

2012倫敦奧運會



London 2012 London 2012

奪銅後燃起人生新方向

李慧詩：繼續尋夢



【本報特派記者李恆基倫敦六日電】得到奧運獎牌後，你想追求什麼？名利？在倫敦奧運取得銅牌的香港單車運動員李慧詩，只想藉此提醒大家「人生有夢」，曾想過在2014年亞運後結束運動員生涯的她，未來仍會繼續「尋夢」：完成神學課程、進修音樂、當教練、出自傳、結婚……李慧詩笑說：「運動員並不是一生的，我希望人生下一個階段更加精彩。」李慧詩雖然在競速賽止步最終得第十名，但她在凱琳賽為港奪得歷來第3枚獎牌，以美滿的成績完成了本屆的賽事。

「此前我計劃踩完下屆亞運會（2014）就不再踩了，我希望10年可以改變一下人生，不想只在一件事上成功，而是要爭取在不同領域上成功。」「師兄」黃金寶一騎就是19年，但為香港單車界圓奧運獎牌夢的李慧詩，就想過只踩10年，至於奧運銅牌會否讓她改變初衷，她說有可能：「我要重新計劃，這銅牌也許會令我的運動員生涯延長，但明天會發生什麼，我無法掌握，只能每天做到最好。」

將延長運動員生涯

「我希望自己所做的能感染身邊的朋友，甚至陌生人，即使是擦肩而過的人，與我無形中也有一種關係，」奧運獎牌肯定為李慧詩帶來名與利，但她只想告訴香港人，「人生有夢」：「我不須要別人感到我很有名，只想所有人朝着自己夢想前進，朋友也好，因為我拿獎牌才認識我的人也好，我想他們因這次奧運明白到，人生要有夢想。」

冀出自傳勉勵港人

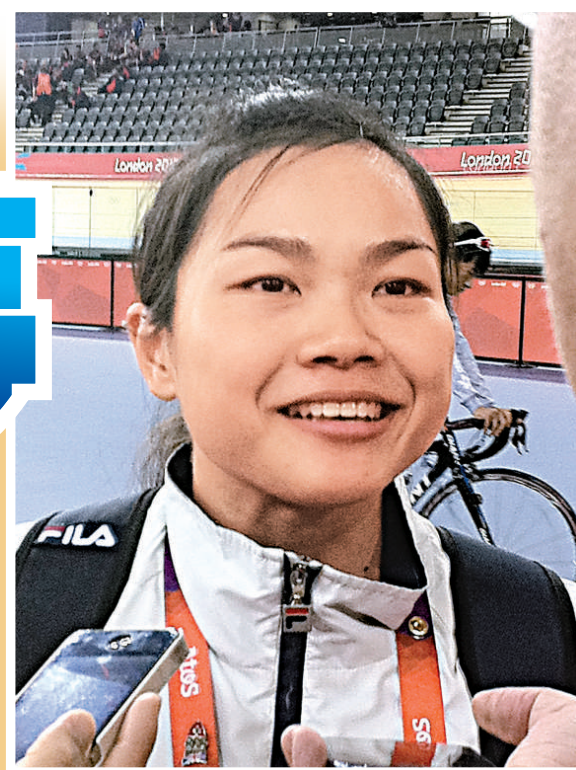
李慧詩說自己還有好多個夢，運動以外，想做的事太多，完成未修畢的神學課程、將來攻讀心理學、進修自己感興趣的音樂、40歲時推出自己寫的自傳、有自己的家庭，可以想像她的人生將會更精彩，但她也為此加上註腳：「好多計劃，但最重要是去實行。」

「出自傳是希望藉此影響其他人，」李慧詩說：「每個人都有自己的潛能，都有對他重要的事，只差他們是否已經找到，我相信所有人都可以發揮所長。」

李慧詩笑說本來計劃大約在25歲結婚，但至今未有合適對象。「我希望有一個穩定的家庭。現在未有對象，隨緣吧。」



李慧詩成為香港體壇新台柱 李恆基攝



▲李慧詩與大家分享她的未來大計 李恆基攝
▼李慧詩（左一）雖在競速賽被淘汰，但本屆奧運取銅牌，肯定是成功的 李恆基攝

蔡其皓冀成公路賽爬山王



【本報特派記者李恆基倫敦六日電】香港單車隊車手蔡其皓昨晚以男子全能賽第16名的成績，完成其奧運會「處子作」，他期望4年後能以公路賽車手身份再戰奧運，未來想專注當1名公路賽的「爬山車手」。

蔡其皓表示奧運會的對手比想像中強，在自己擅長的捕捉賽、記分賽的成績也失了預算，但已得到好的經驗，他說想爭取下屆奧運男子公路個人賽的資格：「我開始踩單車時，理想是做優秀的爬山車手，小時候我就經常自己踩着車爬山路，公路項目是我對單車的熱誠所在，也是我踩下去的動力。」

沈金康表示，未來會安排蔡其皓返回公路賽，也有一部分練場地。蔡其皓認為，場地短距離項目訓練有助自己未來在公路多日賽爭成績：「我練過短距離，在公路越過高山後進行最後衝刺時，可能有優勢。」

作為李慧詩備戰期間的陪練，蔡其皓說對方拿到奧運銅牌，證明香港車手可以跟奧運級車手一較高下：「讓我有信心，自己將來也可以做到。」他透露李慧詩在訓練中於凱琳賽踩過香港的男車手，也會請對方食飯以示祝賀。



