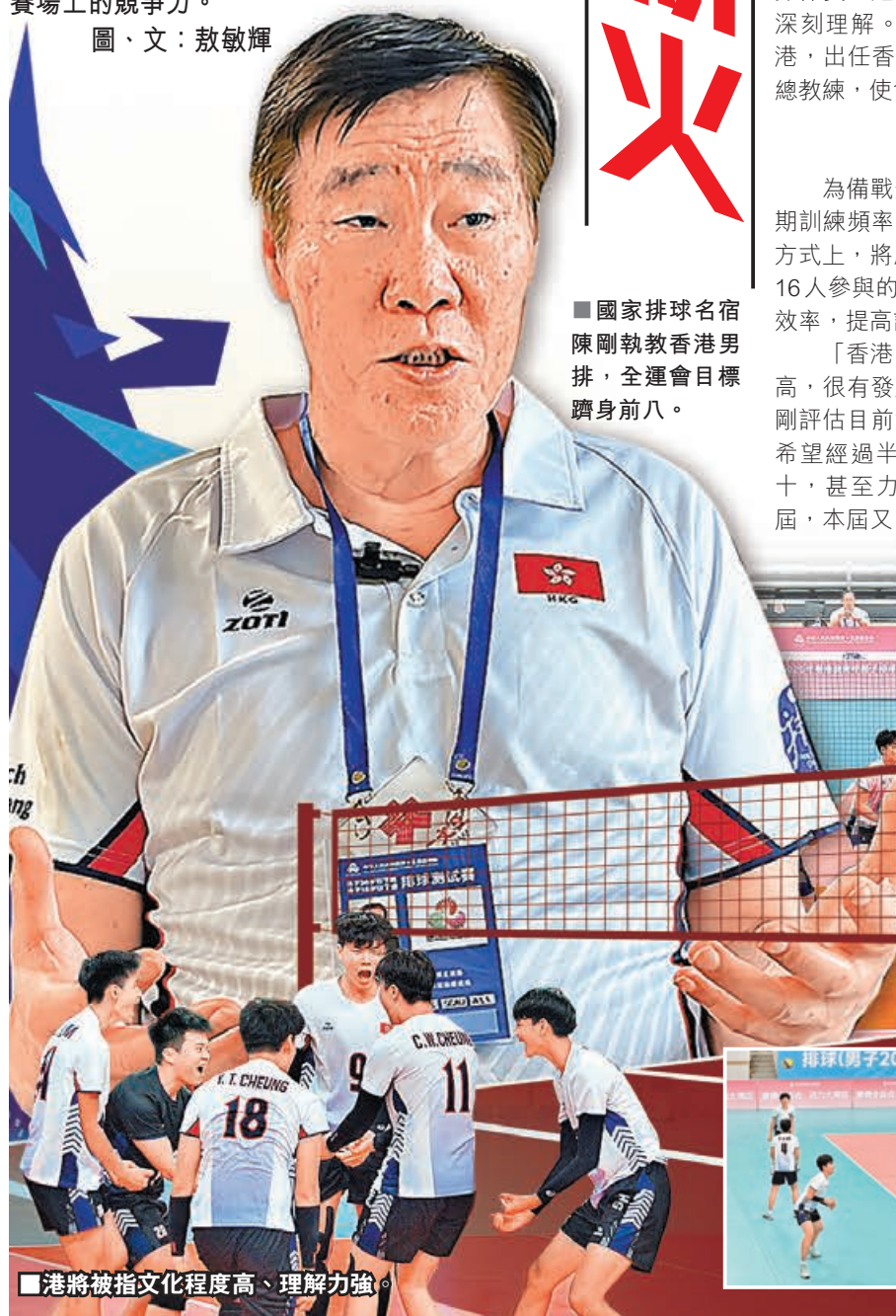
談及競技體育，陳剛指出，儘管香港在劍擊等個別項目具有一定優勢，但整體發展仍不夠均衡，群眾體育的良好基礎未能充分轉化為競技實力，這與全球體育發展的規律有所背離。

藉灣區全運 發展港排球

陳剛以排球為例，指出香港成年組多為兼職選手，訓練需向僱主請假，常出現「不齊人」的情況，難以接受系統性專業訓練。此外，各梯隊的訓練場地不固定，需要向不同組織或機構租借場地，增加備戰難度。

「我之所以強調本屆全運會由三地共同承辦意義重大，是因為這將促使特區政府與香港社會各界投入更多資源，支持不同項目，協助解決香港競技體育發展中所存在的問題。」陳剛強調，南方地區適合排球發展，若能善用大灣區與全運會所帶來的利好條件，香港排球的未來會越來越好。

同時，陳剛也指出香港排球隊的獨特優勢。隊員們普遍熱愛排球，亦不乏極具天賦的排球愛好者，更重要的是，他們的文化程度高、理解力強，與內地偏重身體條件、忽視文化素養的選才方式大不相同。「在現代競技體育中，運動員的上限不僅取決於身體條件，更與文化學習、興趣與天賦息息相關。」陳剛認為，香港與內地可在競技體育領域加強交流與互鑒，共同提升整體水平。



■陳剛一對一指導港隊球員。



■港將普遍熱愛排球。

■港將被指文化程度高、理解力強。