



倒數 1 天

場地單車勇士多

——香港代表團實力透視之五

本報記者 李恆基

踏入二十一世紀，香港單車隊的發展重點由公路單車賽開始轉向場地單車賽，「亞洲車神」黃金寶從此跨出了另一片藍天，更在2007年的世界場地單車錦標賽成為世界冠軍。十年過去，港隊總教練沈金康已培育出一支擁有各項場地賽好手的強大隊伍，今次強兵出征十一運會，有望在九運會及十運會共奪1金1銅的佳績上再創新猷。

黃金寶可踩出彩虹

沈金康早在1998年曼谷亞運後已為「阿寶」黃金寶籌劃場地訓練，他認為場地賽更適合香港運動員發展，事實也證明他的眼光準確，「阿寶」翌年已在B級世界賽取得記分賽冠軍，而九運會及十運會港隊又分別在男子記分賽奪1金1銅。經過多年的「開荒」後，港單車隊在場地項目開始進入「收成期」，黃金寶在2007年成為世界冠軍，後起之輩黃瀾瑤、郭瀾霆也曾奪得過場地世界杯分站錦標，港隊在亞錦賽也持續有獎牌進帳，這支已達亞洲級的隊伍無疑是十一運會場地單車比賽的勁旅。

港隊在今屆全運會其中一個優勢是爭牌點比過往多。近3年進步明顯的郭瀾霆已成為港隊在黃金寶與張敬煒之後，另1名頂尖的記分賽好手，後起之秀蔡其皓、張敬樂的實力也不容忽視，2人無論在公路及場地項目的青年組比賽都有不俗往績，更能兼顧場地賽長途及短途項目，令港隊陣容更為完整，今屆的奪牌亮點也比去屆多。但值得一提的是，黃金寶、郭瀾霆在全國賽及國際賽早已揚名，自然成為各省車手緊盯的目標，不過若戰術得宜躍入決賽

，並且作出如多哈亞運時由其中1人採取「犧牲式」戰術，「阿寶」要取得獎牌甚至金牌也有可能。

港隊今屆角逐場地項目的女將包括黃瀾瑤與李慧詩，2人的爭牌前景不容樂觀，前者在記分賽的對手包括山東名將李燕及北京隊新人王翠。李慧詩要在短途項目挑戰吉林名將郭爽、宮金杰、天津隊好手鄭璐璐及廣東老將姜翠華，奪牌難度更高。



▲黃金寶連續4屆參加全運會



▲港游泳隊派出17名運動員參賽，以歐鎧淳（前排右二）及林政達（前排左二）為領軍人物

泳手年輕實力遜

——香港代表團實力透視之六（完）

本報記者 吳以琳

香港游泳隊的水平與內地相比有一段距離，加上全運會雲集了各地精英好手，張琳、劉子歌等名將均會出戰，故香港的奪牌機會微乎其微。今屆港隊隊主要是年輕戰將，目的在於汲取大賽經驗，以備戰年底的東亞運。

港隊今次派出10男7女運動員，包括男子組林政達、陳穎廉、黃鑽威、張健達、張兆恆、鍾禮陽、江俊賢、郭森、吳鎮男及殷浩俊，女將則為歐鎧淳、陳健榮、陳宇寧、江志懿、馬希彤、湯嘉珩及于蕙婷，大部分都是學界精英泳手，但面對內地強手，例如奧運冠軍劉子歌、世錦賽金牌得主張琳、焦劉洋、

周雅菲等人，實力相差懸殊，故港隊今次的成績僅為其次，運動員能否藉此吸收大賽經驗，提升技術水平才是關鍵之處。

歐鎧淳冀游出信心

港隊近年成績以女將較佳。繼蔡曉慧後，年僅17歲的歐鎧淳已成為領軍人物。歐鎧淳去年曾參加北京奧運會，並打破200米、400米自由泳的香港紀錄，在早前於新加坡舉行的首屆亞洲青年運動會亦為香港奪得兩面獎牌。目前保持4項香港紀錄（200米、400米、800米及1500米自由泳）的歐鎧淳，坦言希望以全運會作為東亞運的熱身賽：「我會以學習心態出戰，期望可以取得好成績，以提升東亞運的狀態及信心。」

至於無人晉身京奧的港男泳，林政達可算是今年冒起的新星。他在首屆亞洲青年運動會獲得50米、100米自由泳、4×100米接力金牌，並打破前兩項的香港紀錄，之後在香港國際錦標賽以23秒01再度刷新50米自由泳香港紀錄。林政達將在全運會參加5個項目的角逐，雖然對手水平極高，甚至可能要與張琳正面交手，但林政達卻有「初生之犢不畏虎」的氣勢，他說：「能否取得獎牌，要看到時的發揮，但我相信自己一定有機會爭奪獎牌。我盼望可以在50米自由泳游出23秒內的成績。」