▲蔡其皓在本屆全能賽獲得寶貴經驗 李恆基攝

沈金康：慧詩下屆可衝金 信阿寶任教練青出於藍



▲沈金康認為阿寶有潛質成為好教練 李恆基攝



【本報特派記者李恆基倫敦六日電】李慧詩在倫敦奧運女子凱琳賽衝得1面銅牌，香港單車隊總教練沈金康認為她在戰術、心理上仍要提升，4年後巴西奧運將在凱琳賽、競速賽都有奪牌機會，甚至衝擊金牌。

沈金康昨晚總結李慧詩在競速賽16強賽、復活賽落敗的過程，認為她未來要提升上身體力量、腹肌力量，令加速能力更明顯，心理上要做到面對世界強手可表現自己，大膽進攻衝出來。沈教練表示，李慧詩在最後6個月備戰主攻凱琳賽，因此今屆總體上是成功的，未來就要在凱琳賽、競速賽同步發展，透過未來4年15至20場世界錦標賽、世界杯建立心理、戰術能力。

缺競爭單車隊仍「脆弱」

在倫敦，沈金康不下一提提到自己總是會退下來，他說未來港隊應該有更年輕的教練用更強鬥志向更高目標邁進，他更看好黃金寶能成為優秀教練，指導中長距離項目的車手：「他積累了豐富的經驗，『阿寶』有成就和影響力，只要努力學習體育基礎理論知識，再像以往當運動員一樣投入，未來的他一定會勝過我，青出於藍勝於藍。」

沈金康重申香港隊缺少競爭，單車隊實質很「脆弱」：「成績寄望在1、2個運動員身上，當他們失去『光環』，就意味着單車運動發展，包括資源條件、社會認可就會失去。好像李慧詩的短距離項目，我看4年內不可能有人接上來，只能靠她撐着，這很苛刻，而且她不能出問題、生病，但每個人都有自己生活，若果她有1天不再騎，那個項目就失去了。」

將軍澳單車場預計明年落成，沈金康表示場地項目車手可能在該新場地備戰2014年亞運。

鄧穎欣備戰馬拉松泳賽



【本報特派記者李恆基倫敦六日電】香港「渡海泳天后」鄧穎欣到倫敦後，今晨在馬拉松泳賽場地、海德公園九曲湖練習，其父母與教練鍾元也有到來支持，鄧母更準備熱茶、麥水讓女兒喝過後可保暖，只是自己與鍾元在比賽當天無法為鄧穎欣打點一切，最教鄧母擔心。

鄧穎欣今晨到達海德公園後，守候在運動員入口的母親李美弟、父親鄧啓駒即送上麥水，鄧媽媽說：「這裡天氣較冷，所以會準備熱水、麥水、普洱茶給她喝，我不會讓她喝凍水，因為她氣管經常有問題，始終長途游泳十多公里，保暖好重要。女兒14歲開始渡海泳，每次比賽我都做足準備，出外比賽水土改變，喝普洱茶對她有益。」

父母同赴倫敦支持

鄧母透露女兒出發前有少許感冒，來到天氣不太熱的倫敦後已有好轉，倒是她與教練鍾元至今未知能否獲得比賽當天的奧運通行證，當日無法協助鄧穎欣熱身、搽油、戴錶及按摩，她說：「過往我們都會跟到足，希望她（鄧穎欣）以最好狀態出戰，但今次要靠她自己了。」

鄧父與鄧母只有1張門票，比賽當日只有1人可入場，另1人要在湖邊「打游擊」為女兒打氣，鍾元也作了最壞打算，在湖邊向愛徒下指示。



▲鄧穎欣（中）的父親（右）、母親（左）到英國支持女兒 李恆基攝



倫奧貼圖冊饒有趣味

本報特派記者 李恆基

倫敦奧運除了比賽精彩好看，原來也可以很好玩！因為倫敦奧運已經「登陸」集換卡、貼圖冊，讓大家可以以另一個角度去參觀、欣賞奧運。

說起貼圖冊，成長於80年代的香港人很多都有個儲貼紙的回憶，意大利著名廠商帕尼尼就是以推出集換式貼紙起家，體育系列的貼圖冊中，以世界杯貼圖冊最為大家熟悉，筆者小時候更為之瘋狂。猶記得1990年世界杯決賽周，筆者就首次接觸到體育貼圖冊，更從1張張球員肖像的貼紙中認識當年著名球員。時至今日，貼圖冊依然流行，與美國盛行的集換式體育明星卡片同樣是體育迷的收藏品。

收集體育明星貼紙、卡片的樂趣，在於你永不知道自己所買的1包有些什麼，從零售商一整盒貼紙、卡片中挑出自己想要的一包，再撕開包裝逐一揭盅，那種期待感令人上癮，腰纏萬貫者更可一擲千金購買一整盒回家拆包，當一回大豪客。夥同三五知己一起收集貼紙、卡片，可透過交換方式將重複的換來自己欠缺的，也饒有趣味。

這次倫敦奧運的貼圖冊連3包，每包5張的套餐貼紙售價1.99英鎊（約24港元），每包貼紙75便士（約9港元）貼紙共有483種，絕大部分為英國運動



▲收集奧運貼紙及明星卡，也是體育迷參與奧運的方式 李恆基攝

員，中國的邱波、王儀涵、林丹、陸春龍、周璐璐、陳若琳、張繼科、李娜（劍擊）、丁寧與何雯娜上榜。收藏卡同樣每包75便士，1包有6張卡，全套包含250張基本卡、以及100款隱藏機率最高達100包只有1張的特別卡。【本報倫敦六日電】