

從集訓中體悟時間意義 杭州亞運勇奪銀牌

梁瓊允奮鬥七年終創輝煌

杭州亞運·回憶

運動場上爭分奪秒，對於賽艇運動更是如此，日復一日的刻苦訓練，手掌上全是傷痕和厚繭，為的只是尋找一分一秒進步的可能性。對於香港賽艇運動員梁瓊允（Jenny）而言，時間不僅是一串數字，更是衡量自己能力的指標、一份記載自己努力和汗水的成績表，甚至一度成為了她的「心魔」。直到疫情期間全隊經過到內地集訓，與同伴們長時間的相處才讓她對時間有了新的詮釋，不再執着於冰冷的數字，而是學會享受與隊友一起奮鬥的時光，最終成就了去年杭州亞運勇奪銀牌的高光時刻，為自己奮鬥7年的賽艇生涯寫下輝煌一頁。

●香港文匯報記者 張發兒

香港賽艇從來不乏出色好手，趙顯臻、李嘉文或是世界紀錄保持者陳至鋒，均是曾在國際大賽划出名堂的運動員，而作為杭州亞運女子雙人單槳無舵艇銀牌得主，梁瓊允的故事則要從中四的時候說起。中學時代的梁瓊允雖然熱愛運動，不過卻從沒想過成為全職運動員，直到升中五的暑假在學校老師推薦下才首次接觸賽艇運動，結果就好像女生找到心目中的「Mr.Right」（對的人）一樣，Jenny只學了三日便愛上這個運動，並一路堅持到成為港隊一員。

挑戰極限成壓力所在

在香港投身運動員行列從來不易，更何況是一位小女生，「扒了幾日艇隻手已經爛晒」是她初接觸賽艇時最深刻的回憶，而未轉全職運動員的時候，Jenny要每天凌晨4點起床從九龍城出發到沙田訓練，她表示媽媽當時亦有微言：「媽媽有跟我說凌晨一個女仔出去好危險，手也爛了，好心痛。」不過Jenny的堅持最終成功感動到媽媽，到她副學士畢業轉為全職運動員後，媽媽更成為了Jenny的最強後盾：「帶了媽媽去看我出戰本地賽，她發現這個運動很重視團體性，之後便很支持，每次比賽有直播都會收看。我轉全職其實媽媽都付出了很多，加上又有傷患，她給我很大的支持。」

梁瓊允轉全職時目標已經非常明確，就是要衝擊亞運資格，只不過現實是傷患比亞運入場券更快到來：「自己比同齡人遲接觸賽艇，那些動作看似很簡單，但我在沒有基礎的情況下死練爛練便出現勞損。」除了傷患，時間亦是賽艇運動員的最大對手，每次計時訓練都像是一次測驗，要不斷挑戰自己的極限，成為了梁瓊允的最大壓力所在：「剛接觸賽艇時很怕計時，很大壓力，我們星期三、六會做計時，沒有計時就發揮得好好，要計時就好差，這個是心態問題。」

直到疫情出現，教練為維持訓練申請到汕尾集訓，那兩年內梁瓊允大多數時間與隊友在內地訓練，她笑言當中有苦有甜，並拿出手機翻開相簿讓記者觀看訓練中心的環境，「不是每個訓練中心都好好環境，有些地方沒有冷氣

及暖氣，凍到水都唔敢飲。」但長時間的集訓亦令Jenny的運動生涯得到啟發，並成為了她能在杭州亞運站上頒獎台的關鍵：「單人艇有目標但不夠清晰，多得與隊友溝通令到自己對於做出的時間及目標更清晰，取得亞運銀牌算是打破質疑。」而這種質疑不只是來自外界，更多的是源於自己：「轉全職後有一段時間都沒有成績，其實很不開心，有想過自己是否不適合賽艇，抑或未夠努力。」

享受與隊友奮鬥過程

現在梁瓊允已不再只着眼於「時間」，體會到賽艇更重要的意義是一班隊友共同奮鬥的美好時光：「有成績當然是好，但過程令我更加深刻，好享受與隊友奮鬥的過程，以往好少長期夾，這兩年Keep住與同一班隊友相處，好開心，這才是最要。」

經歷過杭州亞運摘銀的風光，梁瓊允仍是那個默默耕耘的女生，依然會為一句讚美感到高興和感動，「亞運之後都是出席活動，有我不認識的人跟我說你好厲害，我不會覺得是客套說話，而是一種肯定。」、「好開心聽到運動員以外的人支持我們，很感動。」

第15屆全運會將於明年11月舉行，梁瓊允認為經過全運再到亞運會更加有利，「我經常都會回內地比賽，比賽經驗好重要，全國賽當作訓練因為國家隊實在太勁。」雖然隊友張海琳及黃偉駿先後在杭州亞運奪牌後選擇退役，但梁瓊允此刻未有退役的想法，目標是再衝擊亞運獎牌，「都想繼續去做出好成績，我覺得跟着這個教練是可以繼續進步的。」



●梁瓊允（左）去年夥拍張海琳奪得亞運銀牌。港協暨奧委會圖片



●梁瓊允為自己奮鬥7年的賽艇生涯寫下輝煌一頁。香港文匯報記者張發兒攝

家人支持成最大後盾

香港文匯報訊（記者張發兒）梁瓊允在訪問中提及得最多的除了是賽艇便是家人，全因在Jenny眼中家人就是最重要的人，即使在低潮期，媽媽仍然支持Jenny繼續追夢。

「有段時間無成績，覺得好對唔住屋企人。」梁瓊允在轉全職後曾經歷沒有成績的低潮期，她曾問媽媽自己是否應該放棄賽艇，後來母親一句「我知你鍾意賽艇」，成為Jenny堅持下去的動力。賽艇隊經常都要出外集訓，留在香港的時間並不多，甚至連跨年都要在外度過。對梁瓊允來說最難受的是長期見不到媽媽，「所以間中都會FaceTime，媽媽都會Send貓比我睇，每次我一落機返到體院放低嘢就返屋企。」

