

2012倫敦奧運會



London 2012 London 2012

不破港績難言晉決賽 港接力隊奮戰38.47秒



【本報特派記者李恆基倫敦九日電】跑不進最佳成績38.47秒以內，難言入決賽！近1年屢創佳績、以世界第10排名獲倫敦奧運參賽資格的香港男子4x100米接力隊，明晚7時45分（香港時間周六凌晨2時45分）在「倫敦碗」出戰初賽，香港業餘田徑總會首席副主席楊世模預期港隊跑進隊伍最佳時間以內有望入決賽，他說交接棒是要確保的重點。香港男子接力隊成員包括：鄧亦峻、黎振浩、吳家鋒、徐志豪。

楊世模表示，港接力隊運動員已來英國頗長時間，適應了比賽環境，狀態不成問題，本周也是作輕鬆訓練，由於隊伍在摩納哥的鑽石聯賽交接棒表現不佳，近日集中火力於此作練習，預期跑進38.47秒、即港隊5月底錄得的賽季亞洲第一成績及香港紀錄，應可晉級決賽，但若無法做到，則入決賽機會不樂觀。楊世模強調，港男子接力隊最大目標是入決賽，其他指標，待達成首要目標後再作打算。

徐志豪：冀保亞洲第一

倫敦在周二曾轉涼，今天已見晴天，天氣預報明晚比賽時間氣溫約攝氏25度，有利港將發揮，跑最後一棒的徐志豪表示：「由摩納哥來到英國已感受到奧運氣氛，入村後更接觸到世界頂級選手，大家都好興奮。我們都希望保持住亞洲第一的地位，甚至在奧運跑得更好。這裡的氣氛，天氣已好好。」第1棒的鄧亦峻也認為，確保交接棒不出錯，是進入決賽的基礎。

港隊在初賽被編入第2組，排位第8線，隔鄰的第7線是勁旅美國，兩組的前3名共6隊，以及餘下最好成績的兩隊將晉級決賽。男子接力隊入圍奧運，已至少獲田總獎勵20萬港元，晉級決賽將最少增添5萬港元，成績若是亞洲第1，也將額外獎10萬港元。



▲左起：港男子接力隊成員徐志豪、黎振浩、吳家鋒、鄧亦峻拔戈待旦

解構接棒技術



【本報特派記者李恆基倫敦九日電】短跑賽事是運動員速度上的比拼，但接力跑除了拚速度外，交接棒技術也非常重要，因為可以彌補跑手速度上的不足，這也是香港隊能排到世界前10的要訣。



▲吳家鋒（左）與隊友黎振浩苦練接棒交接

傳、接棒的方法大致分為上挑式、下壓式和混合式3種。上挑式是接棒人手臂自然向後伸出，掌心向後，虎口張開朝下，交棒者將接力棒由上向挑的方式，送入接棒者手中。此方式優點是接棒人向後伸手的動作比較自然，容易掌握，缺點是接棒後，手往往已握在棒的中部，跑動中也難調整，傳到第3、4棒時，接棒者只能握住棒的前部，容易造成掉棒。
下壓式是接棒者手臂後伸，掌心向上，交棒者將接力棒前部由上向前下壓，放入接棒者手中，這樣接棒後不必再調整握棒位置，但接棒者手臂後伸動作不自然，容易緊張。
混合式則是以上兩法的「合體」：第1棒用上挑式交棒，第2棒用下壓式傳棒，第3棒仍用上挑式，綜合了兩種方法的優點。
交接棒時機也是另一要素，將20米的交接棒區分成4份，首5米及最後5米都不是理想的交接棒位置，首5米接棒者尚未起跑至理想速度，最後5米則太遲，有可能在交接棒時出了交接棒區而被取消資格，因此，在第2、3段完成交接棒最理想。

鄧穎欣馬拉松泳獲第20名

▼鄧穎欣（左一）在比賽中



【本報特派記者李恆基倫敦九日電】沒有啟蒙教練鍾元在場，香港女子長途泳手鄧穎欣只好完全靠自己完成今日的倫敦奧運女子馬拉松泳賽，雖然只列第20名，但比起去年在同一場地參與奧運測試賽快了2分鐘。

