

【泳壇新血】黃永樹「小飛魚」游入名校 勤練水不言苦盼入港隊追奧運夢

2021-09-21
香港經濟日報
泳隊培訓

【泳壇新血】黃永樹「小飛魚」游入名校 勤練水不言苦盼入港隊追奧運夢 - 香港經濟日報 - TOPick - 親子 - Band 1學堂 - ...

【泳壇新血】黃永樹「小飛魚」游入名校 勤練水不言苦盼入港隊追奧運夢

■ 中小學 17:07 2021/09/21



港隊泳將何詩蓓在東京奧運取得兩枚銀牌佳績，掀起學習游泳的熱潮。香港有不少培育年輕泳手的學校，位於將軍澳的保良局黃永樹小學便是其中之一，學生在公開及校際比賽中游出好成績，年紀小小便有「奧運夢」。

小飛魚的奧運夢

現年12歲的關佳悅，擅長混合泳四式，曾奪保良局屬下小學聯合水運會50米背泳冠軍。說起何詩蓓在世界賽奪得佳績，關佳悅略顯興奮，表示一直視奧運選手為目標。

“好想入港隊，代表香港出外比賽。如果有機會的話，我想參加奧運，好像何詩蓓及歐鎧淳一樣。”

曾奪香港業餘游泳總會第一組女子11至12歲100米蝶泳亞軍、現年11歲的文雪兒，同樣視何詩蓓為偶像，「我覺得她很勤力，怎樣也不會放棄，每日都會游3次水，希望有朝一日我能代表香港比賽」。泳手年紀輕輕已立大志，現年12歲的何梓康，4歲開始習泳，愈游愈喜歡，更加入校隊，一星期操練6次。縱使訓練日程忙碌，這班「小飛魚」卻從不言苦，努力向夢想進發。

小學畢業前學懂一種泳式

保良局黃永樹小學向來着重體育發展，該校體育科老師梁凱宏表示，體育對小朋友的身心發展很重要，故學校鼓勵學生接觸最少一種運動。他指各科老師有共識，不會安排過多功課，讓學生投入體育活動。學生得以平衡學業及體育訓練，梁老師以關佳悅及何梓康為例，指他們校內成績不錯，分別升讀協恩中學及聖若瑟書院。

他續指學校尤其重視游泳項目，小一新生進學校便有機會於體育課內接觸游泳，「目標希望每個小朋友在畢業之前，起碼學懂一種泳式，游到25米」。表現出色的同學會被揀選進入校隊，每星期進行6次訓練，代表學校爭取佳績。

平衡學業和訓練

負責訓練保良局黃永樹小學游泳校隊、來自史丹福游泳學校的教練劉銘聰表示，每位小朋友都有潛在能力，冀通過訓練協助他們發揮潛能。學生平衡學業與訓練不容易，劉銘聰指安排訓練時會與學校配合，於考試期間減輕訓練強度，令學生練水過後仍有精神溫習，待復活節及聖誕節等長假期才加強訓練，提升學生的水平。

史丹福游泳學校總教練、前港隊代表蔡曉慧補充，要成為成功的泳手，學懂時間分配很重要，只要有好的時間表，無論是上課還是練水都能全神貫注。

“最主要目標是希望長遠地培育小朋友，從游水的生涯中學習，建立時間分配的技巧，即使到了他們退役、不再游泳也有用。”



[下載報導內容檔](#)