

接受不能長期處於巔峰狀態 放下他人期望

朱洛言調整心態 為自己而跑

5.85秒，拔萃男書院跑將朱洛言上周在其個人最後一屆D1學界田徑場上，於男子800米決賽跑出1分59.31秒，以比個人保持的香港青年紀錄慢5.85秒衝線，不敵西島中學對手摘銀。「以我現在的狀態，我不可能做得更好了」，驕聽起來很灰，正歷掙扎的他續說：「但有時不能長期同最巔峰的自己比較，不能做得更好時，落到場就跑吧。」18歲，這名學生運動員目前最大的成長課題，是放下別人的期望為自己而跑。

◆圖/文：香港文匯報
記者 葉詩敏

◆朱洛言(右)上周在學界田徑賽收穫兩枚銀牌。



◆男拔萃D1學界田徑賽連續3屆以「大滿貫」姿態封王。

故事由2022年10月說起，那年朱洛言第一次代表香港出賽，隨隊遠赴科威特參加亞洲少年田徑錦標賽，他在男子800米跑出1分53.46秒勇奪銀牌，更改寫兩項紀錄；不只把個人最佳時間兼香港U18紀錄(1分56.48秒)大幅推前逾3秒，更把教練梁達威於1997年創下的香港青年紀錄推前1.08秒。自此，這名男拔跑將由學界800米之王躍身成為香港青年紀錄保持者。然而，個人最佳時間(PB)、學界紀錄、香港紀錄，1分53.46秒，每分每秒都是一把尺，他潛意識這樣量度自己。

PB背後是無人知曉的掙扎

場景跳轉回學界田徑賽場，這天他在主項

800米和1,500米決賽，均以0.03秒之微被對手搶先壓線失金。看着面前這名披著中短髮、散發著男拔一貫王者霸氣的小將，他坦言近兩個月因壓力放下了跑步，專注在學業上，調整心態讓自己冷靜下來。「一上場、一上線就會想很多，好多聲音圍著你。剛剛(那場比賽)比較好，一上到場就腦袋清空，專注在跑道上。」那些擾人的雜音是來自人們的期望。他續說：「做出好成績就好像多人會對你有期望，要跑得比之前更好，但別人只看到結果，卻不會理會你的狀況。」外人眼中，與個人最佳的5.85秒之間，卻是無人知曉的掙扎。

在結果論的體育世界，他不禁反問自己，到底是為什麼而跑？記者問，「跑步是不是不同了」；他說，「是的，目的不再一樣了」。

從前因爸爸喜愛跑步而接觸這項運動，到熱愛跑步並因超越自己得到快感，直到現在成為跑道上的焦點，「一定有不同，如果都是一樣的話，豈不是跑到盡頭了？不同的地方是，我對跑步比賽的目的不同了，最初因為人們對自己沒有期望，自己也沒有期待；現在，就是想實現其他人的期望。其實你跑，是為自己跑的



◆朱洛言舉手投足散發出男拔生的王者霸氣。

嘛。」語調夾雜無奈，卻仍帶傲氣。

享受跑步 衝線後開心滿意

期望有時像是一場微妙的暴力，不留神便摧毀人的心態。這天他沒有個人最佳、沒有紀錄，兩面銀牌，但這名港青紀錄保持者悟出人生，「以我目前的狀態，我不可能做得更好，我真心想跑，比PB慢不足6秒，但有時不能長期同最巔峰的自己比較。如果我狀態得40%，總不能期望能做到100%時做到的事吧。」

人總愛跟過去的自己比較，甚至渴望擁有更好的過去，因別人的期待目光跌入自我質疑的漩渦，他提醒我們總得接受當下更好的自己。「有時不只是 Do what you love, 更好的 Love what you do。做自己喜歡的事固然好，但要去到更高層次，是喜愛你做的事、喜愛自己落場跑的每一步、喜愛對手，才會進步，而不是入到港隊就足夠。」

對於今後目標，他直言不追求更快時間，「調整好心情同心態，想真心享受跑的每一場，衝線後會是開心、滿意。有點肉麻但感恩能有一班那麼好的對手令我進步，令賽事更精彩，應該是這樣的。」世俗逼着他朝某個方向奔跑，其實他真正想要的，僅是追逐熱愛的事物，認清終點線的目標衝刺。

全英賽開打 「鄧謝配」涉險過首關

香港文匯報訊(記者 張發兒)一連六日的「2024全英羽毛球公開錦標賽」當地時間周二於英國伯明翰展開，港隊先有男單李卓耀及混雙鄧俊文/謝影雪出戰首圈，其中「鄧謝配」激戰三局後以2:1擊敗印尼組合晉級。鄧俊文賽後指第三局能夠取勝全因夠膽搏，謝影雪亦在社交平台上感謝現場香港球迷的支持。

鄧俊文及謝影雪於今屆全英賽的首場對手為世界排名16位的印尼組合 Rehan Naufal Kusharjanto/Lisa Ayu Kusumawati。第一局，「鄧謝配」在領先14:8時雖一度被對手連得4分，但仍以21:14先下一城。第二局，「鄧謝配」以10:11落後進入技術暫停，並被印尼組合以21:19扳平局數1:1。決勝局「鄧謝配」領先20:14，但頑強的對手連得4分，不過港將頂住壓力以21:18取一局奠勝。

