



倒數 18天

與香港男子賽艇運動員趙顯臻(阿臻)談賽艇,談到他是自我要求極高的獅子座,「可能我獅子座比較盡善盡美,要求很高」,沒料到他也篤信星座。網上查看獅子座特質,「擁有強大的領導力和創造力,總是充滿自信,從不害怕挑戰,相信自己可以做到任何事情。」的確是眼前這名巴黎奧運代表。難忘阿臻訪問中的一句話:「做運動員其實很簡單,就是努力練習和取得好成績,其他都是其次。」他口中很簡單的事,日復日重複了9年,那長滿厚繭和破了水泡的手心,已說明一切:努力是基本,不懈是勝利的法則。

◆香港文匯報記者 葉詩敏

對阿臻的印象,是其社交媒體的一張張相片,臉上總掛上一個極耀眼的陽光笑容。5月他在世界盃瑞士分站勇奪輕量級男子單人雙槳冠軍,在征戰巴黎前率先為香港寫下歷史,定格一刻也是這樣的燦爛笑容。想起他在8年前里約奧運前會見傳媒,當時轉項僅3年便以新星姿態遠征奧運的他,一臉靦腆說「很努力做好每件事」。

8年過去,黝黑的膚色曬得更黑了,一對手臂的肌肉線條更明顯,老繭長了一層又一層,不變的是29歲的他仍然很努力,沒有一刻鬆懈。

「你怎麼看努力這回事?」他想了想,回想起初中風帆轉項的日子,「努力……我當時經常不斷加操,因為覺得自己在這項運動起步比別人遲,很多人都是初中時已接觸賽艇,但我高級文憑畢業後才接觸。我覺得起步比人遲,所以要追回時間,要努力將勁補拙。」

趙顯臻在中二至中六專項風帆,需要進行室內划艇訓練增強臂力,也參加室內划艇學界賽。「中二到中六我仍是滑浪風帆隊,所以我就不會去想其他運動,到我考DSE停了一年,我的體育老師覺得我其實在拉機方面有潛質,就叫我去參加體育學



◆趙顯臻(右)與鄧超萌(左)合作出戰里約奧運。資料圖片



苦苦堅持,趙顯臻終在4月奪得巴黎奧運資格。網上圖片

院的『系統化賽艇新發展計劃』(TID),真正接觸賽艇運動。」他說。

「那你其實喜歡嗎?」「不抗拒,但不至於說很喜歡。」他露出招牌陽光笑容回答道。

有別於望向終點前進的滑浪風帆選手,賽艇是一項背向終點的運動。他最初接觸賽艇時極不適應,剛開始時只懂拚命划,加上不習慣要不時向後望,以保持賽艇的航向,以致訓練效率不佳。後來他更深入鑽研後才知曉,賽艇是一項要求細緻的運動,每一槳落水的方向及角度、回槳的節奏,都要耐力及不同肌力控制,同時亦講求水感以及臨場應變能力。

也許是天生的獅子座特質作祟,那年他為了追上隊友步伐不停加操,「其實我一休息就去做運動,一星期連續七天。」港隊賽艇訓練每天分為三節,第一節更是早上6時,可說是體院運動項目中最早的訓練時間。阿臻指當時除了星期一至五恆常練習,星期六半日、星期日放假的休息時間,也拿來加操。他笑說現在不會了,「長大後發現休息其實很重要」。

努力對他而言,是運動員的日常,轉項後自知不足,便加倍努力。到阿臻真正喜歡上賽艇時,已是因為努力得到回報的時候。「覺得有成就感,因為用了兩年時間就得到教練的賞識,不斷鼓勵我轉任全職運動員。我高級文憑畢業後就立刻轉全職,其實那時候我的成績已比當時的師兄快,就覺得自己這方面真的很有潛質,就繼續嘗試。」

### 努力要有成績才被看見

「努力」一詞,感覺乏味、沉悶,惟把注意力全然地投入當中,卻把單調的訓練變得有樂趣,讓人閃閃發光。不過,運動員的現實有點殘酷,他們的「努力」是要有成績才會被看見。

阿臻的努力第一次被看見,是2016年以新星姿態出戰里約奧運。當屆他與師兄鄧超萌組成男子雙槳輕量級隊取得里約資格,「當時我轉全職僅一年時間,為了從眾多選手中脫穎而出,將自己的練習推至極限,過度訓練令腰、膝頭都嚴重受傷,但抱着『搏盡無悔』的宗旨,成功奪取奧運資格。」二人最終在里約以第19名完賽,首屆奧運自言「一張白紙」,沒有留下什麼記憶點,只記得自己有點迷失,總是跟着教練、師兄走。

第二次被看見,是他在兩年後的2018雅加達亞運勇奪輕量級單人艇銀牌,他正好成為第200面港隊亞運獎牌得主,惟一向高要求的他坦言那時壓力太大失金,「不算難忘」。

獅子座的自我要求之高,連前任教練白勵和現任的吳紀寧都說他總是「想太多」。「我做所有事都是較細節向,可能我獅子座比較盡善盡美,要求很高。」我笑說以為處女座才是「細節控」,他說8月20日出生也貼近處女座(23日),大概也有一點這樣的特質。

強勢的獅子加一絲不苟的處女個性,他坦承也會讓隊友吃不消。「以前是每樣事情都想到就要做,一直都要加操,對自己的要求很高。如果我跟其他隊友合作,我對他們的要求都很高的,有時會成為隊友的壓力,但我自己不會覺得是,因為做運動員是要對自己要有要求才對。」

