

續寫奧運傳奇 需衝破框框強化梯隊

鍾伯光：灣區發掘幼苗 栽培運動精英

大公訪談



香港代表隊在今屆奧運取得1金2銀3銅佳績，獲得史無前例的大豐收。打江山難，守江山更難，三年後再戰巴黎奧運如何延續傳奇？香港浸會大學體育、運動及健康學系教授鍾伯光接受《大公報》專訪時坦言，要延續成績必須革新現有運動員培訓體制，發揮創意，衝破原有框框限制。

鍾伯光觀察到某些精英項目出現青黃不接現象，建議體院和政府加強梯隊建設、培育青少年運動員、與大灣區各市合作發掘幼苗等方面着手，合理分撥資源，發展香港的體育事業。

大公報記者 黎慧怡

“要培養精英運動員，苗子選取非常重要，若運動員先天條件不足，無論如何投入訓練都難以達到奧運水平。”



▲鍾伯光表示，現時不少來港新移民學生，其中或有運動潛質者，因疫情無法來港學習或訓練，體院可與大灣區城市在發掘幼苗上合作，栽培新一代運動生力軍。

鍾伯光小檔案

現職	香港浸會大學社會科學院副院長兼體育、運動及健康學系教授
主要職責	教學、研究、協助社科院發展和統籌及處理學系博士研究生的行政工作，以及參與社區服務等
學歷	美國春田大學體育博士
曾任	<ul style="list-style-type: none"> 香港浸會大學體育學系系主任 (2007年至2013年；2015年至2018年) 香港體育學院院長 (2005年4月至2007年8月) 署理香港體育學院院長 (2004年10月至2005年3月) 香港體育發展局署理行政總裁 (2004年7月至2004年9月) 香港體育發展局精英訓練及體育發展總監 (1998年7月至2004年6月)

2016年里約奧運，初出茅廬的張家朗闖入16強，五年後的今屆奧運，他奪得男子花劍冠軍，為港隊創下25年後再奪奧運金牌的歷史。以獎牌數計，今屆奧運無疑是港隊大豐收的一年，作為前體院院長，鍾伯光有另一番感悟。他坦言，奧運的豐收期比預期來得要慢，「上一屆里約有獎牌，2012年倫敦奧運李慧詩爭得一塊銅牌，2008年北京奧運亦有獎牌進賬。」他表示，今屆奧運中，運動員更加成熟，加上疫情期間體院進行封閉式訓練，這一批運動員剛好承接到這個「黃金時間」。

“訓練精英運動員好講專業，不是純粹人多就得，選材一定要選得對，經過栽培八到十年的時間，才能出一個高水平運動員。”

然而，在關注豐收之餘，鍾伯光亦觀察到某些項目開始出現「青黃不接」的情況。他舉例說：「單車項目還未有一個女子單車手接近李慧詩的水平，男子車手今屆更無躋身奧運；乒乓球也是，除了杜凱傑、蘇慧音、李皓晴，下一批又是哪些球手？」他認為，要培養精英運動員，苗子選取非常重要，若運動員先天條件不足，無論如何投入訓練都難以達到奧運水平。「所以我們訓練精英運動員好講專業，不是純粹人多就得，人多不一定出到尖子，選材中一定要選得對，經過栽培八到十年的時間，才能出一個高水平運動員。」

特區政府早前宣布五項支援體育新措施，其中一項為確保精英運動員薪火相傳，在學校層面給予學界更多支持，幫助學生打好運動基礎。鍾伯光認為，五項支援措施並不足夠，優秀運動員可遇不可求，政府應帶頭增撥資源，由中小學開始發掘和培養運動員苗子，因中小學階段的青少年是未來體育發展的接班人。他表示，教資會資助的八大院校可以為全職運動員提供彈性上堂安排，中學都可以仿效，青少年運動員就無需因影響讀書而輟學。

響讀書而輟學。

另外，鍾伯光提到，大灣區內地城市不時舉辦大型體育聯賽，亦設有不少體育學校，專門從小培養青少年運動員。他說，現時不少來港新移民學生，其中或有運動潛質者，因疫情無法來港學習或訓練，體院可與大灣區城市在發掘幼苗上合作，栽培新一代運動生力軍。

“政府應照顧到退役運動員的需要，在他們退役前提供生涯規劃等保障，讓運動員可提前修讀或參與感興趣行業的運作，無後顧之憂。”

他指出，政府亦應照顧到退役運動員的需要，在他們退役前提供生涯規劃等保障，例如與大公司合作設立學徒計劃，讓運動員可提前修讀或參與感興趣行業的運作，令精英運動員投入全職訓練，無後顧之憂。

