

體壇明日之星



姓名：李詠豪
年齡：17歲
游泳年資：7年



個人最佳成績：曾破香港(13-14歲組)分齡短池賽50米自游泳紀錄

(以下是訪問內容，李=李詠豪 編=編輯)

編：現在每星期練習多少時間？是否感到吃力，還是享受箇中的樂趣？

李：現在每星期練習7天。逢星期一、三、五、六、日在水中訓練，星期二及四則接受體能訓練。有時候一大清早(5:30am- 7:30am)還要與港隊一起集訓，放學後再到YMCA繼續練習。辛苦是一定有的，但仍然享受箇中的樂趣，因辛苦背後換來的是美滿的成績！

編：對於這密集的訓練，有考慮放棄嗎？有什麼推動力令你能堅持？

李：沒有考慮放棄。因已習慣了現在的訓練模式，反而覺得自己上了癮！哈！若有天不用練習，身體總覺得很不自在呢！能不繼續進步及破紀錄是我最大的推動力，加上媽媽不是太贊成我專注在游泳運動上，所以我會更加努力，希望有日能獲得她的認同！

編：最想感激的人是？

李：當然是林山坤教練。雖然他十分嚴厲，但正因是這樣，我才能進步神速。還有是各隊友，大家仿如一家人，彼此互相鼓勵及支持。

編：未來目標是什麼？

李：希望在有生之年能代表香港參與亞運或奧運會。

姓名：李詠輝(李詠豪之弟)

年齡：12歲

游泳年資：6年

個人最佳成績：創下香港長池分齡游泳錦標賽200米及400米的新紀錄



(以下是訪問內容，輝=李詠輝 編=編輯)

編：為什麼會喜歡游泳這項運動？

輝：起初只是跟著哥哥一起練習，不太認真，只是鬧著玩！但漸漸習慣起來便愛上。

編：認為林山坤教練嚴厲嗎？

輝：十分嚴厲，但是應該的。他能提醒我認真地練習，因我真是十分貪玩！同時亦很想多謝他的悉心教導，使我能屢獲優異的成績。

編：家人上怎樣支持自己？

輝：爸爸經常會給我和哥哥鼓勵，但媽媽反而較擔心我們的學業成績，她認為我們應專注在學業上。有時更會各持己見，故我會動搖是否應繼續習泳，但最終也是堅持，因不想半途而廢。

編：覺得自己有沒有犧牲了什麼？

輝：犧牲是有的。覺得與家人的相聚時間比別人少，因練習佔用了很多時間。還沒時間打遊戲機、看電視等。但我認為是值得的，為了爭取好成績，必須要付出！

編：未來目標及怎樣實踐？

輝：與哥哥一樣，希望能代表香港出賽。我會提醒自己練習時要認真，不可再貪玩，努力創造更多新的紀錄。



姓名：黃孔庭

年齡：10歲

游泳年資：4年

個人最佳成績：03年長池分齡游泳錦標賽10歲以下全場總冠軍

(以下是訪問內容，庭=黃孔庭 黃太=黃孔庭媽媽 編=編輯)

編：覺得在YMCA學習游泳的感覺是怎樣？

庭：覺得十分開心，沒有什麼壓力，像一個大家庭！我是從初級魚苗章開始習泳的，完成十二級後便加入了泳隊。

編：覺得參加了泳隊後有什麼犧牲了？

庭：沒有時間玩耍、看電視等。但都覺得是值得的，因游泳帶給我滿足感，故我會繼續努力。

編：作為媽媽，怎樣衡量小朋友的學業成績及運動興趣兩方面？怎樣支持兒子？

黃太：我認為應兩方面平均發展，不可則重任何一方，最重要是不給他太大壓力，順其自然地發展。我會盡量陪他練習和一起溫習功課，希望給他百分百的支持。

編：有什麼特別說話想跟教練說？

黃太：好想藉這次機會多謝林山坤教練對黃孔庭的悉心教導，雖然林sir給人的印象較嚴厲及冷漠，但覺得他是一個外冷內熱的人，對小朋友是很好的。令我印象最難忘的，是他的一句話“男子漢應要捱得苦！”，這句話對黃孔庭帶來正面的影響，令他有一份使命感要用游泳的成績來感謝林sir！

體壇明日之星



姓名：許煒森
 年齡：11歲
 游泳年資：4年
 個人最佳成績：香港業餘田徑總會1500米分齡賽(甲一組)第一名
 (破大會紀錄及達體院精英標準)

(以下是訪問內容，森 = 許煒森 許生 = 許煒森爸爸 編 = 編輯)

編：你是怎樣接觸到三項鐵人這運動？

森：我最初只是在白鯊泳隊中受訓，在02年一次偶然的機會下代表學校參加學界小鐵人賽，獲得了第一名！自此發覺自己在跑步這方面的天份，所以開始了這運動。

編：怎樣分配自己的讀書及練習的時間？

森：我會利用學校自修課之時間來完成當天的功課及溫習，放學後練習游泳或跑步。有時會感到很吃力及疲累，但每次想到能和隊友一起練習及比賽，分享喜與樂，便不會再想放棄！

編：作為爸爸，覺得煒森與從前有不同之處嗎？

許先生：煒森在未參加任何活動前，身體較弱。自從習泳後，身體開始強壯起來，自信心也增強了很多！可能她從獲獎及破紀錄中得到滿足感，整個人也開朗、活潑起來。

編：應怎樣為兒女選擇課外活動？

許先生：我覺得最緊要是小朋友自己喜歡，家長應細心觀察他們的改變。若發覺他們不能投入其中，可能是他們對這活動不感興趣或有其他原因，緊記是不可勉強。最重要是開開心心的學習、開開心心的參與，這樣他們便可健康快樂地成長。

編：在小朋友心目中，家長與教練是扮演怎樣的角兒？

許先生：其實家長與教練首先應建立互信的關係，這樣大家便可配合一起鼓勵小朋友！某程度上教練的說話對小朋友起了很大的作用，他們會十分信任教練的說話；所以家長可多些與教練溝通，否則小朋友會很難分辨應跟從誰的意見行事。

後記：

與4位運動健將及家長訪問後，發現運動除可強身健體，更可增進親子之間的感情。他們就像朋友般互相支持及鼓勵，一起分享喜與憂。更感受到父母對子女的愛是無微不至的，他們會勞心勞力為子女安排日常一切所需，令小朋友能健康快樂地成長。希望這4位體壇明日之星能繼續創造新的紀錄，早日達成願望代表香港參加亞運及奧運會，藉此答謝教練及父母對他們悉心的栽培！



林山坤教練與四位體壇明日之星合照



許煒森與她的“Nike 10公里挑戰賽03”的獎杯！



黃孔庭：“獎牌並不是最重要的，最重要是每次比賽都全力以赴！”