較個人最佳快兩分鐘

由於教練鍾元未獲奧運的一日通行證，負責為鄧穎欣提供補給的是港隊總教練陳耀海，而為了節省時間鄧穎欣並沒進行中途補給，只吃了1條事先準備的能量棒，在海德公園九曲湖

以2小時2分33.4秒完賽，列第20名，比冠軍慢4分55秒。

鄧穎欣驚訝冠軍成績很好之餘，也表示自己策略錯誤：「搏得太厲害，到最後有少少『拉車』，游完4個圈後開始被人甩開，最初我想着由頭到尾，但對手真係超班。自己想入前16名，但比去年8月游測試賽的大約2小時4分，快了2分鐘，非常高興了。」鄧穎欣說沒有鍾元在場，多少有影響，其未來目標是在2014年仁川亞運的800米、1500米自由泳取獎牌。

►鄧穎欣成績比奧運測試賽有進步 李恆基攝



▲鄧穎欣（右五）起步

李恆基攝



李慧詩：向男子凱琳金將學習

【本報特派記者李恆基倫敦九日電】為香港代表團在倫敦奧運取得銅牌的單車運動員李慧詩，將以其偶像、英國單車名將賀爾為目標，並思考能否改良戰術，效法男子凱琳賽車手。

李慧詩昨日出席香港代表團記者會後表示，看了男子凱琳賽後，就思考自己的比賽戰術能否改良：「英國選手（賀爾）一個人向前衝，沒有人超越到他，不知女子又能否做到這種能力呢？有些選手，如澳洲的美雅斯我未曾踩贏過，我希望擊敗她們。」李慧詩說每次拿獎牌，感受都是「過往如此辛苦就為了這天」，不論奧運、世界杯也是如此，她希望先在世界杯奪冠，再想世界錦標賽的冠軍。

港隊總教練沈金康認為李慧詩未來4至8年是其單車生涯的黃金年齡，希望、相信她可以在2016年將獎牌顏色更換，周二晚更開了檢討會，兩人互相批評，他說：「我們要尋找未來發展路向，我提出了更高要求，想不到我批評她這樣多，她還是說想我繼續當她的教練，我相信她是心態向上的運動員。」沈金康表示



目標 ▲李慧詩以英國金牌名將賀爾為目標

，李慧詩只是走在運動員生涯的「初階」，未來要走上「中階」、「高階」的道路。

沈金康強調他退休是遲早的事，但以其現有的教練知識和能力，可以幫助運動員更快掌握提升到教練的知識，他說：「如果我一定要佔着這位置（總教練），會令年輕教練發展受影響。」



孫楊：我和詩文不可能

【本報訊】中新社杭州九日消息：受颱風「海葵」影響，奧運健兒回家的腳步一度受阻。8日22點30分許，載着9名浙江游泳隊隊員及教練一行的大巴車在小雨中緩緩駛進浙江省全民健身中心。奧運冠軍孫楊和葉詩文攜妻來運，近30家媒體的記者已恭候他們多時。當晚在杭州，有一個為他們舉行的簡單卻不失隆重的歡迎儀式。

車一停穩，記者們蜂擁而上，把車門堵得嚴嚴實實。「孫楊，你現在感覺怎麼樣？」「有點累，有點累。」第一個下車的是孫楊，面對記者的提問，他連聲說道。

「心情超好，就是有點累。」走進禮堂的時候，葉詩文很俏皮地告訴記者。近看葉詩文，不同於泳池裡的她，當晚她塗上了唇彩，儼然一個可愛的鄰家女孩。孫楊和葉詩文是當晚的焦點。見面會開始後，面對各路媒體的攝像機和閃光燈，他們的表情稍顯嚴肅，在整個歡迎儀式中，僅幾次露出輕鬆笑容。

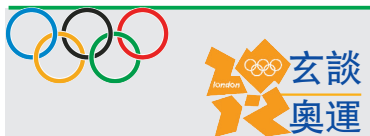
對於網友將自己和葉詩文比作「金童玉女」的調侃，孫楊表示沒有可能。「現在這是不可能發生的，我們還年輕，都在為自己的事業奮鬥，希望以後的道路大家可以一起努力。」

