



揮桿投球——專訪蔡利利同學

校園記者：譚德恩（新傳/二）

就讀體育運動科學四年級的蔡利利同學是中活木球隊的成員，她曾於2016年大專盃活木球賽事取得女子個人第一及當選為「大專最佳女子運動員」。有誰想到得獎的蔡利利其實只是學習了活木球短短數年，就能取得如此佳績？蔡利利的成功，不止是因為她勤於練習，更是因為大學和書院的支持及教練的鼓勵。

老師邀請試玩從此愛活木球

就讀香港專業學院（IVE）時，蔡利利獲港隊教練邀請，到科大郊外草地試玩，科大活木球的練習場是一片綠油油的草地，又能在藍天白雲之下玩活木球，活動的環境令她感到心曠神怡；而且她知道活木球是新興運動，只要肯努力練習，更有機會參與大專賽及代表香港出賽，因此她便對活木球產生興趣，並開始學習這項運動。

活木球在90年初由台灣人結合高爾夫球的揮桿與門球的推桿而成的新興運動，不少參加者都是由零開始的初學者，因此蔡利利知道只要自己肯努力就有機會參賽，令她有奮鬥的目標。而且新人只需練成基本功就可以完成一場活木球賽事，蔡利利於9月開學時開始練習活木球，到了翌年的3月便能參加大專賽事，能在短時間掌握一項新的運動並有機會出賽，令蔡利利充滿成就感，因而更喜歡活木球。

每周專注勤練兩年躍進參賽

短短兩年，蔡利利就能代表學校參賽。她說初時專注於練好基本功，為了打好基礎，每逢週末的練習，她都會比隊友更早到達場地，先自行熱身兩小時，再進行三小時的常規練習。蔡利利相信練習基本動作下苦功，只要多做一點就能取得進步。

兩年的練習及參賽為她累積了經驗，可是蔡利利說現階段打活木球不只講求技術，而是要學習調整心態，不能再像初學時過於進取，而是在每步之前都多加思考，微調動作及觀察比賽環境，打出最好的一桿。蔡利利說活木球易學難精，而且是「思考型運動」，此項運動對於學習者的體能需求不大，反而是要高度集中的專注力及在每次打球前思考，改善動作以達到更好的成績。學習活木球後，蔡利利的專注力大大提升，因為每次發球都要雙目注視球門調整方向再擊球，令她學習調整心態、沈着應戰。除了每次擊打前都要調整心態，活木球比賽的挑戰在於球員要因應場地的規範改變策略，考驗球員的應變能力。



▲蔡利利同學說：「每一次練習都是勝過上次的自己。」因此學習初期她每個週末都會花八至十個小時練習基本功，打好基礎，造就她在短短數年間就能代表中大於大專盃取得女子個人第一的佳績。

特別是國外比賽的草地與香港的平地不同，多數都有坡度，因此蔡利利也學習以最短時間熟習場地，打出練習的水準。

港難尋練習場感謝學校支持

高爾夫球需要大面積草坡作為場地，雖然活木球只需一片草地即可進行，但要在寸金尺土的香港尋找可作活木球練習場地卻不容易，幸而中大的夏鼎基運動場為她提供了訓練的草地，而且也讓中大活木球隊在儲物室放置器材及球具。蔡利利感謝書院體育部師長對她的關懷及鼓勵，他們常會詢問蔡利利何時比賽，是否能兼顧學業，願意提供支援，讓她感到窩心。蔡利利也十分感謝向她介紹活木球的IVE恩師鄧麗華老師及中大教練鄧子銘老師的提醒和引導，他們除了希望她能在技術上有所進步，更會幫助蔡利利作心態上的調節。他們常常提醒蔡利利要以平穩心態面對比賽及作為活木球隊隊長如何配合隊友等等，讓她穩定成長，成為一個更成熟的球員。

積極裝備自己任教推活木球

蔡利利希望畢業後能成為體育老師，她除了要涉獵不同類型的運動外，也為推廣活木球而積極裝備自己。蔡利利分別接受了活木球教練及裁判課程訓練，現在她時常到小學教授活木球運動，將此項活動推廣至中、小學。近年活木球在大專界開始普及，是因大專院校擁有大片運動的草地，可以開班教授學生，推廣活木球。可是坊間卻難以找到場地練習，阻礙活木球的推廣。因此，蔡利利寄望可在2016年9月代表香港出戰亞洲沙灘運動會沙灘木球項目爭取名次，從而贏取港府對運動的支持及提供資源和場地，讓更多人接觸活木球運動。