賽後鄧俊文被問到第三局被對手連追4分時表示是因為體力下降及手緊所致：「領先6分後體力開始下降，被對手追分又開始手緊。」鄧俊文續指取勝關鍵是夠膽搏：「幸好謝影雪敢去進攻，才能夠

取勝。」

國羽李詩灃男單一輪遊

是次全英賽首次採用灰色地膠，「鄧謝配」笑指感覺「好似色盲咁」。而謝影雪賽後也在社交平台上寫道：「多謝現場的香港球迷，簡直像半個主场

一樣，全靠你地咁大聲嗌，我哋先頂到。」

國羽方面，李詩灃在男單首輪以17:21、13:21不敵法國選手小托馬·波波夫，遭遇「一輪遊」。此外混雙組合鄭思維/黃雅瓊、女單選手韓悅、男雙8號種子劉雨辰/歐烜屹、女雙4號種子劉聖書/譚寧均順利晉級。



◆鄧俊文(左)、謝影雪激戰三局挫印尼組合晉級。資料圖片

◆李詩灃在男單首輪不敵法國選手小托馬·波波夫。新華社



社區七欖計劃將於本週六舉行

香港文匯報訊(記者 郭正謙)橄欖成長基金即將舉辦「賽馬會社區七人欖球計劃2024」(上圖)。有關計劃繼續得到香港賽馬會(馬會)作為「國泰航空/滙豐香港國際七人欖球賽」官方社區合作夥伴的支持，並首度結合「運動全接觸嘉年華暨精英運動員分享會：運動無邊界」，針對本港基層青年來強化個人與社區力量，屆時將有十名包括姚錦成、簡嘉亨及陸俊彥等精英運動員親臨現場與學生、家長及大眾分享其運動人生。活動將於3月16日至17日上午10時至下午5時在奧海城商場二期地下中庭舉行。



樊振東 馬龍大滿貫賽止步次輪

世界乒乓球職業大聯盟(WTT)新加坡大滿貫賽12日爆出冷門。男單頭號種子、世界排名第一的國乒「一哥」樊振東以1:3不敵隊友林詩棟，無緣晉級。而男單三號種子、國乒名將馬龍亦以2:3不敵德國選手弗朗西斯卡，同樣止步第二輪。不過混雙主力組合王楚欽/孫穎莎則以3:0擊敗法國「老帶新」組合袁嘉楠/勒布倫。另外，王曼昱、陳夢均在女單順利過關。港隊方面，黃鎮廷/杜凱傑(上圖)則在混合雙打八強以2:3不敵林昀儒/陳思羽，未能再進一步。

第十五屆全運會 全球徵會徽

香港文匯報訊(記者 敖敏輝 廣州報道)由粵港澳聯合承辦的第十五屆全運會各項籌備工作正在緊張有序進行。13日，第十五屆全國運動會廣東賽區執行委員會發布《第十五屆全國運動會會徽、吉祥物、主題口號、音樂作品徵集公告》，面向全球徵集十五運會會徽、吉祥物設計方案、主題口號及音樂作品，應徵者可登錄官網參與徵集活動，參與設計和創作工作。

第十五屆全國運動會將於2025年在廣東、香港、澳門三地舉辦，這是首次多地聯合舉辦全運會，也是全運會第一次走進香港、澳門。13日，第十五屆全國運動會官方網站正式開通，並發布此項工作的相關公告。根據公告，所有有志於參與本次徵集活動並符合徵集條件的自然人、法人和非法組織，均可按照徵集公告要求提交應徵作品，成為應徵人。

主題口號徵集作品提交截止時間為2024年4月30日，會徽徵集作品提交截止時間為2024年5月15日，吉祥物徵集作品提交截止時間為2024年5月31日，音樂作品徵集作品提交截止時間為2024年9月30日。十五運會廣東賽區執委會將邀請相關領域的專家組成評選委員會對應徵作品進行評選，最終將綜合專家評審意見，評選最終結果。



◆全運會預熱活動在廣州天河體育場舉行。香港文匯報記者敖敏輝 攝

聽障冬奧會閉幕 中國隊獎牌第一

當地時間12日，正在土耳其埃爾祖魯姆進行的第20屆冬季聽障奧運會上，中國體育代表團已順利完成所有賽事，共獲得7金7銀6銅的成績，列獎牌榜第一位、金牌榜第二位。

聽障奧運會是全球殘疾人三大類別綜合性體育賽事之一，自1924年國際聾人體育聯合會首次組織聾人運動會(聽障奧運會前身)至今，已有百年歷史，目前舉辦了24屆夏季聽障奧運會、20屆冬季聽障奧運會。

本屆賽事是中國代表團第四次參加冬季聽障奧運會，成績遠超上一屆在意大利舉行的聽障冬奧會，中國代表團當時獲得2金2銅，位列獎牌榜第六位。

本屆聽障冬奧會中國代表團在雪上項目中實現突破，單板滑雪隊和越野滑雪隊都首奪金牌。單板滑雪隊成績尤為突出，在6個項目中獲得5枚金牌，越野滑雪隊收穫1金4銀4銅。

冰上項目中，冰壘男隊第三次勇奪聽障冬奧會金牌，女隊獲得銅牌。首次參賽的混雙隊獲得第四名。



◆本屆聽障冬奧會於當地時間3月12日晚閉幕。新華社 微博圖片