

草地滾球 與靜的攻守戰

很多人以為，打草地滾球是一項靜態運動，球員經常在綠草如茵的草地上佇立一旁，看看球路，環顧四周，好不寫意。事實是，草地滾球在外在靜態的氛圍下，潛藏著令打球者內心天翻地覆的激烈鬥爭；是沉著應戰，靜靜收復失地，還是背水一戰，都可以憑藉個人智慧、耐力、技術及膽量，在長度只有30多米，闊度約5米的草地上一決高下。昔日的草地滾球，只屬於上流社會的消閒玩意，到了今日，已逐漸走向尋常百姓家，而香港過去一年來在草地滾球史上所創下的輝煌紀錄，亦足以令我們感到驕傲。

紳士氣派

今年23歲的潘浩程，已打了8年草地滾球，目前擔任香港草地滾球青年軍隊長一職。按照青年軍的規矩，兩年後，當他到了25歲時，便要離隊。若幸運的，便可以入選香港隊，代表香港出外比賽。「幸好，在去年10月，我在香港青少年滾球比賽，25歲以下的組別中，得到了第三名，可以有機會被甄選代表香港出賽。打了那麼多年，總算有些成績可以給人看。草地滾球是一種用腦去打的運動，我本身是很喜歡的。」他笑道。身形健碩的他，坦言打了多年草地滾球後，培養出格上的專注力及耐力，這是事前想不到的。

時值傍晚，他的三人小組剛完成了一場比賽，雖然大戰了三個小時，仍見他氣定神閒，禮貌地與主場球員握握手，繼而寒暄幾句，沒有半點疲態。源於西方的草地滾球，其實本身就是一種「紳士遊戲」，比賽時講求禮儀，敵對的雙方，會為對手打出好球而鼓掌鼓勵，彼此不會為爭勝而敵視對方，盡顯英式紳士風度。這一刻，我便感受到眾球員表現出來的那份優雅氣度。結果，潘浩程的小隊得分是22比13，以大比數勝出。

至於他們剛剛進行完成的賽事，其實是一場本地聯賽，主場是3C會（紀利華木球會），他們這次是來作客比賽的。聯賽採用隊際賽，每隊要打三條賽道，每條賽道派三人作賽，最後以三條賽道加起來的分數決定輸贏。「雖然勝出了，但因為未知其他小隊的分數，仍不知最後賽果會如何。」環顧他們的對手，都是些中年人士，年紀足足大他們一倍，雖然知道輸了波，仍一派悠然自得。這邊廂剛剛完成賽事，另一邊的線路上卻仍有球員正在全神貫注地比賽，於是剛比賽完的球員便圍攏在一起為他們打氣，氣氛好不熱鬧。

戰略與技術

有很多人認為，草地滾球是老人家的玩意，但看過了一班香港青年軍球員的比賽後，相信很快會將這個觀念徹底改變。「我們以為草地滾球都是由老人家玩的，那其實是有歷史原因的。因為以往香港的草地滾球場，都是設在私人會所的，而要成為那些會所的會員，多數非富則貴，或擁有一定的社會地位，普通人又怎能進內呢？於是草地滾球便成為了一種高尚人



士的玩意，直至20多年前，政府開始興建公眾場地，才令草地滾球逐漸為公眾所認識。」香港草地滾球總會副會長林志堅在一旁加以補充說明，他本身已打了10年草地滾球，主要在會內負責技術顧問的工作。「草地滾球的比賽時間是很長的，通常一打就是兩、三個小時，不是一般人可以應付的。現時世界級的草地滾球員，平均30歲，若打世界賽，一日便要打三場波，早午晚各一場，若以打一場需三小時來計，便要9個小時，對體能的要求非常高，而且要有足夠的耐力。草地滾球場雖可在室內打，但大部分都是在室外比賽，於是夏天便要曝曬，冬天又寒冷，它表面上看來很平靜，其實內口是鬥得很激烈的。」