今屆游泳項目將於17至24日於濟南奧體中心游泳館舉行，共產生32面金牌。

BMX 越野賽 港2將技高

王史提芬衛冕在望



▲王史提芬（左）與韓理強將聯袂在男子BMX越野賽出擊，衝擊香港團首金（本報濟南傳真）

特訓5月 實力大增

【本報記者李恆基濟南十四日電】香港單車隊的BMX好手王史提芬往UCI（國際單車聯合會）訓練中心「學法」5個月後實力大增，其教練克雷布斯稱，王史提芬在各方面能力都有進步，表現也更臻成熟。今季效力歐洲Formula車隊的王史提芬，獲得了在今年2月到7月於瑞士UCI訓練中心訓練的機會。該中心的教練克雷布斯稱，在UCI訓練中心內教練與運動員每天都在一起，運動員可以將精力、心思都投放到訓練上，這令訓練效果更佳。

經過5個月的「特訓」後，王史提芬在力量、技術、跳台技巧各方面都有明顯進步，克雷布斯稱：「他的比賽經驗多了，在過往一些於預賽就被淘汰的比賽，他都能躍入決賽。」克雷布斯更笑稱不反對王史提芬「拍拖」：「這可以讓運動員在比賽之間放鬆心情，偶然轉移一下注意力也不是壞事。」



信心滿懷

【本報記者李恆基濟南十四日電】在十運會取得歷來首面全運會男子BMX越野賽金牌的香港車手王史提芬，明晨9時將在山東省體育局訓練中心小輪車場力爭衛冕，另1名混血港將韓理強也會同場競逐。今年初起指導王史提芬的UCI（國際單車聯合會）訓練中心教練克雷布斯稱：2名港將很大機會同時獲得獎牌，而最大敵人並非各省車手，而是自己！

香港單車隊2名BMX車手今晨在比賽場地訓練，並且多次在起步點「試開」，穿上UCI訓練中心外套亮相的王史提芬顯得分外突出，他與首次參加全運會的隊友韓理強都展現了較高的技術，教練克雷布斯也認同2人水平較其他隊伍的車手高：「歐洲、以至全世界大部分賽道的難度都比這個賽道高，跳台的規模更大，就跟北京奧運賽道一樣，且參賽車手更多，很多歐洲比賽都有逾百人參賽，他倆（王史提芬、韓理強）在歐洲比賽的經驗正是他倆最大的優勢，而中國車手面對的最大問題就是平時賽道難度太低了，缺少高難度的考驗。」

教練：關鍵在心理質素

雖說十一運會的賽道比歐洲賽道易跳，克雷布斯認為難度最高的路段就在面對起點的首段直路，他說：「這段路3個跳台距離都很長，很斜，設計跟王史提芬和韓理強平常比賽的歐洲賽道跳台有所不同，這對他們比賽構成了難度，但經過練習後2人可以應付。」

王史提芬在十運會決賽起步反應一般，克雷布斯稱他已化弱點為強項，即使在世界杯分站賽時也是其中1個起步快的運動員，而比賽雖充滿變數，但看過2名港將今天練習的表現後非常有信心，更稱港隊有很大機會取得2面獎牌，最大難題只在運動員的心理質素：「有些對手實力不錯，也比我們更早在這兒練習，但今天他們練習時的信心沒那麼強了，似乎因為要在起步開出而帶來影響。心理因素是最大的考驗，因為這是大型和非常重要的比賽，他們2個又了解自己的奪牌機會，最難做到的是保持集中力。我會讓他們看電視節目，想一下其他事情，以免過分集中於明天的比賽，按摩就不可以了，因為這會讓肌肉過分放鬆。」



▲韓理強（中）在賽道訓練時做出漂亮的跳躍動作（本報記者李恆基濟南傳真）

器材被扣 合力解決

本報記者 吳以琳

採訪手記

山東是儒家文化發源地，省會濟南則有「泉城」之稱，對名勝如大明湖、趵突泉、千佛山等都略有所聞。今次首度到訪濟南，沒想到還沒領略山東風光，就先體會到孔子所說「工欲善其事，必先利其器」的意思。到濟南採訪全運會，相機、鏡頭、手提電腦等器材是不可缺少的。昨日當我們一行兩人抵達濟南國際機場後，由於手續問題，上述採訪器材都被濟南海關扣留了。由下午3點到6點，海關人員為了扣留

器材問題而忙碌，我們也努力致電公司、本報山東辦事處、全運會籌委會、中聯辦等尋求協助。但最後因為時間問題，人可以回酒店，器材卻要在海關冰冷的鐵櫃裡呆上一晚。

然而，山東人是熱情的。雖然我們的器材被扣查，海關人員的態度仍相當親切，只是礙於程序而愛莫能助。本報山東辦事處的同事由昨日下午開始至今日上午，努力為我們斡旋；全運會籌委會亦全力幫忙，結果在一眾人員的協助下，我們今日中午終於由海關處領回器材，才可以全力投入採訪工作。

