



鬥智鬥力 在草場上博弈

高主教書院 陸玟熹



01



02

草地滾球素來予人「老人運動」的印象，但在高主教書院就讀中四的陸玟熹，年紀輕輕已有六年球齡。「這項運動最吸引我的是，它有點像在草地上上下棋，易學難精。把滾球推出去看似很簡單，有手有腳便做到，但背後有很多技術和策略，例如如何控制滾球的路線、在不同情況下應該用甚麼策略取勝等，不是看起來般容易。」剛於三月在泰國芭堤雅舉行的亞洲U25錦標賽中首次代表香港出戰便於女子個人賽獲得銅牌的她侃侃而談。

草地滾球是一項兩人或多人直接對壘的運動，由參賽球員輪流發球，盡量令自己的球靠近「目標球」，期間可以瞄準或打走目標球，也可以撞走對手的滾球，最後較貼近目標球的球手可獲得分數，越多球較對手接近目標球便越高分。由於滾球呈扁圓狀，其滾動路線並非直線，而是會帶有弧度。

兼顧運動與學業

陸玟熹於小四參加了草地滾球的暑期班，對這項

運動產生興趣，便繼續參加相關的培訓計劃和比賽，翌年入選中國香港草地滾球總會的青少年發展隊。她形容過程「神奇」，因為她小學時一直有打欖球，亦曾入選學校田徑隊，這些都是節奏明快的運動，與較靜態的草地滾球大相逕庭。升中後，她覺得太快的運動不適合自己，加上草地滾球要花很多時間訓練，便放棄其他運動。她補充，「草地滾球慢在動作上，但快在頭腦上」，加上每場比賽長達兩、三小時，她必須保持專注力，集中精神應付每一場賽事。

對於自己入選港隊，陸玟熹謙稱「好彩」，認為自己剛好於去年底舉行的本地U25青少年單人錦標賽摘冠，才能順利被選中。首次為港隊披甲便要面對亞洲錦標賽一眾世界級球手，她直言沒想過能獲獎，「能在每一場賽事都發揮到自己最好的水準，經已很好。拿到獎項很高興，證明自己一直以來的努力訓練沒有白費。」

現時陸玟熹每星期訓練三天，逢週六參加聯賽比賽，還要兼顧學業，她坦言偶爾也會感到辛苦，很想休息，「但累得來是開心的，所以有動力繼續打球，希望盡力做到最好。」要在草地滾球和學業之間取得平衡，她的要訣是做好時間管理，盡可能在晚上練習前先處理好功課，若在外地比賽，便請同學幫忙把課堂的筆記傳給她，讓她可在比賽後回酒店溫習。

由於希望運動和學業兩方面也做到最好，陸玟熹常令自己有壓力，特別是狀態下滑時會感到緊張和不快，幸得母親開導，讓她保持冷靜：「對我來說，最難的是如何調節自己的心理，因為我每件事情都想做到最好，但媽媽常跟我說，這是沒有可能的，所以不用逼得太緊。每個人都會有起伏，最重要是懂得接受自己會有低潮，找方法督促自己回復狀態。」

學習減壓之道

在競技場上，則由教練負責讓她舒緩緊張的心情，「見到我落後、開始心急時，他會主動跟我聊天，讓我減慢比賽節奏，不會跟著對方的節奏走。」她也學懂在自己發揮不好時，不要望著對手、分牌或地上的滾球，反而會多看四周環境，若有時間甚至會放空，令自己放鬆下來，再專注思考下一球應怎樣處理。「比賽時大家的技術不相伯仲，主要看臨場發揮，誰的心理抗壓能力好一點，誰就是贏家。」她道。

陸玟熹將於今年七月底再次代表香港到新加坡比賽，她期望能繼續為港隊披甲上陣，目標是出戰世界草地滾球錦標賽，為香港爭取殊榮。（黎）



03