草地滾球的玩法非常簡單，就是鬥近，打近那個白色目標球，但事實是易學難精。「我只須15分鐘，便可以教曉你怎去打，包括如何以正手、反手將個球滾出去，以及一些簡單球例，那就講完了，其他便要自己慢慢學。」要將草地滾球打得好，不是一朝一夕的事。它的難度，主要來自滾球本身。遠看時，你可能会以為它們是圓形的，但一抓上手，才知它一邊大一邊小，呈不平衡的扁圓狀，當在草地上滾出去時，更會以弧形的路線前進。「若打出時角度過大的，便滾得很遠；若太小，便滾去另外

一邊；若力道不足，便會離目標球很遠。草地滾球不像保齡球，只要大力地一擲，至少會中幾支樽，但草地滾球一定要計算角度，同時要有很高的技術。」將球滾出去的一刻，球員基本上有三種處理方法。「一，就是打近目標球，這便考驗球員的打球力度及角度；二，是大力地打走對方的球；三，是打走目標球。」隨著情況的不同，又衍生出不同的戰略變化。

草地滾球簡史

早於7,000年前的古埃及，已有人懂得用石球撞擊一堆石樽群作遊戲，之後類似的活便在歐洲大陸出現。在6世紀至18世紀期間，滾球活繼續在蘇格蘭、英國及一些歐陸地方流傳，但規則和器材是頗有差異的。直至1848年，蘇格蘭人米曹寫成第一份草地滾球運規則，成為現代草地滾球的規例。到了1892年，蘇格蘭組成了草地滾球協會，從而帶起該運的發展。由於草地滾球是在英倫三島上發展而成的，所以傳統以來，世界上所有草地滾球強隊，大部分都來自英屬國家，目前的世界強隊便包括英格蘭、蘇格蘭、威爾斯、澳洲、新西蘭及南非等等。

草地滾球於19世紀初傳入香港，並在1909和1910年開始舉行第一次單人錦標賽及公開賽。草地滾球在香港最初只屬於外籍人士的消閑玩意，經過大半個世紀以來的發展，加上華人社會地位的不斷提高，於20世紀60年代後逐步有華人參與。到了80年代，當時的港英政府決定於維多利亞公園興建第一個公眾草地滾球場，令更多華人可以接觸這項運。到了現在，全港總共有26個草地滾球場，其中6個為政府興建的公眾草地滾球場，令這項運更加本地化及普及化。



香港草地滾球總會副會長林志堅，正在作示範。



每局完了後，雙方球員便將所有已散落一地的球，慢慢又推又踢地聚攏在一起，然後繼續新的一局。



香港青年軍隊長潘浩程正在打出最後一擊。



打球時有很多空餘時間，亦是球員間互相 social 的好機會。



若不能用肉眼分辨距離，便用尺來量度。



選擇滾球

草地滾球有 9 個尺寸，由 00 至 7 號，重量不等，最重為 1.59kg。選擇球的尺寸時，可以中指及拇指圍繞滾球，若剛好左右手指相連，便代表這個球的尺寸適合自己使用。現時以英國及澳洲製造的球品質較佳，售價約 \$3000 元，一般可以用 10 年。一套草地滾球總共有四個，它們以往是用酸枝木製成，現改為用樹脂，而顏色方面，傳統上以深色為主，不過現時亦有藍色、橙色等比較時尚的顏色選擇。