培養一名精英運動員，社會需要投放多少資源？鍾伯光說，香港運動自世紀末走向專業化，除了更多運動員投入全職訓練，還需要運動科研和醫學、心理的配合。目前體院約有20個「A級」精英項目，鍾伯光表示，每個項目的隊伍編制均設總教練、主教練、教練，成年運動員、青少年運動員，行政、科研支援等組成的梯隊，加上外出比賽的經費，他保守估計每個項目至少每年需投入2000萬元，以一個隊伍20個運動員計，投入在每名運動員的經費至少需要100萬元。

20個「A級」精英體育項目，鍾伯光坦言這個數目太多。「當年檢討過，精英項目不應該超過10個。」他說，每個精英項目支出不菲，「這些都是公帑，每個納稅人都有份。宏觀來看，當某些階層人士得到很多資源支援的時候，要想想有些階層得不到足夠的支援，比如疫情期間有些基層小朋友連上Zoom的設備都無。我們支持精英運動員的同時，都要考慮這筆錢投放得是否物有所值。」



▲港隊今屆奧運成績亮麗，獲廣大市民打氣支持，並在社會掀起一片體育熱。

培育運動員不能局限於精英項目

擴闊思維

「精英項目入面，個別項目連亞運會都拎唔到獎牌，是否應該檢視一下投放了過多資源在這些精英項目，而忽略照顧不在『精英項目』，但有潛質的運動員？」浸大社會科學院副院長兼體育、運動及健康學系教授鍾伯光表示，培訓精英運動員不應只局限於精英體育項目，應放眼國際和內地的培養環境，借助全世界網絡，幫助運動員浸潤在最高水平的訓練環境中。

派送有潛質者到外地訓練

女飛魚何詩蓓於2015年獲得美國密歇根大學獎學金，遠赴美國進修及習泳。鍾伯光認為，這段赴美習泳的經歷有助何詩蓓的游泳水平提高到一定層次，「和她一齊訓練的，都是『粒粒星』（美國頂級泳手），若維持在港訓練，可不可以維持這個水平，我是有保留的。」

他說，當年任職體院時，開始設立不同的衛星項目，讓有潛質、能上高台階的運動員，到訓練環境更好、水平更高的地方訓練，包括有更優良的設備、更強勁的對手等，如乒乓球、跳水、體操去內地集訓學習。

鍾伯光又舉例指，體院可考慮將網球項目的優秀青少年運動員送到美國，供他們讀中學，其間參加不同聯賽，借助美國網球水平高的環境栽培本地苗子，既有利於提升運動員的生長空間，亦能為體院縮減一定聘請教練、各種行政、科研等方面的支出，將資源好好利用。

「所以搞精英體育不用只着眼於體院，體院可以作為其中一個中心，資助有潛質的運動員外出集訓，便有助於某些項目取得更好的成績。」鍾伯光感慨，要延續今屆奧運的成績就要不斷革新，政府要思考如何合理分配資源，體院、總會等可以發揮創意，衝破框框，協助運動員保持佳績。

逼子女學運動助升學 易弄巧反拙

掘苗助長

本港在奧運取得佳績，坊間吹起一股運動風。其實近年起，為在升中派位中得到「好學校」青睞，不少家長斥巨資讓小朋友從小學起操練一項運動項目。浸大體育、運動及健康學系教授鍾伯光指出，這種做法過於功利，透過運動幫小朋友達到某些目的，往往會弄巧反拙，令他們抗拒投身運動。

應尊重小朋友興趣

鍾伯光說，有家長強迫性地讓小朋友學體育，有時或不止一個項目，還有音樂、藝術，藉此刷亮履歷，希望他們在升小或升中時入到傳統的好學校，亦歸根於這些學校明示或暗藏的收生要求。



▲家長在決定是否讓小朋友學習一項運動時，應以小朋友本身的興趣為先。

他指出，這樣不僅逼得家長、小朋友「透不過氣」，有小朋友參加運動，不是出於興趣，於是完成父母要求後，拿到證書，長大後完全不會再碰那項運動，效果適得其反。

因此，他建議家長在決定是否讓小朋友學習一項運動時，應尊重小朋友本身的興趣，以鍛煉身體、鍛煉個人紀律、刻苦精神、健康發展為首先目的。「當中如果專業的教練看到小朋友有潛質，會再慢慢誘導小朋友做更多訓練，考慮有無機會走運動員這條路。」

