



賽艇拍檔場上有默契場下常爭拗

駱坤海梁俊碩野心大



港運動員實力透視之⑥

【本報訊】記者李恆基報導：好對手難求、好拍檔更難求。合作6年，駱坤海與梁俊碩終於修成正果，獲得代表香港出戰奧運賽艇男子雙人雙槳項目的機會。這對拍檔比賽時表現默契，但在場下其實常有爭拗、吵架，對兩人來說，這是尋求進步的一種方法，爭執讓他們成長。

兩位艇手最初走在一起，必須在划槳的速度、節奏上尋求一致，技術上的分歧正是駱坤海與梁俊碩爭執的源頭。「一落艇，阿碩（梁俊碩）就會不斷講他要求什麼，而我就不斷嘗試做以達到他的要求，而我認為有出錯的地方，他會看看是否問題所在，要爭取對這條艇的感覺一致。」駱坤海說。

爭取感覺一致

談起與拍檔的爭拗，被駱坤海形容「有火」、說話直接的梁俊碩解釋：「最初1、2年吵架吵得好厲害，因為大家的划槳速度不同，夾起來不一致，所以一定要練，做到步伐一致才可以。」

如今，這對拍檔還是少不免有所爭拗，梁俊碩並不抗拒表達問題：「大家都為表現更好才有爭拗，這也是增進感情的一種方法。吵完還是要解決問題，我會跟他（駱坤海）慢慢討論如何改進，也要知道他想怎樣做。」駱坤海也說：「爭拗令我們進步，越激烈、越多，證明我們進步空間越大。阿碩看到有問題或大家都划不好時，會比較有火和躁底，但就能真心跟我說出問題所在，從而互相配合，用行動去改善。」

性格、喜好各有不同，這對拍檔在賽場外各有自己的圈子和生活，但說到底，兩人也互相珍惜得來不易的合作機會，因為賽艇隊每年會檢討艇手表現再進行配對，梁俊碩、駱坤海能拍檔6年，絕非偶然，梁俊碩說：「因為每年初隊內各組合都會拆散，各自進行單人艇訓練，之後再決定該配搭是否繼續，今年初我倆都為奧運下了苦功，所以特別珍惜跟他一起練習的時間。」

希望勝日本隊

「真的嗎？還是在發夢？有點不相信自己的感覺。」這是駱坤海在外圍賽與梁俊碩拿到奧運席位後，他說：「疲累過後，走上頒獎台，那一刻好感動。我們已來了6年，經歷過起起落落，近1、2年是表現最好的時候。拿到奧運入場券後，可謂雄心壯志，都想嘗試挑戰自我、突破自我，達到一個自己滿意的境界。」

拿過東亞運銅牌與亞運銀牌，奧運目標又會是什麼？梁俊碩說：「我們都想快點、划好點，令自己不要在這次奧運失望。我們有野心，比賽時什麼也不管，發力『爆』吧，目標是6分30秒內，希望勝過日本隊和刷新香港紀錄。」

▼駱坤海（左）與梁俊碩要在艇上取得一致的感覺，才能有好表現

▲梁俊碩（左）與駱坤海合作6年，爭執、吵架是促使他倆成長的元素



▲「Promises for whom I love and myself（為我和我愛的人作出承諾）」，梁俊碩以紋身提醒自己言出必行

梁俊碩斬除「懶根」

【本報訊】記者李恆基報導：今天，梁俊碩已是香港賽艇隊的奧運代表，但在1年半前，他卻是個慵懶懶，差點被「踢」出港隊的壞孩子。如同左臂上的紋身字樣「為我和我愛的人作出承諾」，梁俊碩藉痛楚提醒自己，做人要「講得出做得到。」

「以前我作出承諾總是不了了之，說過要去做，突然就不想去做，也許是性格使然。朋友、女朋友、家人也說我總是只說不做。」梁俊碩並不避忌去提過去那個慵懶的自己：「反正就是過一日、算一日，去年初，也不知為何欠缺決心、信心，練習不準時、又練得隨