連去年杭州亞運奪得銅牌,他也直接說「不滿意」。在2018亞運於輕量級單人雙槳摘銀的他,去年「升呢」轉戰公開組與體重較自己重的選手競爭,他亞運前指整個備戰過程如「玩命」般刻苦,他亦言會以金牌作目標,因此僅得銅牌時不禁落淚說辜負了家人支持。

不過他以「玩命」式訓練備戰亞運,其實也同時為爭奪巴黎奧運資格作準備。這一次,他不容許生涯再留有遺憾。



◆趙顯臻臉上總掛上一個極耀眼的陽光笑容。香港文匯報記者葉詩敏攝

# 不容再留遺憾

# 獅子男力求盡善盡美自我要求高

# 趙顯臻努力不懈

◆趙顯臻自我要求極高,一切事情希望盡善盡美。香港文匯報記者葉詩敏攝



## 痛失東京奧運資格首度跌入低谷

在2018雅加達亞運後,趙顯臻希望為2020年舉行的東京奧運努力,自里約後兼項單人雙槳的他,在2019世錦賽輕量級單人雙槳艇半準決賽失利,錯失直接奪得東京奧運參賽資格機會;經歷疫情後在2021年亞大區資格賽夥拍王璋駿出戰輕量級雙槳艇,惜以第5名完成,正式緣盡東奧。

那一次痛失奧運真的很痛,是阿臻生涯以來第一次跌入低谷。「不甘心,是不甘心。」他重複說。阿臻相信自己是足夠能力去奧運的,「如果是爬單人艇的話」。

一切已成為去,他也只能夠帶著「生涯少許的遺憾」繼續向前。那時他由日本的亞大區奧運資格賽返港,正值疫情需在酒店隔離21天,正好給他時間沉澱。「其實那21天對於我來說很大壓力,但是也很幸運,有21天讓我有個『Me Time』來跟自己調解。」他回想說。

不甘、遺憾,要釋然就要先跟自己和解,其實也沒什麼可以做,總之就讓自己忙一點,沒時間想太多。「盡量找其他東西分散注意,煲下劇、叫下外賣。其實隔離都沒什麼好做的,後來便開始寫寫東西,檢視整個資格賽,由準備過程到這幾年有什麼做得好、有什麼做得不好。」

然後,他發現,原來自己真的很努力,盡全力了。「檢視完,發覺自己已經做到自己的100%,其實都對自己無悔,已盡力過,奈何是項目上的安排。」

重拾鬥志步出隔離酒店,3年過去,他在今年4月的亞洲及大洋洲資格賽,於男子單人雙槳艇決賽奪得第4名,成功鎖定巴黎奧運入場



◆總教練吳紀寧(右)成功激發趙顯臻的潛能。趙顯臻FB圖片

券,相隔一屆再戰奧運。

### 時間累積 勇奪世界盃冠軍

不足兩個月後,阿臻燦爛的笑容又一次走進我們視線。這位港將在瑞士世界盃男子輕量級單人雙槳決賽A,力敵5名歐、美強大對手,最終成為史上首位摘下世界盃金牌的香港賽艇代表,更是首名亞洲男選手摘金。「嘩,好開心,第1名喎,竟然我們港隊可以在世界盃取得第1名。」他重提起當天仍然興奮。

「拿到金牌後我立刻叫教練『你快點摸摸這塊金牌,你為港隊教了一塊金牌出來』。因為他以前教過國家隊、加拿大隊,這些隊都可令到他很容易贏得金牌,但港隊比較難一點。但是他教了這兩年多,竟然可以出到這塊金牌,我見他臉都紅了很感動。」阿臻不忘感謝教練吳紀寧,「我現在的體能、所有東西,都是東京奧運之前累積的狀態,所以都很多謝吳總教練,可以將我的潛能真的發揮出來。」

老實說努力保證不了你成功,那只是基本配置而已,它需要你堅持不懈,需要你有堅如磐石的耐心。這面歷史性的金牌,是阿臻近10年生涯累積的每一槳划回來的。「我一直在團隊保持自己最頂尖的位置,其實也要有很多自律和堅持在裏面,不然會很容易便放棄了。」記者說堅持是艱難,他說「應該說放棄是很容易的」。「放鬆,每個人都懂得放鬆,是心理素質要很好,才可以堅持到最後。做運動員其實很簡單,就是努力練習和取得好成績,其他都是其次。」勇悍的獅子男淡淡說出最難做的事。

## 勇闖巴黎奧運 冀創歷史

今夏巴黎奧運,趙顯臻積極增磅至76公斤以增強力量,目標是打入前12名決賽,再為香港締造歷史。他笑言上次沒有太多照片留念,希望在巴黎拍下更多照片作記錄。8年前,阿臻對奧運感受不多,只是跟住師兄走,眼前的他已累積一定經驗,有自己的比賽策略,「對我而言是成長」。

比賽的河道只是兩公里,這段距離內卻有很多學問,從揮槳的力度到每一個階段的發力,對阿臻來說是比努力更努力才能超越世界級強手。由每天6時清晨的城門河終划到法國馬恩河畔,期待看到阿臻再一次創下歷史的燦爛笑容。

◆趙顯臻希望在今屆比賽打入前12名決賽。香港文匯報記者葉詩敏攝

◆趙顯臻奪得世界盃金牌創香港賽艇歷史。趙顯臻FB圖片