梁瓊允對家人的重視其實不難在日常中看見，她憶述道：「媽媽會整定餃子等我返屋企，有次8點幾先返到體院，第二朝又要訓練，但我都有返屋企先，其實只有非全日訓練的日子先有時間返屋企。」



●家人是梁瓊允的最強後盾。受訪者供圖

啟德保齡球館開幕 明年一月辦兩項大賽



●新場館設有40條線道，線道上均設有LED屏幕。中國香港保齡球總會圖片

香港文匯報訊（記者郭正謙）「IBF保齡球世界盃」及「IBF世界殘疾人保齡球錦標賽」，將於明年1月先後在啟德體育園Top Bowl開戰，一眾殘障運動員昨日率先體驗場地，有運動員表示場館設計新穎感覺良好，會加緊練習以盡快適應場地，並希望能吸引更多市民加入保齡球運動。

賽會昨日舉行場地開幕拜神儀式，出席活動的殘障運動員亦把握機會即場練習體驗新場地。啟德體育園Top Bowl設有40條線道，每條線道上均設有LED屏幕，可以顯示線道及比賽資訊，此外球館地板亦設計得比較平坦，方便殘障人士活動。

今次有機會在新球館練習的運動員張凱童及周培堅均對場地大加讚賞：「球館的設計十分新穎，燈光亦比較柔和，打球時感覺頗為舒服，而且球館有40條線道，相信可吸引更多市民打保齡球，對推廣這項運動有幫助，希望可以盡快適應這個場館，比賽時更能得心應手。」

中國香港保齡球總會主席劉掌珠表示，本地保齡球精英運動員仍會以體院為主要訓練基地，而除了上述兩個賽事，來年亦會有更多大賽在Top Bowl舉行：「明年6月會舉行公開賽及U22級賽事，8月會進行全運會的保齡球群眾運動賽事，而11月的世錦賽亦會在這個場館舉辦。」

劉掌珠續稱「IBF保齡球世界盃」門票出售反應比預期熱烈：「新場館比外地場地亦毫不遜色，線道上的LED屏幕可以隨時展示任何國旗及贊助商標誌，有利吸引更多賽事落戶香港，



●一眾運動員昨日率先體驗場地。中國香港保齡球總會圖片

國羽斬獲四項年度最佳獎項

香港文匯報訊 據中新社報道，2024年世界羽聯年度最佳運動員獲獎名單9日在浙江杭州揭曉。中國國家羽毛球隊斬獲年度最佳男子單打運動員等四個獎項。

中國羽毛球運動員、現男單世界第一石宇奇獲評年度最佳男子單打運動員。巴黎奧運會羽毛球女單冠軍、韓國名將安洗瑩獲評年度最佳女子單打運動員。



●諶龍（左）在頒獎儀式上。新華社

我們這個賽季的肯定，年初的幾個高級別賽事包括巴黎奧運會，我們都表現得不錯，只是在年底狀態不佳的時候，幾個比賽沒有把握好機會，期待明年能夠更好。」梁偉鏗說。

另外在世界羽聯名人堂新聞發布會上，羽毛球男單奧運冠軍、中國羽毛球運動員諶龍表示：「頒獎禮過後，可能真正算是我運動員時代的結束，現在開始我就要以另外一個身份繼續推廣羽毛球了。」

回顧自己的職業生涯，諶龍說：「每一個冠軍、每一場比賽，我到現在都還記得很清楚，而且在回想的時候，還是會手心冒汗，會有激動的感覺。」2021年，在東京奧運會和第十四屆全國運動會之後，諶龍逐漸淡出賽場，並於2023年5月宣布退役。「我經歷的很多，在羽毛球道路上，酸甜苦辣都算是經歷了，其實退下來也挺好，可以真正去享受家庭生活了。」諶龍說。



●世界羽聯主席拉爾森為石宇奇（左）頒獎。新華社



●「世界女排聯賽香港」將於明年6月上演。大會圖片

世界女排聯賽明年六月再臨香江

香港文匯報訊 萬眾矚目的國際排球盛事，「世界女排聯賽香港」將於2025年6月18日至22日強勢再臨。

為充分展示排球運動的魅力、讓廣大球迷享受排球賽事的全新體驗，國際排聯於2018年對上世紀九十年代開始的世界男排聯賽和世界女排大獎賽進行改革，整合成為統一的世界排球聯賽。繼2022年推行新賽制，每站賽事有8支球隊參與；到2025年起會再次改革。全新賽制中，男、女子組各18支參賽隊伍，不再分核心隊及挑戰隊，採取預賽和總決賽形式。預賽為期三周，每周由兩個分站增加至三個

分站，每站6隊，每支球隊將在三周的分站循環賽階段進行共12場比賽；18支球隊在每周將分為三組（每組6隊），於分站5天（周三至周日）的賽事中每隊會進行4場賽事，排名最高的8支球隊將進入總決賽。

「世界女排聯賽香港2025」於6月18日至22日舉行，將會有東道主中國女排以及另外五支世界級勁旅來港獻技，包括2024年巴黎奧運會冠軍意大利、2024年世界女排聯賽亞軍日本、世界排名第13位的泰國、世界排名第15位的捷克以及世界排名第20位的保加利亞。