

12歲籃球女將 打出佳績 代港出戰

12歲的毛凱欣身形瘦削高挑，在小學三年級時透過學校的興趣班接觸籃球，憑着對籃球的熱愛與天賦，逐漸打出好成績，更在去年初加入港隊，代表香港出賽，在球場上發光發亮。



毛凱欣 小檔案

- 年齡：12歲
就讀學校：協恩中學（中一），畢業於佛教林金殿紀念小學
- 曾奪獎項及威水史：**
- 2017港澳埠國際體育比賽小學籃球女子組冠軍（香港小學學界代表隊）
 - 2016-2017年度葵涌區小學校際籃球比賽女子組冠軍
 - 2016-2017年度葵涌區小學校際籃球比賽女子組傑出運動員
 - 2016-2017年度全港小學區際籃球比賽女子組殿軍
 - 2016-2017年度全港小學區際籃球比賽女子組傑出運動員
 - 2015-2016年度葵涌區小學校際籃球比賽女子組冠軍

小學老師發掘籃球天份

毛凱欣個子高高，手長腳長，小學三年級時已被老師看中，加入學校的籃球興趣班。第一次接觸籃球，一個月後，凱欣發現自己愛上了打籃球，便決定要繼續打下去。四年級開始，她便加入學校的籃球校隊，代表學校出賽。「以前看到很多師姐打籃球很厲害，很想好像她們一樣。」一手發掘凱欣的佛教林金殿紀念小學籃球隊老師尹sir表示，凱欣的身體條件適合打籃球，而且她本身對籃球有濃厚的興趣，令她能夠捱過艱苦的訓練，以至有現在的成績。

堅持不懈 面對難關

面對龐大的訓練量，凱欣坦言曾經感到吃不消，在五年級時曾有想過放棄打籃球，「當時我覺得練波很辛苦，加上學業成績受影響，覺得自己兼顧不來。但老師和隊友都鼓勵我，說我在打籃球方面很有潛質，不應放棄。」父母的支持也是凱欣在籃球路上繼續走下去的一大動力，「每場比賽，父母都會來看，令我比賽時更有信心。」最後凱欣還是咬緊牙關，靠着意志堅持了下來。

凱欣明白要做到學業和籃球兩不誤，必須以認真的態度對待兩者。凱欣會善用假期溫習，上課留心聽講，保持成績。在籃球方面，凱欣練波時也十分專注，除了校隊每星期三放學後的訓練外，凱欣知道自己經常在比賽上因射罰球不準而失分，所以會爭取在早上上課前或午飯時間自行加操，不斷練習射球，直自在比賽上射罰球做到十拿九穩。凱欣對自己有要求，才能驅使她不斷進步，成為一個出色的籃球員。

與隊友合作無間

除了個人的努力外，在球場上創出佳績，更有賴全隊的付出，隊友之間要互相配合。凱欣與籃球隊的隊友在練習和比賽中並肩作戰，互相扶持，不但學習到團隊合作的重要性，更在過程中建立了非常珍貴的友誼。「其中一次我印象比較深刻的，是有一次比賽，我們一直在落後，但憑着我們彼此提點和鼓勵，最終我們追近了比分，在尾聲時隊友搶了籃板交波給我，我跟着傳給另一個隊友射球，最終獲得2分，戰勝了對手。」



凱欣憑着在籃球上的出色表現，獲獎無數，包括小學學界傑出運動員獎項。



凱欣（中）就讀於佛教林金殿紀念小學時，曾擔任籃球隊隊長，她在球場上一展英姿。



凱欣（後排左七）與小學籃球隊的隊友分享獲勝的喜悅。



籃球場上的凱欣充滿自信。

第一次代表港隊最難忘

經過多重選拔，凱欣在去年4月正式加入香港隊，更有機會到澳門參加港澳埠國際學界比賽，對於她來說絕對是一次難忘的體驗。「這是我第一次代表香港出賽，所以特別緊張。教練跟我們說，已經準備了幾個月，只要盡力做好自己就可以，而且隊友都對我很照顧。」最後凱欣和隊友在這場比賽中成功獲勝，為自己加入港隊後的第一場比賽留下美好回憶，也是一個不錯的開始呢！

未來目標：打好籃球讀好書

凱欣憑着在籃球上的出色表現，獲得稱霸學界籃球比賽的協恩中學取錄。剛升讀中學的凱欣，希望自己的籃球技術會更進一步，並再次有機會代表香港出賽，同時也能兼顧學業。凱欣將來立志成為一位體育老師，「當年是的小學體育老師郭sir和尹sir發掘我出來，所以我想將來也像他們一樣，能夠培訓出打籃球的人才。」



凱欣希望像她的伯樂郭sir（左）和尹sir（右）一樣，成為一位體育老師，提攜籃球人才。