

# 打造港隊誓作亞運「零的突破」

## 武術教練

# 郭伊納：

# 默契是致勝關鍵

武術一直是亞運會港隊獎牌希望，不過以前奪牌靠的也是內地來的外援。但自從前太極拳武術世界冠軍郭伊納成為港隊教練後，她自創一套教學法，令香港自家運動員首次在世界大賽突破性地披金戴銀，今屆亞運有望「零的突破」。輝煌背後，巾幗英雄郭伊納坦言並沒有得到額外獎金和名聲，她卻依然盡心盡力，犧牲與相隔兩地的孩子相處的時間，因為她早視自己隊員如同親生子女，建立起感情。而教練與隊員的默契，也成為了比賽時隊員心理強大、作出臨場調整的致勝關鍵。

文、攝：香港文匯報記者 陳添波



在郭伊納帶領下，香港武術隊在太極項目成績突飛猛進。

於2014年正式上任的郭伊納，帶隊短短兩年，就在16年時四年一度的亞洲武術錦標賽帶領港隊獲得男女子太極拳2金1銀2銅，令港隊在太極項目上由獎牌榜在12年時10名開外，躍升到獎牌榜首位，並重奪失落的亞運參賽資格，許得恩及莫宛瑩在一星期後的亞運將分別出戰男女子太極全能項目爭奪獎牌。同年她的隊員又於第二屆世界太極拳錦標賽獲得10金13銀。「賽前目標是6面獎塊，最後有23面，8個參賽運動員每人至少也拿到銀牌。」郭伊納自豪道。提到今屆亞運在太極拳項目的目標，她指：「正常發揮兩人也有實力拿獎牌，不過最終要看臨場穩定性。」

因為自小柔韌性及協調力好，郭伊納8、9歲時就開始習武。16歲開始主攻太極，2003年以19歲之齡成為最年輕的中國太極世界冠軍，於2010年時正式退役。退役後她曾到比利時執教，不過一直有到港隊執教的心願。「97年回歸後廣東武術隊和港隊有很多合作，因此和港隊的教練和隊員感情很好。當時港隊沒有一個太極項目教練，而是由一個教練帶領3個項目，後來武術隊改組，需要一個太極專項教練，我就成為了新的教練。」她說。

### 性格有助轉型教練

雖然貴為世界冠軍，郭伊納卻坦言：「出色的運動員不一定是好教練，而成績稍遜的運動員也有成功培育出世界冠軍的例子。」而郭伊納正是那些少數同時勝任運動員與教練的人。從與郭伊納交談中發現，她非常健談，性格也不像一般女運動員般剛烈，無論是外形還是說話的語調都很溫婉，是一個很細膩的人。她笑

言，這些性格的確可能有助於她擔任教練工作，因為教練要用準確的語言去解釋動作背後的理念，尤以太極這種由道學思想演變而來的武術為甚。「太極不是一個動作，而是一套思維。如果只展示動作如何做，讓運動員去模仿，是沒有用的。因為動作背後牽涉很多東西，包括氣息的運行。」郭伊納如是說。

她舉例說，「虛靈頂勁」這個基本動作靠表面的「形」是看不出。表面看似是普通一個頭部保持正直的動作而已，但其實講求內裡的陰陽平衡、虛實對立。「這個動作的關鍵在於既不能用死力，但也不能完全放鬆。」郭伊納說。不過這樣說還是太抽象，所以郭伊納經常思考用生活化和形象化的例子去解釋。她說：「虛靈頂勁的狀態就像一棵樹，它的樹幹是實的，重心在下，但樹葉是虛的，會隨風搖擺。」

除了善於用語言傳達動作要領外，隊員眉目眼額之間細微的情緒變化也會被細心的郭伊納輕易察覺。「有時帶隊參加比賽，運動員會突然想盡快上場比賽。但太極是慢工出細活，不能太興奮，否則一定失準。我必須在比賽前察覺到隊員的心理變化，萬一他們太興奮，就要帶他們到後台聽音樂調節情緒。」

