

散打之女

陳紫晴 | 14歲
散打



散打很刺激，可能散打只有10個動作，但那10個動作在不同比賽可以有不同做法，用的方法、位置也不同，這就是散打的魅力。散打沒有最厲害，只有更厲害，要謙虛對待每場比賽。我們隊伍下載了不同國家隊的比賽片段，在吃飯時會經常看，希望參考不同技術，所以已認得大部份的隊伍。

- ▶ 2019
- 歷年成績
- 「體育彩票杯」舟山國際武術比賽 52KG組別散打 ——— 第一名
 - 中國武術散打(香港盃)公開賽 48KG組別散打 ——— 第一名
 - 第十屆亞洲青少年武術錦標賽-散打選拔賽 45KG組別散打 ——— 第一名
 - 「平凡杯」第十七屆香港國際武術節 45KG組別散打 ——— 第一名
- ▶ 2018
- 第十三屆香港國際武術比賽 (傳統南拳、自選南拳、初級棍術、45KG組別散打) ——— 第一名
- ▶ 2017
- 第十五屆香港國際武術節武術套路大獎賽 國外女子F4規定南拳 ——— 第一名



散打雖然有防護裝備，但家人還是有點擔心紫晴受傷，所以會每場比賽到場支持，為她打氣和留意她有沒有受傷。

到內地集訓後，現在的殺手鐮是側踭，反而在碎法較弱。現在會加緊練習碎法，務求令兩方面都把握得很好。

輕視對手，只會是對比賽的不尊重。

紫晴小時候很少拉筋，筋腱比別人硬，因此每次練習會比人拉多15分鐘，期望可以有一天踢到頭以上。

武術包含很多項目，而我未投入散打懷抱前，是學習套路的。教練發掘到我力量較強這個潛能，提議我嘗試散打，誤打誤撞下便轉為散打。說真的，未正式學散打前，便覺得散打挺有趣，因為我練習場附近就是散打練習，偶爾瞥見他們練習，也想感受一下。套路有一套既定的拳，牢記在腦海，然後把那套拳打出來，整件事很「照辦煮碗」。相反，散打不是，散打是每一場比賽都不會重複，反而要求我們懂得隨機應變，危機感強，不容忽視對手的實力。散打頗安全的，雖則近身打，但都是以得分為重，同時亦有防護裝備，保護性都高。不過家人都會擔心我，記得小時候家人工作繁忙，未必每場可以到場支持，但學了散打後，近身打令他們害怕我受傷，所以現在每一場都見到他們的身影。

經歷與心態

我中一是兼職散打運動員，每星期練習15小時，相對輕鬆。中二後，已經轉為全職，比以往多了10小時。起初不習慣連周末也要練習，但畢竟是自己喜歡的事，樂在其中下，壓力很快拋諸腦後。我參加了不少比賽，記得有次很難忘的是，要為比賽而減磅。我本身51公斤，但比賽需要40多公斤，而我要在2至3個月內勁減，每天只吃雞胸肉和西蘭花。最後我雖然減到體重要求，但整個人已經虛脫，連名次也沒有。還有另一場，因為我一開首打得不錯，而自己經驗又不多，上到場上看到自己領先，第一局甚至贏了，個人有點飄飄然。到了第二局，我輕敵，心態上想輕鬆打，誰知讓對手反勝了

一局。對手贏了第二局，我又沒太多比賽經驗，令自己更為緊張，幸得教練在場下不停提醒我不要緊張，按照日常水平應戰便可。我內心亦有警惕自己，若然輸了這局，就真的輸了這場比賽。我不會輕易放棄，一直會堅持到最後一刻，最後30秒拼了命打，最終三局兩勝下險勝比賽。自此之後，我也不敢再輕敵，以為勝了一局，便代表我會最後勝出。比賽是未到最後一分一秒，你也不知道結果是如何。

教練如父親

2018到武漢集訓，真正感受到我們的差距。武漢武術學校分一、二隊打，集訓首十日跟二隊練習，我們已經感到很吃力，身體不像自己。之後過了十日，教練跟我們說之後跟一隊練，我們整隊人呆了，覺得跟著一隊的話，就真的是用恐怖形容。雖然集訓過程十分辛苦，但回到香港後，看見大家實力都突飛猛進。香港武術散打總教練張立功教練為我們付出了很多，盡心盡力，我很感謝他，因為他是讓我成長最多的人。他不只是一個教練，更像我們的父親。平常教練只會教我們運動範疇技巧，但我們教練不同，他更會教我們做人的道理。正常教練下堂便讓我們各自回家，而他有時會讓我們圍在一起，談談人生道理，也會讓師兄師姐分享他們的經驗。我在教練身上學到一些武術技術外，亦學到做人態度及人生道理，所以是我們散打隊最尊敬的教練，很慶幸我的散打生涯有他當我的教練。🙏