

## 劍擊



劍坊總教練

王浩彥



張家朗在2020年東京奧運會勇奪金牌，旋即在港掀起劍擊熱潮。劍擊運動看似簡單；雙方在賽場上比劍，誰先刺中對手便得分。然而，劍擊運動分類眾多，計分方法及戰術運用各異，實際上複雜無比。現為劍坊總教練的王浩彥本身曾為劍擊運動員，深明合適到位的訓練對運動員何其重要。他憑藉多年比賽經驗及豐富知識，投身教練工作；因應學員的優點和長處，量身制訂戰術，以協助學員作賽時發揮應有水準，盡量爭取佳績。

王浩彥在中學老師介紹下接觸劍擊運動。對他而言，劍擊帶來嶄新體驗，當時抱着一試無妨的心情，參加了康文署舉辦的劍擊初班。他笑言自己與一般年輕人無異，之所以愛上劍擊，是因為自覺穿上白色制服且戴上面罩後，顯得格外帥氣，誰知自此便與劍擊結緣二十多年。

除了造型帥氣外，王浩彥亦慢慢領會到劍擊其他吸引之處。他直言，劍擊看似簡單，表面上技巧需求不高，但自他投身劍擊運動後，方深切體會到此運動講求力量、速度及戰術運用。即使平日勤於練習，但比賽的致勝關鍵往往繫於臨場反應和判斷力。如運動員善於精準判斷戰局，隨時可扭轉乾坤，反敗為勝。

回首過去，王浩彥確曾付出不少心血，一路咬緊牙關，才能堅持至今，並取得成果。他早在求學時已立志成為劍擊運動員，

在應付學業之餘，還要騰出時間受訓。後來，他考取了獎學金，正式成為運動員，目標更趨明確。他明白到，為追求夢想，便須犧牲更多吃喝玩樂的時間。經歷了多番高低跌宕後，他最終得以晉身香港代表隊，出戰世界錦標賽及亞洲錦標賽等國際賽事，並獲得前往海外受訓的機會，可謂苦盡甘來。

時光荏苒，王浩彥轉眼已退役，隨後轉任教練；其心態及處事方式較諸以往截然不同。他特別指出，運動員只須專注自己表現，只要心無旁騖地接受訓練，向着目標努力邁進即可。當上教練後，他須兼顧各方面，不能掛一漏萬，特別要多從學員角度思考，細心觀察學員的優點和缺點，然後為其精心制定針對性訓練，從而協助學員作賽時發揮應有水平。

身為教練，除致力提升學員表現外，王浩彥更希望可讓更多市民接觸劍擊運動。他直言，張家朗奧運奪金，大大提升了劍擊運動的知名度，但未必人人有機會接觸此運動。他表示，希望可於戶外場地進行劍擊運動，從而讓更多市民可參與其中。

「努力不懈，勇闖目標」是王浩彥的座右銘。疫情期間雖有不少學員及教練流失，他仍熱愛劍擊運動，並排除萬難，堅持舉辦各類網上劍擊課程，當中包括步法講解及戰術分析等，讓學員溫故知新。王浩彥不畏險阻，為推廣劍擊運動，奮力向目標直奔，實在值得我們學習。