



文匯報記者
巴黎獨家專訪
香港文匯報葉詩敏

3年前東京奧運會一句「X你企中間啦！」，令當時擔任香港乒乓女隊主教練的李靜極速走紅。女團奪銅後他在直播鏡頭前爆出一句「最緊要多謝我自己」，貼地和真性情使其成為媒體和大眾的「金句王」。3年後女乒在團體賽16強出局，升任總教練的他賽後送我們一句「輸得起才贏得起」。是勇敢面對失敗之哲學，亦是勝利之道。

練就強大心臟需時間領悟

李靜：面對失敗才是制勝之道

李靜6歲就開始打乒乓球，17歲以全國賽男單亞軍躋身國家隊。2000年來港後為香港以不同身份征戰奧運，五環對「靜哥」的意義，始於一，「都一樣，因為奧運一定係更快、更高、更強，難道我更浪漫嗎？這是體育的本質，競技體育不是贏就是輸，有打和，奧運就係咁殘忍。」

49歲大男人簡單直接，對奧運沒有浪漫想法或動人意義。「奧運就係咁殘忍」，對李靜而言，無論是在役還是教練身份，奧運都是結果論。

的確殘忍，去屆奧運奪銅的香港乒乓女團日前在16強止步，賽後的混合採訪區一片愁雲慘霧。今屆以總教練身份帶隊征戰巴黎的靜哥，全場坐在觀眾席上仍聲嘶力竭地叫喊，旁邊邊總主席余國樞也遞上喉糖。「連續叫了幾日，年紀大身體壞，喉嚨都沙啞。都盡了力，近我哋這邊時就再叫一下。整場我覺得要一點氣勢，有氣勢之後就有運勢，不能太斯文，在這種生死戰一場過，怎都要有點氣。」李靜開「金句Mode（模式）」說。

面對輸贏，心態從來都是最大課題，李靜在以前訪問中曾說「強大大心臟係輸返嚟」。「贏一兩場波，心態很容易膨脹，但輸一輪又好容易頹，所以要給他們時間去領悟。有時輸多點比賽係好事，但輸輸不起又是另一個問題。」李靜的「輸得起才贏得起」就是這個意思，「輸得起就會贏，好緊要，每個球員都面對。『輸得起才贏得起』是最實際的，可以安慰到所有球員，不只是我們香港，而是所有在奧運落地的運動員。」

「不是他不努力，但努力有時不代表一切，因為對方可能比你更努力。」李靜道出殘酷現實。

問靜哥是不是輸波都不會讓自己頹，他直說：「我好少頹，輸波係難受啲一刻，有時你係小朋友喊有問題，但第二場唔關事啲啲嘛，第二場打另一個人，係咪先？甚至打同一個人我覺得機會更大，你越打越熟。當然你越輸，就要認點解我變極都輸，你就要搵方法，睇吓佢被人克制嘅方法。好簡單嘅方式，方法就係睇你平時有用冇用，我哋都係咁學返嚟。」

他與高禮澤奪得雅典奧運男雙銀牌，還有獎牌表上的一行行亞運會、世錦賽和亞錦賽榮耀，香港男乒沒一場不是從「逆境波」搏過來；其中包括勇挫兩對國家隊組合（包括雅典奧運金牌馬琳/陳玘）而贏得多哈亞運男雙金牌。

落入下風，李靜直言「最重要的是鬥心」，對勝負的執着是那刻想贏的一念，也是源於對乒乓球的熱愛。「我就係鍾意，鍾意玩呢項運動。我相信跟打機一樣，小朋友打機輸一盤又一盤繼續打，因為他有鬥心」。靜哥越說越激動：「但佢打乒乓球唔係，有時打打下又『Hea』（馬虎），反過來想，你用打機嘅心態去打波係咁會好啲呢？你講服自己。」

時間的流逝讓再強硬的人都要退出舞台，但他在場邊卻不服輸，始終充滿鬥心和堅守執着，在2013年正式退役接掌香港女乒時，他也冀能把這種精神傳承下去。

享受過程與對手鬥智鬥勇

由賽場到場邊再到觀眾席，身在奧運仍會被動嗎？「有啊，每看一場比賽都會有感觸，因為乒乓球對我來說，是一個很……文字上說第二生命，但對我來說，我是真的鍾意，鍾意先會放心機、放心血。其實無關成績好與壞，如果我經常想好與壞，或外界如何評估我的球員點打，打得好不好，教練做得厲害與否，其實我一點也不在乎，因為我打的是自己開心與否。第二是我打有沒有得着，我與對手鬥智鬥勇，我可以享受過程，你看我以前的風格不是最好的選手，但經常以弱勝強，甚至在逆境中取得勝利，為球隊取得榮譽。」

