

▲陳耀輝（左）將代表香港摔跤隊，由全運會開幕式開幕典禮中正式亮相。

▲陳耀輝以平衡的心態處世，亦將此應用到摔跤訓練中。



掃一掃有片睇



邀請前港隊奧運柔道代表私人特訓 運動迷「阿東」 挑戰全運摔跤場



▲陳耀輝請來香港前奧運代表張志業（右）擔任私人教練。

全運會熱話

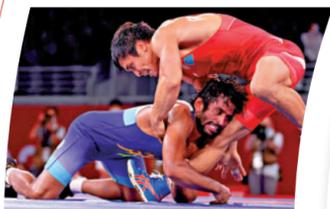
早上剛在寶福紀念館上班，下午前往圓洲角體育館比賽，這是運動迷陳耀輝（外號：阿東）的故事。上月阿東完成早上工作，下午出戰全運會中國式摔跤香港區甄選賽，連贏兩場脫穎而出，下月將以香港代表隊健兒身份到內地參賽，真正的高手在民間。曾經因為父親離世意志消沉，後來投入運動重拾鬥志。殯儀館工作讓「阿東」見慣生死，學懂平衡心態去處世，這一種平衡，將轉化到全運會摔跤擂台上。

▲6位港隊全運會中國式摔跤代表，王愷琪（右起）、李綺琪、鄭振宇、陳耀輝、鄭偉德及陳國邦。

3種摔跤簡介

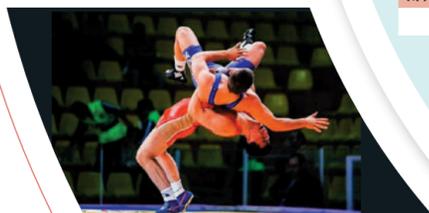
自由式摔跤

摔跤是奧運歷史最悠久的運動項目之一，男子摔跤分為兩種競賽類型，分別是自由式和古典式，兩者主要區別在於所允許的抓法。自由式摔跤中，選手可以抓對方上半身和下半身，可以使用自己的腿（或手臂）來進攻對腿部。



古典式摔跤

古典式摔跤，又稱希臘羅馬式摔跤、希羅式摔跤。選手只可使用手臂以及上半身，亦只可纏抱對方上半身並使之摔倒，不可利用腿部攻擊或抓著對手臂部以下位置。巴黎奧運時，自由式摔跤、古典式摔跤、女子摔跤都是比賽項目。



中國式摔跤

古代稱為角抵、角力、相撲、爭較、擗較等，選手穿特製上衣（褡褳），繫腰帶、穿長褲，三點着地（兩腳加一手或一膝為失敗）。比賽3局2勝，每局3分鐘。在北方地區盛行，後演變為民間娛樂。1950年代內地制定摔跤規則，及後成為全運項目。

總會主席何仁傑： 借全運助港摔跤發展

中國香港摔跤總會主席何仁傑投入摔跤超過30年，約在2000年成立總會至今。他表示將全運會摔跤項目視為一個契機，希望藉此加強內地與香港交流，有助推廣摔跤運動。

內地月均舉辦5場賽事

何仁傑表示摔跤在香港萌芽發展始於60、70年代：「當年本地有體育會短時間教過摔跤，後來轉教西洋拳便沒有繼續。自己10歲前認識內地師傅學習國術加摔跤，1997年聯同其他愛好者，約2000年前成立總會至今。」約在2008年，他們參加全球大會，之後領獲國際摔跤組織牌照，可以授權選手代表中國香港出外作賽。

目前中國香港摔跤總會不是港協暨奧委會旗下屬會會員，何仁傑坦言相關要求不易達到：「要成為港協屬會，其中一個要求是一年內辦過幾次比賽，包括

世界賽，涉及200至300人，以目前狀況不易成事。不過，今次全運會設有中國式摔跤，令選手及總會受到外界關注，是發展的好時機。」他續指，中國式摔跤在內地十分盛行，一個月可以有4至5場賽事上演，期望未來增加交流，學習辦賽模式及效率，以助這項運動在港的發展。



▲何仁傑（前排黑衫）指要爭取摔跤總會獲納入港協旗下屬會，要達到相關要求不易。

話你知 計分為3、2、1分 根據動作品質和倒地情況

▲陳耀輝（左）勝出全運選拔賽一刻。



中國式摔跤在內地受大眾歡迎，從第一屆到第七屆全運會都是正式賽項，1993年後淡出全運會，直到去屆賽事，中國式摔跤再成為全運會項目。今屆全運會群眾運動的中國摔跤項目預計有200多人參賽。