【濟南十四日電】

沈金康證實黃健忠退隊

【本報記者李恆基濟南十四日電】香港單車隊總教練沈金康證實：場地賽短途項目專家黃健忠已在半個月前退出港隊。

黃健忠在2006年多哈亞運會前曾被列入港隊名單，但因為集訓表現不佳被收回參賽資格，便離開了港隊，去年底重返港隊後，即於今年全國場地單車錦標賽取得男子凱林賽金牌，並且在亞洲賽男子1公里計時賽奪銅牌，成為港隊在十一運會其中1個獎牌希望。港隊總教練沈金康在今日的訓練後被問及黃健忠不在場的原因時證實：「黃健忠

在半個月前寫了請辭的信，他離開了，現在還沒有作出最後的處理。」沈金康稱黃健忠離開跟其心理問題有關。

洪松蔭勉勵後輩豁出去

【本報記者李恆基濟南十四日電】香港單車隊上一代「單車王子」洪松蔭，首次擔任港隊領隊即帶隊角逐十一運會，他在今晨看畢2名BMX車手訓練後樂觀地稱：香港單車隊在BMX、山地車、公路賽、場地賽全部都有奪獎牌的能力，他勉勵後輩們：「最重要是發揮平日訓練時學到的東西，能否有成績要視乎其他因素，但我相信他們若能豁出去，就會有好成績。」

場地與公路賽程安排罕見

阿寶兼項遇難題



【本報記者李恆基濟南十四日電】香港單車隊在十運會憑黃金寶取得了場地記分賽及公路個人賽銅牌各1面，然而今屆比賽卻遇上重大難題，原因是場地記分賽資格賽與決賽竟一反常規地編成相隔4日才舉行，令黃金寶難有足夠時間回復體力及備戰公路賽，港隊總教練沈金康已特別安排爬山能力較佳的楊英瀚與蔡其皓參加公路賽，減輕「阿寶」的壓力。

將以場地記分賽為重

十一運會的場地記分賽資格賽與決賽分別在17日及21日舉行，沈金康在港隊今晨訓練後稱賽程安排比較罕有：「通常很少會有這種安排，一般都是資格賽之後就決賽，最多都不會超過1天，但現在要將比賽拉到5天進行，這段時間「阿寶」很難進行完整的公路賽準備，如果17日進行資格賽和決賽，或18日決賽，這樣26日之前「阿寶」就可以重點進行公路訓練。現在的賽程安排令「阿寶」實際上只有21日到26日進行公路訓練，也是一種違反常規的安排，我相信跟一些隊的利益也有關係。」

沈金康稱，同時要兼顧記分賽與



▲黃金寶（中）與郭瀾霆（右）的比賽重點仍是場地記分賽（本報記者李恆基濟南傳真）

公路賽的黃金寶與郭瀾霆仍是場地記分賽為重，公路賽安排爬山能力較強的小將楊英瀚與蔡其皓作協助：「楊英瀚與蔡其皓爬山能力都很強，蔡其皓更是有18歲的運動員，每次爬山都專在成年運動員的最前面，我相信他們2個專門準備公路項目等於是幫助「阿寶」減輕壓力。」「阿寶」跑完記分賽後再跑公路是非常累，主要是體能上的準備來不及，但是其他運動員在場上如果有很好的體力去應付比賽，就可減少「阿寶」的壓力。」

港單車隊訓練受阻撓

【本報記者李恆基濟南十四日電】在亞洲級單車比賽屢創佳績的香港單車隊，在十一運會成為眾矢之的，連訓練都受到滋擾。今晨，港單車隊到訓練場地時遭到安檢處保安員的阻攔，1名科研人員與同行的上海隊教練都被人用棍打傷。

按原定安排香港單車隊今晨10時至12時可以在山東省體育館訓練中心單車館進行場地訓練，由於訓練前的準備工作包括輪胎打氣、調校單車等工序耗時，港單車隊遂提早到場，據悉安檢處的保安員當時向港隊職員稱9時50分才能放行，又質疑隨行的港隊車輛是掛着上海的車牌，未有理會港隊已從十一運組委會領來的車輛通行證。港隊職員爭論未果，其中1名科研人員與同行的1個上海隊教練更被人用棍打傷，消息稱期間有人更挑撥稱要砸港隊的汽車，結果港隊要報警處理，而運動員最終仍能在場地訓練。

沈金康：莫名其妙

得悉事件後，港隊總教練沈金康稱保安員不予放行的做法不合情理，對隊伍的遭遇更感到莫名其妙，他稱事件有違全運會主張和諧的宗旨，同時認為港隊訓練受到干擾。