### 不重個人名利得失

不過再有效的教學理論和臨場心理指導，也不及教練與隊員之間的互信來得重要。郭伊納透露，剛剛來港接任教練工作時，因為教練職位數量的限制，自己的職位只屬「助理教練」，但她的工作卻和「正教練」一樣，薪金卻比「正教練」低。因為在她帶領下在世界賽

取得佳績，自己隊員拿到了不少體院頒發的獎金，但按規定教練卻沒有。然而她從來沒有因此而在工作上怠慢。「理論上我是做又三十六、不做也三十六。但我早就視運動員如自己的子女一般，建立了感情，不會計較。」

「記得去年世界大學生運動會時，我沒份帶隊，但是我的隊員沒有我都很不安。我甚至想過自費去看他們比賽。幸好現在科技發達，可以透過視像會議直播他們練習的情況，讓我作出即時提點。」她憶述道。最後莫宛瑩在亞運得到銅牌，是對郭伊納最大的安慰。

郭伊納運動員時期是世界冠軍，之後也搖身一變成冠軍教練，令人想到另一位中國傳奇教練郎平。然而武術作為國粹，受到的關注度始終比不上職業化程度高的項目及主流奧運項目。郭伊納坦言：「遺憾是一定有的，自從京奧作為表演項目後，我們也一直爭取讓武術成為正式奧運項目，可惜未能如願。但武術不止是一門競技體育項目，在競賽層面上的確沒有一些皇牌項目受關注，但它在民間有很好的發展基礎，全世界也有很多武館，在香港空餘時間很多人要太極。梁啟超說少年強則國強，在民間習武是國家自強的條件之一，所以我們武術人在各自位置努力，不會覺得氣餒。」

### 為港隊犧牲性天倫樂

郭伊納表示自己當然非常敬佩郎平取得的成就，並直言女性從事體育工作比男性困難得多。「體育界一直是男性主導，而且女性還要同時兼顧工作及家庭，最終必定要作出不少犧牲。」她憶述：「2015年時我懷孕了。邊大肚邊示範動作，在香港與廣東的家來回奔走。小朋友出生後兩個月我就又要離開家去帶隊去北京參賽。那段時間真的很累，不過剛接手隊伍又不能鬆懈。」

郭伊納坦言家人時有怨言，不過因為從小作為運動員，對自己責任心和紀律性的要求很高，所以不會因為私事就不對自己工作負責，反而寧可犧牲自己與家人相處的時間。「以前做運動員是為了國家的集體榮譽而戰，現在是為了港隊的集體榮譽而戰。」

她也自覺對運動員有很大的責任，說：「自己是過來人，明白運動員的黃金年齡有限，我自己也因為傷患與年齡漸大被迫退役。所以我不能因為我自己的不盡責，而令運動員在巔峰時期沒有發揮出潛能，錯失了可能一生人只有一次的機會。像亞運這種大型運動會4年只有1次，運動員沒有多少個4年。」

提到未來，她希望可以幫港隊建立一個能長遠發展的太極拳競賽體系。「以前港隊主要靠引進外援。他們有帶頭作用，但如果要持續發展，就需要有本地土生土長培訓出來的運動員。現在我帶隊的隊員中有7位是本地精英運動員，另外2位是青少年。或許我們對比國家隊起步較慢，但記得當時我也是廣東隊第一批專攻太極拳的運動員，會幫教練教第二批、第三批的運動員。我也期望我的隊員也會像我當年一樣，用集體的力量，去彌補不足。」

儘管作為運動員還是教練的武術之路都一點也不易，郭伊納時刻提醒自己作為武術人的初衷，並將之化為自己的動力。「尊師重道是我們武術人的傳統，傳承中華民族國粹是我們武術人的使命。」她堅定地道。