他續說：「我覺得這最好的，甚至可以帶領整支球隊的氣氛，我覺得我們球員現在要學的就是這一點。」



傳承拚搏精神便是無形價值

李靜曾屢次指出，他感覺港乒女團不夠「狠」、不夠「放」，他坦白明白各選手個性不同，「但可以再釋放一點，釋放才可以做到忘我境界，出了手，結果如何有人知，係唔係？」雖然他認為女團心態和技術仍有不足，但也不忘補回客觀事實：「混雙今屆有突破（4強），女團打得好精彩，這次的表現其實都說明我們球員很努力，沒有遇到困難就放棄，我們一開始已經遇到很大的挑戰，落後下贏一場。我們整個團隊，包括這場球賽的表現影響下一代更加深遠，因為他們以姐姐、哥哥為目標，球員這麼拚搏，這是一個無形價值。」

面對「下風波」，面對失敗，都要直視；撇除結果，李靜認為女團16強鬥瑞典，輸但留下精彩一戰。「我其實對球員

是有信心的，不要因為這次奧運會失利了，就好像什麼都不是，這3年大家都努力的，比如混雙爭取排名，在最後拿到第4名；團體也是，我覺得女仔很努力，女團打得精彩。但運動競技就是這樣，大家都睇贏輸，這是事實，因為我都睇，因為我要寫Report（報告）嘛。但我覺得打出來，香港市民看到直播應該都接受的，因為她們精彩，不是說不盡力。跑馬也是，騎師盡力去衝，車輪係係咁抽，馬主都收貨，你係係抽隻馬向後走就得啦。」

「既然我們提早結束，就提早享受生活。」李靜幽默說。未嘗不可，因為擁抱挫敗，是奧運也是競技體育的真義。

背負10萬港跆拳道愛好者期望 盧蔚豐：將壓力轉為動力

香港文匯報訊（記者張發兒綜合報導）港隊跆拳道代表盧蔚豐，將會在香港時間今日下午約3時登場，出戰男子68公斤以下級第一輪比賽迎戰難民隊代表Yahya Al Ghotany。盧蔚豐是首位出戰奧運的香港跆拳道運動員，他指自己是背負香港10萬跆拳道愛好者出戰，即使首次出戰奧運或會感到緊張，但盧蔚豐表示會將壓力轉為動力。



◆盧蔚豐（左）是首位出戰奧運的香港跆拳道運動員。相片由港協暨奧委會提供

22歲的盧蔚豐會在今日約下午3時登場，並將在第一輪將迎戰難民隊代表Yahya Al Ghotany。難民隊代表世界排名第201位，較港將高8位。盧蔚豐是史上首位出戰奧運跆拳道項目的香港代表，他指自己是背負使命出戰：「跆拳道自2000年成為奧運項目後，我成為了第一位出戰的港將，是背負香港10多萬跆拳道愛好者去出戰，有種使命在背後。」

盧蔚豐相信一眾香港的跆拳道愛好者都會支持他：「無論他們是在現場或是在電視機前面觀看我比賽，都很感謝他們，因為他們的支持就是最大動力。」

盧蔚豐早前到達巴黎後已開始適應時差，並且進行強度訓練。另外巴黎大皇宮從劍擊比賽場地改作跆拳道場館，盧蔚豐坦言對踏入這個標誌性場館感到興奮又緊張：「對有機會在世上最大的舞台比賽而興奮，同時為第一次出戰這麼大型的比賽而緊張，有很多觀眾，不過我會將壓力轉為動力。」

如盧蔚豐在今日取勝，他在16強將會面對烏茲別克斯坦的1號種子兼東京奧運冠軍Ulugbek Rashitov。港隊教練黃家榮指已研究初賽及16強的對手，想好方法去應對，認為首場比賽取勝的關鍵是在於臨場發揮。

記者手記

香港文匯報記者 葉詩敏

令人動容的女排精神

趁着港隊賽期的空檔去看了中國女排的賽事，最終國家隊力戰之下以2:3不敵「世一」土耳其8強止步。看着滿身纏着繃帶膠布的中國女排球員賽後相擁而泣，隔着百米距離的看台也能感受到她們的失望和不甘，小記內心亦有些戚戚然。

中國女排之所以能夠凝聚人心，不僅是因為輝煌的戰績，還有她們總是能谷底反彈的韌力。中國女排或許會輸，但只要在場上總會奮鬥至最後一刻。今年已是第三次採訪



◆中國女排總能夠凝聚人心。資料圖片

中國女排，看着她們由澳門站的步履維艱，到香港站時開始重拾勁旅風範，再後來到巴黎奧運賽場力退美國、僅負「世一」土耳其，小記知道她們每步走得有多不易。中國女排沒有以主力老化及傷患問題為藉口，不屈不撓的精神仍然叫人動容。

以獎牌來量運動員的成就很容易，但卻不能反映他們啟迪人心的影響。在網絡時代人人都可以是「鍵盤專家」，但惡評再多亦不能抹殺她們的付出和拚搏。每個低谷對中國女排而言都是一次磨煉，我們期待她們在4年後強勢回歸。