



## 跆拳道專訪

# 香港跆拳道 柏毅會會長暨教練 蕭柏凱先生

跆拳道是韓國的國技，於2000年正式成為奧運比賽項目。香港人早於上世紀六十年代開始參與這項運動。我們很榮幸邀請到蕭柏凱先生暢談他創辦香港跆拳道柏毅會和發展會務的點滴。



### 學而優則教 矢志不渝

跆拳道是集武術與競技為一體的運動，既強調剛柔並重的拳術及精湛腳法，也十分注重體能、速度和協調。跆拳道蘊含豐富的元素，讓蕭教練十歲便愛上這項運動，至今30年熱誠未減。談到與跆拳道結緣的經過，蕭教練笑說，當年剛巧所住屋邨的社區中心跆拳道興趣班招生，因為跆拳道的學費較便宜，他便加入興趣班，因緣際會下展開跆拳道生涯。

回想過去，蕭教練曾因為練習時受傷而遭家人反對參與跆拳道運動，但他仍努力不懈，從學員逐步當上助教、教練，並於2004年成立自己的社區體育會。該會現時發展至約有800名學員，實在要歸功於蕭教練對跆拳道的熱愛和堅持。

### 針對不同對象 熱心培訓

香港跆拳道柏毅會的學員小至三歲兒童，大至六旬長者，更有不少父母與子女一同參與。蕭教練認為，跆拳道是適合老幼強身健體的運動。他的體育會為不同年齡層的人士開班，借助跆拳道精神教育孩子尊師重道，鼓勵青少年參與比賽增強自信，並幫助長者透過拳術鍛煉肢體肌力。蕭教練致力推動跆拳道成為既可鍛煉體能、又可提升心理素質的運動，甚至是促進家庭溝通和諧的親子活動。



### 期望與時並進 推陳出新

香港跆拳道柏毅會是社區體育會計劃成員，在培訓和籌辦賽事方面得到康文署資助及提供顧問意見。談到跆拳道運動在本港的發展前景，蕭教練認為此運動的發展及推廣工作應與時並進，切合現實與社會的期望。他寄望本港有更完善的體制，以助提高本地跆拳道運動的水平。

柏毅會除了舉辦跆拳道班外，每年亦舉辦兩三項比賽，邀請香港跆拳道協會轄下其他屬會及社區體育會參加，以便學員與其他運動員交流切磋。另外，柏毅會不時派學員參加協會舉辦的比賽，讓他們在備戰及競賽的過程中更加投入跆拳道運動，享受箇中樂趣。