和劉翔成就差距很大

中國游泳新星孫楊在本屆奧運會上豪取2金1銀1銅，他的身價正如此前所預料一樣，一路飆升。有人說，孫楊會是下個劉翔。對於這種說法，孫楊謙虛地回應，「我並不那麼認為，劉翔、李娜都是非常優秀而且偉大的運動員，我跟劉翔還有很大的差距。」



▲孫楊（左）回到杭州後獲贈鮮花，旁為葉詩文 中新社



國乒應有開闊胸懷

本報特約記者 史玄之

中國乒乓球隊再次毫無懸念地包攬了本屆奧運會所有四枚金牌，中國人在乒乓球項目中的統治力遠超美國田徑和游泳隊。國乒的強勢包攬固然令人可喜，但無論是從過程還是結果來看，這種大包大攬顯然不利該項目的進一步發展。毫無懸念的比賽必然大大降低其應有的觀賞性和競爭性。

其實，包攬一屆奧運會某項目的金牌並不會遭受爭議，畢竟這顯示了一個國家在該項目上的絕對實力。然而，長期的包攬，說明這個項目已經沒有對手的存在。中國乒乓球隊就是這樣的一支隊伍，只要一出場，其他國家的選手都只能去爭奪銀牌和銅牌。更令人擔心的是，這種包攬的局面不僅代表著現在，甚至還預示著未來。

男團決賽，韓國隊三把「老槍」柳承敏、朱世赫和吳尚垠被中國年輕隊員馬龍和張繼科打得十分狼狽，連一向強勢的韓國媒體也感嘆世界上已無人能撼動「中國乒乓球長城」。體育比賽的本質在於競爭和對抗，而形成對抗的前提是比賽雙方處在同一水平線上。林丹和李宗偉的巔峰對決之所以扣人心弦，主要在於雙方實力旗鼓相當，能將比賽的勝負懸念保留到最後。反觀國乒在賽前就可以預知結果，何談對抗的產生，而沒有了對抗的存在就很難讓一個項目在全球有進一步的發展。

「養狼計劃」效果不彰

其實，中國乒乓球隊早已體會到「高處不勝

寒」的尷尬。2009年中國乒乓球隊提出了「養狼計劃」，旨在提高國外年輕選手競技水平。具體的做法就是：每年兩次在江蘇通州乒乓球訓練營，邀請國外選手與中國國家二隊選手進行一至兩周的集中訓練。這種做法的初衷是好的，只是一至兩周的集中訓練就算能提高國外選手的水平也十分有限；其次，國家二隊隊員水平恐怕無法代表中國乒乓的最高技藝。即使國外選手達到中國二隊的水平也會在國際賽場被我們的一隊主力打得灰頭土臉。

可見，「養狼計劃」只是在養普通的「狼」，養一些我們可以輕易擊敗的「狼」。如果是這樣，那麼「養狼計劃」的意義又何在？很多人提議中國乒乓球隊應將大賽前的封閉訓練向外界公開，或應歡迎像波爾、福原愛等國外高手一同訓練。然而，國乒的封閉訓練場地堪比金庫，別說國外選手，就是國內媒體也很難進入。國乒內部曾以國外選手難以承受訓練之苦為由，拒

絕國外高手的合練請求。讓人不解的是，國外高手沒有參加訓練怎麼就未卜先知地認為他們難以承受訓練之苦？況且訓練計劃應是靈活的，可以根據國外選手的具體情況進行改變。國乒的種種「隱藏」實質上還是希望保有自己訓練秘密，保持自己在大賽中的包攬勢頭。

體育應該是沒有國界的，中國游泳隊奧運會上的突破，很大程度上歸功於昔日游泳強國澳洲在訓練理念、訓練手段和在優秀教練方面的幫助。本屆奧運會上，澳洲只收穫了一枚游泳金牌，但是獲得金牌的很多選手都將成功歸功於澳洲的訓練。這難道不是澳洲的另一種成功？

男團決賽後，中國隊主動邀請與韓國隊合影，讓人感動之餘又浮想聯翩。的確，我們需要感謝韓國隊這些還在苦苦支撐的「對手」，他們的堅持讓這個項目仍然存在於奧運會大家庭裡。只是，環顧世界還有多少國家像韓國隊一樣仍在堅持，乒乓球的未來之路又在何方？