

蔡俊彥心態從「我」轉向「我們」

劍尖聚力團體世一 站在巔峰的領悟

從個人世界第一，到渴望團體世界第一——蔡俊彥 (Ryan) 的劍尖，從「我」轉向了「我們」。香港男子花劍隊今季連續三站世界盃登上頒獎台，世界排名由開季前第八位升至第四位，同時穩佔亞洲第一，還有一班小將冒起。這兩年前輩們逐一退下，蔡俊彥成了隊中師兄之一，「年紀大了」的責任就是將從前學到的一點一滴回饋給小將。團體賽講實力更講求體貼，風格與性格各異的劍手將心比己去考量隊友情況，「我覺得現在是在一個開心健康的環境去打團體賽。」蔡俊彥盼小將能感受到這種氛圍，並將這份感覺傳承，將所學幫助之後的後輩。傳承，大概就是這樣一回事。

●圖/文：香港文匯報記者 張發兒 上海直擊

●站在巔峰的蔡俊彥轉換心態，將重心指向團體世一。

「我和家朗曾試過個人世界第一，現在我們更期待團體世界第一。」這一年的蔡俊彥期待在團體賽打出成績。

對比上季未曾打入四強，香港男花在今年連續三站世界盃登上頒獎台，集齊金銀銅牌，世界排名由開季前第八位升至第四位，同時穩佔亞洲第一。隊際於今季五站世界盃中使用不同陣容，以蔡俊彥及張家朗為主，配合梁千雨、林浩朗、何承謙與鄭鐵男其中兩人。現在的男花不只有四人，而是有多個有實力的劍手。

「教練可能想測試一下誰是這一年的最佳人選，或者給小將機會體驗團體賽是怎樣一回事，所以今年無論團體還是個人成績相比以往都更好，是一個好趨勢。」

幾名有實力的年輕小將加入後，為蔡俊彥與張家朗帶來了新衝擊，也令二人更有衝勁，化學作用更佳，所有事情漸入佳境，「尤其這一年我和家朗都發揮得很穩定，有時贏是靠他，有時靠我，有時靠第三人，我們一直覺得團體有實力，但永遠「爭少少」，今年終於算是開花結果。」

場下默契磨合 拒隊友孤軍作戰

記者問蔡俊彥，「團體」是否僅指四人上劍道比賽，抑或背後還有奧妙之處？Ryan形容打劍不像踢波，踢波要傳球給隊友射門，但打劍不會「掉」劍給隊友去「拮」人；然而場下隊友如何配合場上劍手也很重要，「有些劍手喜歡隊友激動打氣，亦有些喜歡隊友『靜啲』，你要時間去磨合，也是經驗的一部分。」他深知作為團隊一部分，其一言一行都會影響隊友，人越大就知道有什麼話應該說，哪些不應該說，甚至自己表現不佳時該傳達怎樣的能量給隊友，「可能你打得差發脾氣，便會影響到下一個上場的隊友，給了他負能量。」教練一直有教導團隊間的溝通方式，蔡俊彥及張家朗會聆聽，但小將也從師兄身上「偷師」令團隊保持良好溝通，「不論勝負，大家都感覺到是一個共同體並肩作戰，當一個人在場上，其實他並不是孤軍作戰。」

這兩年男子花劍隊的師兄們逐漸退下，蔡俊彥笑說自己角色是「年紀大了」，「2024年還有崔浩然及張小倫等，以往亦有其他比我和張家朗年長的隊友，但突然間只剩下我們兩個最年長。」角色在一瞬間轉變，但其實Ryan早已預備好擔任師兄一角，知道要如何協助小將成長，這是互相學習的過



●香港男子花劍隊今年三度站上頒獎台，其中在一月法國站擊敗美國奪金。



●港男花人才輩出，五站排出不同陣容。

程，「人越大可能越少說話越沉穩，但對着小朋友又要好動一點，互相學習。他們都在學習我們需要什麼，可能有時師兄年紀大，他們（小將）不能講太多無聊說話。」

甘當心靈導師 無保留傳承後輩

作為師兄，蔡俊彥認為責任是在於將以往所學全部回饋給其他運動員，尤其是年輕人，「可能我以前都從師兄、教練及其他隊選手身上學習，現時可以將這些東西傳授給年輕運動員，你不能够學完就走，你要去想如何回饋，這很重要。」

在上海花劍大獎賽雖然不用打首日賽事，但他也十分忙碌，遊走在不同劍道指導梁雅蕾及鄭鐵男（備註：前者是蔡俊彥的學生）。即使鐵男不是其學生，但Ryan亦樂意親身落場指導，理由十分純粹，「鍾意幫人。」

「任何一個年輕運動員如果有需要，而我又不用打比賽，自己一定會第一時間去配合他們，當他們找我幫忙，我會覺得是我的榮幸，有時幫到人是開心，你看見別人笑及取勝，這感覺是我人生需要的。」

