



●撰文：Joanne ●攝影：Clay Lam、Paul、新傳媒資料室(部分相片由受訪機構提供) ●設計：Gary

乒乓球是香港的主力發展項目，2008年國際乒聯實施新例，禁止21歲以上球員更改國籍出戰世界賽，對本土小將來說，無疑是「上位」良機。乒乓總會廿年來積極培養「接班人」，更不時在大小比賽場上「揀蟀」。因此，讓子女自幼學習乒乓球，不但能有「一技傍身」，更可增加入名校的競爭力；這次找來兩位香港乒乓球青少年隊男女子頭號種子教路，為大家剖析學習乒乓的要訣及技巧。

## 土生小將 練成體壇

## 「神兵」

新地 KISS



香港乒乓球青少年隊(男子)頭號種子

年齡：18  
學校：喇沙書院(中六)  
主要獎項：2011亞洲中學生錦標賽男單冠軍  
2011世界青少年巡迴賽總決賽男單亞軍  
2010全港學界乒乓球精英賽男單、男雙冠軍

趙頌熙



▲2007年，前國家主席胡錦濤訪港，在體院乒乓球訓練館內，親自下場與當時只有13歲的趙頌熙切磋球技。

### 神童也要苦練

有「乒乓神童」之稱的趙頌熙，自4歲半開始跟私人教練學打乒乓球，三個月後第一次參加全港性比賽，就奪得季軍。頌熙爸爸發現其天分，就每日抽兩小時陪他練習；直到頌熙五歲，為了提升他的技術，每逢周末就帶頌熙上深圳，跟已退役的省隊運動員練習，學習不同選手的打法。在父母的支持下，頌熙在小學階段已經打遍學界無敵手；五年級時，已經贏得「全國少兒乒乓球比賽」冠軍。13歲成為青年軍後，每天放學都要趕赴體院接受3小時訓練；09年為準備迎戰青年奧運會，更申請停學一年，投入全職訓練備戰，每天六小時，以集中鍛鍊技術、體能，加強速度及力度。頌熙表示：「我相信練習是必要，但當人人都苦練同樣時數時，『天分』就是取勝的關鍵！」



香港乒乓球青少年隊(女子)頭號種子

年齡：18  
學校：中華基金中學(中六)  
主要獎項：2011國際乒聯青少年巡迴賽女雙冠軍  
2011傑出青少年運動員  
4屆中銀紫荊盃傑出女運動員(乒乓球)

吳嘉儀



中學時期，頌熙6次代表喇沙出戰學界賽，曾奪5冠1亞的佳績。

經歷過單對單及學院式的訓練，頌熙認為兩種方式都有不同的得着。「單對單的訓練有助打好基礎，因為教練可以作針對性指導，對學習正反手進攻、步法等基本功尤其有用。而學院式的訓練，好處是可以經常透過對賽，學習適應不同的打法，例如搶攻、重防守，需要有不同的戰術，有助多累積實戰經驗。」

### 打波叻更要讀好書

頌熙在6歲時已是其年齡組別的「No.1」，他亦不諱言：「或多或少對入小學都有點幫助。」事實上這名「喇沙仔」亦是校內的高材生，小學時已經常考第一；升中後，忙着為喇沙打穩學界賽的江山之餘，亦不忘保住自己的學業成績。現在就讀中六的他，為考好文憑試，幾乎全面暫停訓練。「目標當然想做全職球員，想看看自己可以去到甚麼水平，但都要先考好DSE，起碼得到入大學的保證再決定。」現在不少學界精英都會參加「運動員取錄計劃」報讀心儀大學，取錄條件乃因應院校、學系各自的要求而定，例如港大最低要求，都要英文考獲4級或以上；頌熙亦有申請此計劃，而且第一志願更是直指港大法律系，可見他無論在體壇還是學業上，心頭都一樣高！