計分方法方面，將根據動作品質和倒地情況判定得分，分別判得3分、2分、1分：

- 3分：將對手摔成兩腳離地，身體成騰空狀，並使其軀幹產生翻轉，軀幹着地，自己保持站立。
- 2分：將對手摔成軀幹着地但沒有騰空，自己保持站立。
- 1分：將對方摔成手、肘、膝着地。

摔跤與柔道及MMA關係

不少摔跤選手都有練習柔道，兩項武術有異曲同工之妙。內地有選手透過學習摔跤打好基礎，後來轉型打MMA（綜合格鬥）賺取可觀收入，最佳例子首推李景亮及張偉麗。

摔跤 Vs 柔道

何仁傑：「明朝福建人陳元贊將中國式摔跤傳去日本，日本人吸收後改良柔術技巧。後來嘉納治五郎再改革，統一成為柔道。」

摔跤 Vs MMA

何仁傑：「不少摔跤技巧如站立投法，都適合轉化為散打訓練。而李景亮、張偉麗也正是接觸摔跤訓練，逐步打上MMA舞台。」

大公報記者 無忌（文、圖）

束起髮髻的陳耀輝神清氣爽，從事殯葬業10多年，任職件工。這是阿東的家族生意，哥哥先入行，後來他跟隨。

除卻生死，都是擦傷。在阿東的角度，工作是生活一部分，絕非全部。工餘時間，他練習柔道、柔術，還有今次參加全運會中國式摔跤比賽：「放低工作，我會休息，食好睡好，投入訓練。能夠練習、再運用到技術真的很開心。做運動，要學識嘆運動。」這是他平衡生活的方法，也是當初自救良方。

跟隨名師 目標入三甲

2015年，「阿東」父親離世，他深受打擊：「爸爸像好朋友，由細到大好錫我。那時候入行幾年，阿爸離世後，有道傷痕，偶爾淡一點，但一接觸他的事物時又會感覺強烈。」「阿東」後來遇上運動，參加跑會、接觸柔道，一呼一吸，找回重心。

5月11日，全運會中國式摔跤香港區甄選賽，「阿東」早上完成殯葬工作，駕駛靈車泊在威爾斯醫院附近，再去體育館參賽，瀟灑晉級，拍照留念。近日他投入中國香港摔跤總會安排的30小時專業訓練，準備7月北上清遠參賽一展身手。

見慣生死 以運動自娛

人無事才做到世界冠軍，「阿東」的宗旨是盡量減少受傷。為了今次全運會，他請來2012年倫敦奧運柔道港隊代表張志業擔任私人教練安排特訓，他形容張Sir教導的招式很有特點，學習時加倍投入。

難得在生命中出現全運會這個大型舞台，「阿東」立志說：「對手可能由細便練習摔跤，技術更好，但自己會專注練習，希望入到三甲。」

「要將對手摔倒於地上，同時自己亦不能跌下去。」工作教曉了「阿東」心態上的平衡，與他理解中國式摔跤注重平衡，不謀而合。摔倒、起身，找回平衡，繼續作戰。



▲「阿東」去年曾參加香港柔道賽。

全運會文化創意產品設計大賽頒獎禮 《運動花磚》《萬物生長》獲最高榮譽

【大公報訊】記者敏敏廣州報導：第15屆全運會文化創意產品設計大賽頒獎典禮在廣州舉行，共有來自全國的2000餘件作品參賽，最終評選出銀獎2項、銅獎8項及優秀獎20項。

作品展現灣區特色

其中，部分獲獎作品已經進入量產評估階段，未來將作為十五運會官方特許商品上市。

本次大賽由中山恒泰創展實業有限公司與廣州美術學院聯合主辦。8組銅獎作品各具特色，《乘風納涼》巧妙融合嶺南建築元素與運動主題，《飲茶！爭先啦》則以廣府早茶文化為靈感，展現了別具一格的设计語言。

大賽最高榮譽的銀獎由《運動花磚》和《萬物生長》兩件作品摘得。評委會認為這兩件作品在創意性、實用性和文化內涵等方面都完美詮釋了大賽主

題。談及今次賽事參賽作品的特點，廣州美術學院視覺藝術設計學院副院長劉平雲表示，全運會的心理理念是創造美好生活，因此設計風格強調「軟萌、親和、多彩」，讓文創產品更具生活氣息。

他舉例，銀獎作品《運動花磚》則以嶺南傳統建築紋樣演繹運動之美，均體現了灣區特色+體育精神。



▲全運會文化創意產品設計大賽頒獎典禮在廣州落幕。

大公報記者敏敏攝