

香港運動員WFH的意義 留家・得著

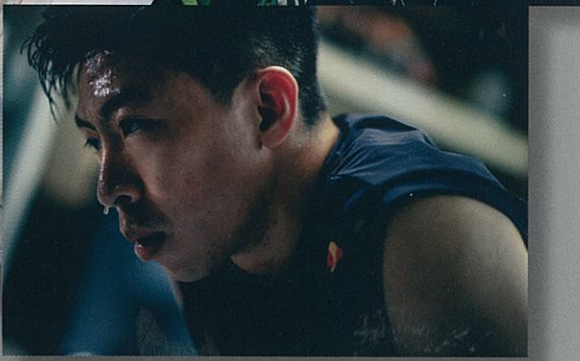
一場突如其來的新型肺炎疫情席捲全球，令世界體壇陷於癱瘓，連今年7月24日揭幕的東京奧運亦要歷史性延期一年。比賽停擺、訓練暫停，運動員與其他「打工仔」一樣，過著WFH（Work From Home）的生活，有失亦有得。

「留家抗疫」這段日子，運動員從緊密的賽程當中安靜下來，得到喘息機會，重新認清目標。儘管訓練受到種種限制，但他們仍用盡一切方法，維持一定量的訓練，只為疫情過後、賽事重啟之時，盡快展現出最佳狀態。

今期《Sportsroad Junior》為大家記錄9位香港精英運動員WFH的生活故事，縱使各人來自不同項目，在這段時間都有不同的領悟，為未來即將迎接的賽季作好準備。



的WFH》
及圖輯



× BRIAN CHING × THE FOREST

《我們的WFH》相展面世

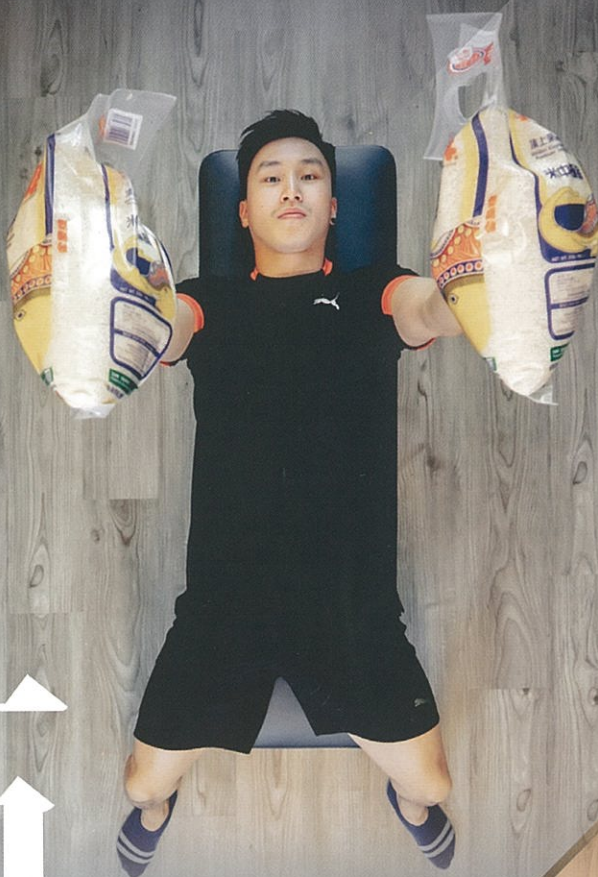
過去半年，一場突如其來的疫症，把世界的節奏都打亂了。昔日為賽事及訓練四出奔走的香港運動員，於今次疫情下與平常市民一樣只能WORK FROM HOME。

因此，《體路》在過去數月與著名運動攝影師Brian Ching一起四出奔走，拍攝及採訪香港運動員WORK FROM HOME的故事。名為《我們的WFH》相展並將於6月29日至9月中旬期間在THE FOREST商場展出，讓市民感受香港運動員在這段期間，如何運用僅有的器材和創意，維持訓練水平及體能，並重新審視自己與運動的關係。是次展覽免費入場，歡迎市民到場欣賞。

《我們的WFH》展覽資訊：

日期：2020年6月29日至9月中旬・時間：早上10時30分至晚上10時

地點：THE FOREST一樓中庭（旺角奶路臣街17號）



慢一點
解自我

石偉雄

相比不少運動員，去年10月奪得東京奧運入場券的跳馬王子石偉雄（石仔）是較幸福的一群，縱遇上奧運歷史性延期，也不需再為爭取資格而感徬徨。疫情肆虐之際，運動員被逼煞停比賽及日常訓練。生涯曾3度因傷患而屢遇挫折的「石仔」，面對逆境早已「習以為常」，從每段低谷學會的事，打磨成堅如磐石的意志。

低谷學會的事 打磨磐石意志

石偉雄去年10月在體操世錦賽奪得男子跳馬第7名，落實將會第2次征奧。今年2月他在波蘭閉關訓練，原定3月參戰世界盃亞塞拜疆站及多哈站，為東京奧運寓責於操。可惜世界盃因疫情中途腰斬，並因波蘭「封關」而滯留亞塞拜疆，最後決定返港避疫。

經過多重波折，「石仔」終於能與家人團聚，一家人的相處時間亦因疫情而增加，從中讓他反省自己，「所有人的生活步伐一直很快，可能忽略身邊重要的人和事。多年的訓練及比賽生活令我培養出獨立，但現在都想多了解自己和身邊的人，雖然在香港每日訓練後都有回家，但溝通機會沒現在般多。」

「李世光跳」知而難行練到癩

東京奧運延期1年，備戰節奏隨即放慢。對於訓練場地因疫情而關閉2個月，「石仔」唯有每日在家花2小時練體能，靜待重新訓練機會。其實，「石仔」過往亦曾因傷錯過訓練。2006年出戰全國青少年賽的他因意外造成頸椎移位，險要在輪椅度過餘生，3年後再因腰部勞損重返手術台，直到2016年，「石仔」的右肩韌帶完全斷裂，最終需在右肩裝上3粒大螺絲，方能延續生涯。

以備戰明年奧運而言，停練2個月或大大影響狀態，原因是石偉雄近年轉用上最高難度的兩個「李世光跳」動作參賽，去年世錦賽後他曾短暫休息，但沒想到要花3個月才稍能重新掌握動作，「這個動作不能停練，否則會起變化。其實心裡知道如何做，但身體上跟不上速度，所以練到有點生氣，終於明白為何李世光本人跳完也不會笑。」

緣盡里約奧運的失意，使他養傷過後痛定思痛，在2年後衛冕亞運會金牌，一「石」激起千層浪。「石仔」曾指東奧或是他最後一次出戰奧運，故希望拋開顧慮，放手一搏締造佳績，為香港體壇擊起陣陣漣漪。