平日是隊友，會交流、食飯，到比賽時則變成劍手與教練，正是這種微妙關係令蔡俊彥在指導「學生」時更得心應手，知道「嗰個人鍾意聽啲咩，唔鍾意聽啲咩」。「做教練要不斷想辦法給予劍手動力，例如有時只要大方向正確，失一分其實沒大問題，那就跟他說『你思路正確繼續做，只是不好彩才失分』，可能這樣已經可以給劍手定心丸。」劍擊是一項極其燒腦的運動，每一秒均在思考，稍不集中便會受影響，蔡俊彥指到關鍵時候或會旁觀者清，「咬得好緊，你就開始去想勝負，作為教練你會說，『輸贏不要緊，我哋點都會為你感到驕傲』，有時簡單一句話，可能會有很大改變。」

現在的香港男子花劍隊已坐擁奧運冠軍、世界冠軍、世青冠軍及世少冠軍，在團體賽要穩站頒獎台，除了實力還有體貼，「不能只顧着自己，而現在我看見大家會顧及隊友感受，將心比己去想隊友情況，然後作出適當反應，令大家打得舒服開心。」

去年世錦賽後，蔡俊彥曾向記者道出如何走出低谷轉換心態，接受不完美的自己，成就最完美逆襲；今次在上海，我們聊的是責任及傳承，「我覺得現在是在一個好開心、好健康的環境去打團體賽，所以我亦希望小將感受到，並將這份感覺傳承，用所學的事幫助之後的運動員。」

男子花劍隊團體賽今季焦點成績

賽事	陣容	獎項
花劍世界盃法國巴黎站	蔡俊彥、張家朗、林浩朗、鄭鐵男	金牌
花劍世界盃開羅站	蔡俊彥、張家朗、林浩朗、梁千雨	銀牌
花劍世界盃伊斯坦堡站	蔡俊彥、張家朗、何承謙、梁千雨	銅牌



●蔡俊彥（左）認為團隊作賽，保持良好溝通最重要。

●蔡俊彥（左）在花劍大獎賽上海站失望而回，未來放眼團體賽。

煉出處理情緒平衡點 「撻Q」也感恩

香港文匯報訊（記者 張發兒）作為完美主義者的蔡俊彥 (Ryan)，去年學會接受不完美的自己，今季他在落敗後依然會有情緒，但也找到了處理情緒的平衡點，「我知道何時應該放過自己，何時要着緊一點。」蔡俊彥今季

分別在福岡站及巴黎站奪得金牌、銀牌，亦有試過打入八強、16強，他形容這一季是生涯以來打得最好的一季，「相對穩定，但當然都有『撻Q』的時候，不過感覺到自己心態沉穩了、進步了，無論將來怎樣都好，都會用一個感恩的心去繼續打。」

落敗不再鑽牛角尖

Ryan口中的「撻Q」，或許就是三站一輪遊。他在落敗後依然會「唔開心」、「好沮喪」，但不再那麼容易鑽牛角尖，「你越來越明白劍擊運動的運作就是這樣，排在世界頭五名都會『撻Q』，當然有個別真的很穩當，不斷拿獎，但狀態起伏是正常劍擊運動員都會有的現象。」「當然我希望自己勁到可以在一年內撻全部獎，但慢慢來，有這一天就有，沒有就接受。」Ryan這種隨遇而安的心態並非一日所煉成，從容面對失利不代表落敗「無所謂」，而是懂得如何處理落敗帶來的情緒，「你一定會有很挫敗的時候，但

你是否要覺得好像世界末日及崩潰？你不可以去到這個極端，但是否又去到另一極端，輸完無所謂，回去找朋友『Hea』就很開心，你要拿個平衡。」

這一年，蔡俊彥找到處理落敗情緒的平衡點，知道大概甚麼時候就要振作，不要執着在一兩個細節上，「我知道何時應該放過自己，何時要着緊一點。」



●現時蔡俊彥（左）學懂以適當的心態面對失利。

享受跨界樂壇 釋放自我的新出口

香港文匯報訊（記者 張發兒）蔡俊彥 (Ryan) 一直熱愛唱歌，近年多次在公開活動上獻唱。今年3月底，Ryan 殺入樂壇推出新歌《我最討厭的男歌手》，迎來運動員加歌手的雙重身份，他表示這種生活相當充實，「漸漸適應中，覺得既開心又充實，這一年是我人生中感到最充實的一年，每分每秒都在做自己喜歡的事。」

唱歌劍擊相輔相成

Ryan認為唱歌對打劍有所幫助，能夠釋放情緒及更懂得表達自己，「唱歌令我『講多啲嘢』，更加有效地表達自己，想事情會更快，腦袋習慣了這個情況，知道自己需要什麼，便會快點不再鑽牛角尖。」

被問到作為運動員會否推出一些與運動主題有關的歌曲，Ryan笑言：「如果找到好的表達方式就會推出，但暫時想到的方法都是很『老土』，所以都是主要唱一些我自己喜歡的曲風，即是慢的抒情歌。」

最後蔡俊彥透露將會推出新歌，「風格跟上一首不同，幾特別，而且也有拍MV。」

●唱歌令蔡俊彥釋放自我。



●蔡俊彥在剛過去的上海站不遺餘力指導後輩。