處變不驚的攻擊力

除了技術、戰術，草地滾球對心理方面的素質亦有很高要求。「要經常保持平靜，那樣才可以冷靜地想出最好的打球策略，例如打三人賽，每人可以打三個球，而一局就有九個球，你就算最後只打剩一個球，仍有機會反敗為勝的，不過在賽事中，你要承受很大的壓力，要懂得處變不驚。有些人，平時玩便沒問題，但一打比賽便大失水準，因為不能沉著應戰，所以才說易學難精。」要將草地滾球打得好，天分只佔一小部分，最重要還是練習，就以潘浩程為例，在開始接受訓練的頭一年，每次只是做一些很多人會認為沈悶到不得了的簡單打球作。「那就是將滾球投向目標球，每次一做就是兩小時，而每星期我們有兩次訓練時間。我認為習訓是很重要的，而草地滾球的致勝之道，就是來自心態上及對習訓的堅持。」說時亦在臉上流露出堅毅的表情。「根據經驗，一般要用三至五年時間，才可以將基礎功做好。我會先要求球員將四個滾球打進一個很寬闊的框內，那個框會不斷地收窄，最後只有一呎闊，而若要成功做到，便須五年。」做了 8 年青年軍教練的陳偉生，亦來了指導球員。只見他一直在球場邊輕鬆地欣賞球賽，似乎對一手調教出來的球員充滿了信心。

某些技術高超的球員，的確可以做到控制球滾的路線，包括球在哪口拐彎，拐多大的弧度，最後停在離目標球多遠的位置。不過就算做到隨心所欲的地步，其實亦只是屬於中間層次，最高的層次還是打策略。「草地滾球就像捉棋，不

過你要在三至五年後，才可以將棋子放到自己想放的位置上。」至於怎樣前進，是退還是守，便要靠自己的頭腦了。「在策略上，一定要夠 aggressive，有攻擊，若打得過於保守，便變成被，只要夠進取，加上適當的技術水平，便會很有利了。」另外，不同的草地質素亦會影響球路，所以訓練過程中亦會教導球員適應不同的比賽場地。

薪火的延續

近十年才開始積極作推廣的香港草地滾球，其實一直都在世界賽上擁有很高的地位，過去香港隊更在英聯邦運會上得到金牌，亦是亞洲區的強隊之一。林志堅更相信，草地滾球是香港惟一可以贏外國人的運項目，「香港是有歷史的優勢，因為它在香港發展已超過了 100 年，這種運，很多時是一代傳一代的，年青人若早些接觸草地滾球，便可以早些開始磨練技巧。」現時香港活躍的草地滾球員約有 3,000 人，隨著總會不斷推及發展「青苗培訓計劃」，以及香港青年軍一班小將的努力，相信香港在不久將來，仍然可將本地所擁有的草地滾球優勢進一步提昇。「我現在的目標，是希望可以在青年軍內，將球技練得更好，為香港草地滾球的青年發展爭取更多榮譽。另外，亦很想在短期內可以代表香港出外比賽。」潘浩程充滿信心地說道。

天色開始昏暗，很多球員已退下了火線，但仍然有一班興致勃勃的草地滾球愛好者，默默地注視著草地上來來往往的黑球，拍手聲、喝采聲仍不絕於耳。◊

草地滾球規則

草地滾球 (Lawn Bowl) 須於一個平坦的草地上進行，場地長度為34米至40米，寬度5.5米至5.8米，若球滾出了界，或跌進場邊的坑內，便算違例，而該球亦作廢。草地滾球的衣著以白色為主，鞋方面是特製的草地滾球鞋，是白底及沒有膠粒的。在國際賽事中，球員更須穿白色長褲或白裙。

比賽開始時，球員須在賽道上鋪下墊子 (Mat)，其中一隻腳須站立墊子上沿賽道中心線發出目標球 (Jack)，並將目標球移至中心線上。雙方球員輪流發出滾球以接近目標球，當雙方球員發出所有滾球後，最後以最接近目標球者為之勝方。在過程中，球員可將自己的滾球撞開對方的滾球，或直接撞向目標球。

按照國際規例，草地滾球比賽可分為男子、女子和男女混合賽事，同時又分成單人賽、雙人賽、三人隊際賽和四人隊際賽。



無論勝或敗，各人都表現平靜，賽後雙方球員禮拜地握手，難怪草地滾球有紳士運之稱。

CAPITAL CEO@SCMCONTENT.COM