便，結果被教練警告，若再繼續下去將不讓我比賽，停止我一切資助。我反省了，開始想要改變一下，要發奮做出一點成績。」

要斬除「懶根」，梁俊碩選擇以痛楚來提醒自己：「要改變自己得過且過的壞習慣，我就想要以紋身的痛楚作警惕，現在有時看看這紋身，也會想一下自己有沒有未兌現的承諾。」

「現在練習是要為未來，我會思考怎樣練效果更好，怎樣準備心態會更好，」梁俊碩坦言自己「開竅」了：「這世上有多少人可以參加到奧運？一生人又有多少次這樣的機會？」

▼09年東亞運，梁俊碩（左一）是男子輕量級四人單槳無舵手項目的銅牌得主



中國女排戰波多黎各

大獎賽深河站

時間	對賽球隊
下午4時	中國對波多黎各
晚上7時30分	巴西對古巴



▲張嫻（左）有望在深河站披甲

【本報訊】中國女排今午與波多黎各在世界女排大獎賽漯河站上演揭幕戰。中國女排的實力明顯佔有優勢，料能順利擊敗對手而取得本屆世界女排大獎賽7連勝。但風光的背後，中國女排卻面臨隊長魏秋月膝傷復發，可能倦勤的問題，加上同組的巴西和古巴均非弱旅，中國要贏得漯河站冠軍成就三連冠，可謂荊棘滿途。

中國女排主帥覺敏日前表示：「在澳門站比賽後，魏秋月的膝傷復發頗為嚴重，治療和恢復時間可能要更長。」另一傷員張嫻的腳傷已基本康復，有望在漯河站上陣。中國女排在漯河站與波多黎各、巴西和古巴同組，雖然首戰對手不強，但古巴的強力接應打法世界聞名，巴西更是長年穩守世界排名前二名的球隊，中國要像之前澳門站和佛山站般強勢奪冠難度不小。尾場比賽，由巴西女排對古巴。

林丹重當世界第一哥

【本報訊】據新華社北京二十一日消息：在世界羽聯21日公布的最新一期世界排名中，「超級丹」林丹超越馬來西亞名將李宗偉，自2008年8月以來首次重返單打世界第一的寶座。在其他四個單項中，男雙的「風雲」組合蔡贇/傅海峰從世界第一降到第二，取代他們的是韓國組合鄭在成/李龍大。女單方面，排名前四的依次是王儀涵、汪鑫、李雪芮和王適嫻。在女雙和混雙中，中國組合也分別佔據了前兩位。林丹原本上周就有機會超越李宗偉，但由於他在本月初的泰國公開賽半決賽中不敵印尼選手索尼，從而錯失了在泰國奪冠、進而在世界排名中超越李宗偉的機會。但兩人的積分差距只有不到500分。林丹曾在2006年7月至2008年8月長期排名世界第一，之後李宗偉便取代林丹成爲世界羽球一哥。不過，在公開賽奪冠軍拿到手軟的李宗偉從未在奧運會、世錦賽等大賽上奪得冠軍，外界也一直質疑他的世界第一哥身份有些名不副實。與此相反，林丹則完成了「全滿貫」，並將個人的世界冠軍頭銜提升至16個。



▲香港22歲以下代表隊昨出發赴老撾 本報攝

龍騰杯省港杯足球賽 摩帥不建議港隊參戰

【本報訊】第3屆龍騰杯足球賽可能移師菲律賓舉行，香港足球總局尚未就首屆兩屆香港足球隊參賽作公開表態，不過，港足主教練摩力克表示：「『大港腳』必須更上層樓，追求高水準的對手，不能停留在港澳國際賽、省港杯的層面，龍騰杯也可以讓其他年齡的梯隊去角逐。」摩力克說：「角逐龍騰杯與否，視乎足總董事局爲港足批出多少預算，以及港足有沒有更好的國際賽對手供選擇，但在我而言，這賽事（龍騰杯）不會是港足優先考慮的。如果能參賽，可以嘗試以年輕球員配少量『大港腳』。」另外，球團盛傳香港足球總會主席梁傑德可能爲天水圍飛馬下季班費「包底」，令該隊渡過退出港甲的危機，少數尚未落班的港青球員也有望加盟。

港女力士于偉麗征奧運
【本報訊】香港舉重健力總會確認，多哈亞運女子舉重53公斤級銅牌得主、今年亞洲錦標賽在該級別獲兩面銅牌的香港女力士于偉麗，獲得倫敦奧運女子舉重53公斤級別參賽資格，成爲香港征戰奧運舉重項目的第一人。

李娜溫網第11號種子
【綜合外電英國二十一日消息：溫布頓網球公開賽組委會二十日公布了2012年溫網男女單打的32位種子名單。「中國金花」李娜、彭帥和鄭潔悉數成爲種子球員，李娜將以11號種子的身份出戰，彭帥和鄭潔則分列25和30號種子。世界「一哥」、塞爾維亞的祖高域和世界第一「一姐」、俄羅斯「美少女」舒拉寶娃則成爲男女單打的頭號種子。另外，分途出戰溫網外圍賽的中國新星張帥和鄭賽賽均在次圈遇挫折，前者以3：6、1：6不敵斯洛文尼亞的琳普魯，鄭賽賽則以兩局3：6被荷蘭的舒美絲淘汰。