郭伊納(右)現在每天大部分時間都在體院工作。



出色的柔韌性及協調力使郭伊納早早成為世界冠軍。



郭伊納年輕時是內地出色的太極運動員。



郭伊納(左三)與自己的隊員感情要好，是獲得佳績的關鍵之一。



郭伊納(左三)於2016年時的亞洲武術錦標賽帶領港隊太極項目登上獎牌榜首位。



郭伊納(前排左三)在19歲之齡成為世界冠軍。

# RETRO.HK 創辦人 Dixon 盼遊戲保育



Dixon冀通過比賽拓展年輕人的視野。

「打機」不再是純粹的娛樂，更逐漸發展成電子競技產業，原來紅白機的經典俄羅斯方塊遊戲也有世界錦標賽。「香港復古遊戲展覽」(RETRO.HK)的創始人之一胡耀東(Dixon)將比賽首度帶到香港，冀望拓闊香港年輕人的電競視野，也让更多人感受到復古遊戲的魅力，為遊戲保育出一分力。

當年混跡於復古遊戲圈的Dixon，因緣際會在美國結識了經典俄羅斯方塊世界錦標賽(Classic Tetris World Championship, 簡稱CTWC)的創辦人之一Trey Harrison以及七屆冠軍



Jonas Neubauer(右)及Koryan現場示範表演賽。

Jonas Neubauer，商議下將比賽帶來香港。日前在數碼港商場舉辦CTWC香港站的比賽，分為預選、8強進4強及冠軍戰，每日的冠軍將直接入圍亞洲區總決賽8強。比賽恰逢商場全新暑期活動「仲夏電競鬥一番」，邀請到Jonas Neubauer與日本選手Koryan在賽前示範表演，另場內設逾30座電子設備，予人任玩多款經典方塊電子遊戲。

### 復古展聚同好

Dixon是RETRO.HK的創始人之一，團隊由十一人組成，因為鍾情復古遊戲而聚集一起。藉着展出私人珍藏及予人免費任玩的活動，希望年輕人能體會到上世紀遊戲機的「黃金時代」，而當年玩過「紅白機」的小朋友，如今都成了大朋友，可藉此重拾當年打機的樂趣。活動同時也在推廣遊戲的文化保育，他說：「香港電影和漫畫都有資料館，遊戲也應該一樣需要保育。通過復古遊戲展，我們聚集到一班對遊戲有熱誠的朋友，共同收藏一些香港自己開發、或在成長過程中玩過的遊戲，再通過展覽將這些文化傳播給公眾人士和下一代年輕人。」

復古遊戲展覽每年舉辦一次，設有遊戲機硬件博物館，陳列遊戲機中心退役的街機，以及不同年代的遊戲機，並有遊戲開發者示範遊戲玩法。往年展覽地點在香港理工大學，今年9月底則將於香港城市大學舉辦，時長約一周。為何選擇在學校舉辦展覽？Dixon解釋道：「活動的主要目的之一是透過遊戲去做教育工作，遊戲開發的學生有需要去了解復古遊戲的經典所在，溫故而知新，展覽正是可以提供這部分的參考資料。」

### 復古機保存難

Dixon表示，所有的遊戲都有復古的一日，成年後有些舊遊戲想再去回味，便盡力去找尋。現時的遊戲多是online方便聯絡，而復古遊戲同好要靠展覽和比賽才有機會聚在一起交流和比試。「幾乎每個城市都會有自己的復古遊戲展，我和朋友2015年開始便有念頭在香港也搞一個。初時的困難是很多贊助商不明白我們展覽復古遊戲的初衷，與新款遊戲相比，看不到其中的商業價



去年香港復古遊戲展覽，主辦方準備了超過70台老主機，圖為任天堂經典紅白機。

值。我們慢慢使他們明白，即使是1989年的經典俄羅斯方塊，也經歷了很多代人的童年，歷久彌新，非常有價值。」近年興起復古熱，Dixon坦言愈來愈多的人不願「放機」，除此之外，也有運輸、維修和儲存方面的困難需不斷克服。「我們會收藏大牛龜電視、當年的遊戲機和街機，手上也有香港幾位懂得維修這些設備的師傅名單，有專門的倉庫存放這些設備。當有學校、媒體或個人有需要借某一代的遊戲機拍照，也可以來找我們。」

文、攝：香港文匯報記者 張岳悅