

柔道

余建靈

中國香港
柔道代表隊
專責委員會

運動員遴選
委員會委員
兼教練



相信許多人不會對柔道感到陌生。在芸芸武術競技運動中，柔道一向深受學生歡迎。柔道教練余建靈學習柔道逾二十年。回想讀小六時，學校開設柔道班，余教練的弟弟和同學都躊躇參加。眼見大家玩得興高采烈，余教練亦想一嘗箇中滋味，遂跟大夥兒一起受訓，自此便展開柔道生涯。

初嘗趣味 確立志向

余建靈初習柔道，只想跟弟弟和同學一起做運動，淺嘗箇中樂趣。後來，他在比賽中屢創佳績，對柔道興趣日濃。回望柔道生涯，絕非一帆風順，其間波折重重，屢敗屢戰。幸而，余教練自強不息，懂得苦中作樂，更潛心鑽研對手的動作和破綻，尋找致勝之道。他坦言，幸虧當年學習柔道，他才得以成長為更幹練成熟的人，可謂獲益良多。他認為，今天小有成就，都是拜柔道所賜。

運動修行 合而為一

柔道不僅是競技運動，更屬心智修行。柔道著重「以柔制剛」和「自他共榮」，既能鍛煉體魄，亦能磨練心智。余建靈從中學會如何應對挑戰，培養出堅毅意志和正向思維，更懂得明辨是非。他認為，心智成長遠比勝負重要，而柔道的終極目標，就是提升個人涵養。

余建靈在2009年代表香港參加東亞運動會，勇奪香港史上首面柔道項目金牌。他初試啼聲，一鳴驚人。驀然回首，仍覺興奮無比，並引以自豪。那次旗開得勝，不僅鞭策他繼續奮鬥，亦讓他深深領悟到「一分耕耘，一分收穫」，真是千古不變的道理。

教練生涯 挑戰重重

如今，余建靈已由運動員轉為小學體育老師，除了作育英才，亦要舉辦各種體育活動，更負責策劃學校、柔道會和中國香港柔道代表隊的訓練項目。他坦言，當上教練後，最大挑戰是幫助運動員作賽時發揮出最佳表現。他認為，柔道不獨比拼技術與體能，更特別講求優秀的心理質素。運動員特質不一，教練須對症下藥，因材施教。雙方更要互信互重，才能發揮所長。

香港柔道 前景光明

現時，開設柔道班的學校漸多，而年輕人對這項充滿挑戰的運動興趣日濃。余建靈指出，柔道老少咸宜。孩子可學習紀律，磨練意志，而成人亦藉此紓解生活壓力。

至於香港柔道發展前景，余建靈信心滿滿，並期望日後有更多本地選手崛起，在國際舞台上大放異彩。他相信，只要努力鍛煉，中國香港柔道代表隊定能在來屆亞運會和奧運會上再創佳績。最後，他以自身的座右銘與大家共勉：「做好準備，把握機會。」余建靈堅持不懈，勤於備戰，最後修成正果，值得大家學習。