

跨越「欄」關

盛楚殷 (Kiko) | 中四 | 100欄 | 15歲

香港學界體育聯合會「葛量洪學界傑出運動員獎(新界地域)」2014-2015女子田徑傑出運動員獎及2015-2016最佳女子運動員獎

2016

- 第六屆亞洲國際兒童運動會(俄羅斯)
女子100米欄 冠軍
- 學界埠際田徑賽(福州)
女子4x100米(破大會紀錄) 冠軍
- 香港青少年分齡田徑賽
女子100米欄(16-17歲組) 破紀錄 冠軍
- 香港田徑系列賽—系列4
女子公開組100米欄 冠軍

2015

- 全國少年田徑錦標賽(肇慶)
女子100米欄 季軍
- 香港青少年分齡田徑賽
女子100米欄(14-15歲組) 破紀錄 冠軍

2014

- 香港青少年分齡田徑賽
100米欄(14-15歲組) 亞軍
- 學界田徑錦標賽(元朗區)
女子100米欄(丙組) 破紀錄 冠軍
- 學界田徑錦標賽(元朗區)
女子跳遠及4x100米 冠軍



李紹良教練
悉心栽培Kiko

“ 我叫Kiko,自小喜歡跑步。5年前加入屈臣氏田徑會學習跑步,初時練的是長跑,不久遇到我的啟蒙老師李紹良教練,他既是我跑會的教練也是我升中後的體育科主任,他覺得我較有爆炸力,練短跑可以發揮我的潛能。之後,我改練短跑,以100米作為主項,在訓練期間,經常看到師姐跨欄,動作優美有節奏感,便請求李Sir讓我試試,一試就覺得我被吸引著,我決心要將100米欄練成主項。

看到師姐跨欄時輕鬆寫意,姿勢優美充滿動感,但看似容易實行難,我初練時,由於個子不高,面對跨欄不期然產生恐懼,這是我主動要求李Sir讓我嘗試的項目,絕不能輕易放棄,經過刻苦練習,終於克服恐懼,跨越難關。100米欄帶給我無限樂趣,我喜歡挑戰難度高的運動,跨欄講求步幅平衡,動作要配合節奏,技術層面不斷有進步的空間。經過一年多的跨欄訓練,2014年參加香港青少年分齡田徑賽,考驗本身實力達到那個層面,初賽就打破香港女子100米欄14歲至15歲的年齡香港紀錄,信心大增,可惜決賽時感到有壓力,跨欄動作不協調,只能獲得亞軍,但能破紀錄,也很開心。

今年7月代表香港去俄羅斯,參加第六屆亞洲國際兒童運動會,我是全場最矮小的,面對身材比我高大很多的外國對手,感覺很大壓力,李Sir鼓勵我,不要理會其他選手,我只是挑戰自己,努力創新PB,頓時壓力大減,在平常心之下,演出水準,不但成功PB,並奪得冠軍。

我很感恩,李紹良教練多年來不離不棄,循循善誘不斷指導我,我要求自己不斷進步,創造PB,報答李Sir的栽培。下年的亞洲青少年田徑錦標賽,是我踏上國際舞台的試金石,我希望在不斷進步成長下,能實現我的夢想,代表香港參加亞運,及達標取得奧運入場券。☺