▲2008年傳遞北京奧運聖火時，當年14歲的趙頌熙是香港區年紀最小的火炬手。



嘉儀指，身為運動員，又要兼顧學業，要平衡兩者，只好將課餘時間都全用來溫書。

## 學院訓練有系統

就讀於中華基金中學(下稱：中基)的吳嘉儀，一家七口都是乒乓球狂熱分子，其中姊妹四人更活躍於學界體壇，嘉儀和姐姐嘉鳳曾以「姊妹檔」上陣，為中基連續四屆贏得學界精英賽女子雙打冠軍的榮耀。嘉儀最初接觸乒乓球，是受到爸爸的影響，7歲開始跟着玩，7歲半就向私人教練拜師學藝；8歲參加比賽時，就被發掘入選恒生乒乓學院的「育才計劃」；10歲已晉身香港青少年隊，在體院接受訓練。嘉儀說：「學院訓練全面、有系統，且有規律，除了可跟教練學習球技，隊中亦有心理專家，為運動員進行輔導，調節心理質素；受傷會有按摩師幫忙舒緩傷勢；要增強肌肉及力量的訓練，亦有專人指導。反而比較難適應的是心態上，初學時只顧好玩；跟教練學為的是比賽，為自己爭取好成績；但成為港隊成員，就是代表香港，所以壓力亦會較大。」

## 讀直資 免學費

以嘉儀在乒乓球方面的成績，本來要入讀女拔、協恩等名校並沒難度，但她在升中時卻選擇入讀校齡較淺的中基。「其實都是受姐姐的影響，因為她在中二時由聖瑪加利女書院轉校到中基，發覺學校不會只要求運動員為學校擺獎，而在讀書方面鬆手，反而會花很多時間照顧學業方面，如安排補課、補考等。同時學校亦設有『特別資優獎學金』，對學術或體育方面有優異表現的同學，加以鼓勵。」就讀中六的嘉儀，一年學費大概要\$13,300，加上每年的訓練費等，學校共提供了二萬多元的資助。

和趙頌熙一樣，嘉儀現在亦暫停了訓練，以專心應付文憑試，成績一向中上的她，認為一切應以入大學為先。「在香港做全職運動員要受制於多方面，例如政府政策，支援力度有多大等，不過運動員的黃金時間在30歲前，書等到30歲後再讀亦不遲，所以先拿到大學的入場券，可讓自己多個選擇。」

## 小學生初學宜單對單教授

前港青代表陳韶星，中學時期曾協助英華書院在學界奪獎無數，畢業後在經營乒乓球器材公司之餘，亦兼任私人教練。陳教練表示，在他的學生中，以初學的小學生居多，大部分都是希望針對性練好球技。「參加訓練班人數眾多，小朋友可以『掂波』的時間有限，自然會減低興趣。單對單教授，除了『掂波』時間較多，教練發現有問題時亦可即時指正，對初學者來說，姿勢、打法、步法這些基本功，必然可以打得更穩。」

私人教授普遍每小時學費要\$300，場地方面亦由教練負責安排，通常會到康文署轄下的體育館租場，每小時場租\$21，不過學生上堂多數是在假期或放學後，所以通常要預早1至2星期預訂。



▲陳韶星讀書時，曾代表英華書院獲得2007-09 港九區學界團體賽A Grade冠軍，及2006-07 學界精英賽男雙冠軍。



▲吳氏四姊妹，二家姐嘉儀(右一)、三妹嘉莉(右二)、大姐姐嘉鳳(右三)，和四妹嘉敏，都先後成為中基乒乓球隊的主力。  
▶在六年中學生涯中，嘉儀所得的獎盃獎牌，幾乎放滿兩個大櫃。



## 入門裝備 至少\$260

不要以為乒乓球的裝備簡單，原來隨便在文具店買到的球拍，雖然只需\$70至\$80，但彈力差，就算打時姿勢完全正確，擊球的效果都會有所偏差。故陳教練建議，如果有心作長遠發展，不妨到專用的器材店選購質素較有保證的球拍及膠皮，球拍價錢大概由\$100至\$2,400；膠皮則由\$80至\$540，因要視乎以個人手感，所以沒有一定的選購準則。

華星乒乓球訓練及器材中心  
地址：九龍旺角奶路臣街11號  
旺角遠東發展大廈18樓B室  
電話：3160 8512  
網站：www.chinastart.com

## 中國製造(橫板)\$100、膠皮一黑一紅各\$80

▼「初學者宜用手柄較長的橫板，因為手腕在轉動時會較舒適。至於膠皮一黑一紅，是國際乒聯的規定，但只限於比賽時。」



▲南韓前奧運金牌得主柳承敏所用的是日式直板，售價\$1,700。