



香港文匯報訊(記者 黃舒慧)香港4x100米接力隊上週五出戰摩納哥國際田徑鑽石聯賽,「越級」與美國、加拿大、英國等6支世界頂尖隊伍極速比拚。在這被視為互探軍情的賽事中,港隊雖以39秒19的成績抱憾「包尾」,但仍不能抹殺徐志豪、黎振浩、吳家峰、鄧亦峻和後備何文樂的一切汗水與辛勞。這幾名由26歲至19歲的小伙子,代表香港超越了中、日、韓等國家成為亞洲「最快」,到摩納哥賽事首次和國際級的接力隊較量,已經是香港田徑運動的一大進步。在即將揭幕的奧運接力賽,相信這5名小伙子定能把平日所練的都發揮到極致,為香港再創一個奇蹟。



徐志豪負責第四棒。黃舒慧攝

4x100 接力隊 力拚創奇蹟



何文樂、徐志豪、吳家峰、黎振浩、鄧亦峻(由左至右)要在倫敦創奇蹟。香港文匯報記者黃舒慧攝

問當日烈日當空,田徑場上瀰漫着一股熱浪,一般人早就找一處陰涼地方「攤喇」。4x100米接力的5名小伙子卻頂著頭上的太陽,重複一遍又一遍機械式的交接棒動作,為的就是再縮短那零點幾秒的時間。自知速度、爆發力和歐美隊伍有一大截距離,5名小伙子唯有另覓「創造奇蹟」的途徑,在交接棒方面下苦工。「自知速度力量和奧運會的其他隊伍無得比,所以在交接棒方面的訓練會加強不少。」負責第二棒的黎振浩說。

每天練交接棒數百次 一手交棒,一手接棒,看似是

單調容易的動作,卻不知當中蘊含多少巧妙和默契。08年北京奧運4x100米的接力賽事中,原以為金牌有望的美國隊就是因為「甩手」跌棒而被取消資格。5名小伙子組隊一年多,每日練習交接、接棒動作不下數百次,長久累積下來使隊伍在這方面的表現相對地較其他地方的隊伍優勝。正如教練余力所言,4x100米接力是一個團體項目,靠整支隊伍互相配合努力,才能發揮最佳成績。徐志豪、黎振浩、吳家峰、鄧亦峻和何文樂這5名小伙子在隊伍中亦各司其職,在不同位置上發揮實力,現在就一一為大家介紹各位在接力隊的所負責的位置。

第一棒鄧亦峻 極度專注力

26歲的鄧亦峻負責跑第一棒。在槍鳴後就要發力起跑,講求極高的專注和集中力,同時還要跑手有迅速的反應神經。鄧亦峻平日訓練除了注意速度,亦會加強訓練自己的專注力,務求以最敏捷的速度起跑。而酷愛打機的鄧亦峻,為了專注訓練,竟將半年時間沒有碰過寶貝遊戲機,其定力可見一斑。此外,原來平穩是首棒的關鍵。鄧亦峻解釋,第一棒有彎道,所以起跑狀態必要穩定,否則隨時會「飄」至旁邊賽道。

第二棒黎振浩 動作快而準

第二棒由黎振浩接手,此位置的跑手既要接棒又要交棒,兩項動作都要做到快和準,黎振浩透露除了與隊友配合反覆練習,連交接棒的細微動作都要做到一丝不苟。「手的角度、時間配合都會影響到交接棒的速度,我和家峰2人都是要交要接,所以大家要更多時間的配合。」身為接力隊隊員,黎振浩表示會以自己的經驗提點幾位兄弟:「在奧運場上會見到伯特、比歷克等等高手,到時我們一定要控制情緒,不把他們當神般崇拜,把他們當普通人一般較量。」

第三棒吳家峰 信心定力不可缺

至於隊中年紀最小,身形卻是

最大隻的吳家峰則負責第三棒。和黎振浩相同,吳家峰亦講求交接、接棒方面的配合。19歲的吳家峰雖是隊中最年輕的一位,但信心和定力就與幾位師兄所差無幾。奧運賽事芸芸高手匯集,吳家峰卻坦言未有怯場,並相信「別人有別人的勁,自己隊伍也有優勝的地方」。首次出戰奧運,吳家峰當然想趁機觀摩其他項目,而他就偏愛緊張刺激,令人血脈噴張的賽事:「想看100米短跑,看看保持能否跑出9秒成績。另外都想看籃球賽事,主要都想看美國的夢之隊。」

第四棒徐志豪 感受剎那衝刺時刻

最為講求速度、最緊張激烈的第四棒,當然由香港百米紀錄保持者徐志豪擔任,這位「百米飛人」頗為享受跑最後一棒,感受剎那的衝刺時刻:「自己很喜歡見到前面有跑手,要去追趕、超越他的感覺」。轉玩接力一年多,徐志豪坦言4x100接力賽助他走出低潮。毋忘2年前的亞錦賽失準,徐志豪表示自己已經「更努力、更專注」,與大家一同練習,一同和教練商量溝通,看哪方面還有改善空間。整隊人互相扶持,徐志豪覺得已經是創佳績的最大動力。

何文樂 隨時候命

後備的何文樂將與4子一起前往倫敦出戰。今赴奧運之旅何文樂「有得睇,無得玩」,對他來說是矛盾之極:「自己當然希望落場跑,但為了港隊着想,應該以狀態、實力最佳的成員參賽,所以我還是不落場比較好。」5名小伙子口口聲聲道打入奧運決賽要靠實力和心態互相配合,但原來私底下都不約而同的相信「幸運物」。今赴奧運之旅,鄧亦峻、黎振浩、吳家峰3人都分別把自己的幸運物帶上,以保「安心」。

鄧亦峻和吳家峰2人均帶公仔隨行,黎振浩則把幼稚園時期已開始用的攪枕帶上。眼看隊友竟有如此「柔情」一面,自稱「較成熟」的徐志豪不忙趁機取笑一番,指隊友們還是很「幼稚」。幾名小伙子嬉鬧如常,當中卻包含了一年多朝夕相處的感情和默契。

2012年7月23日 今日電視節目表 (星期一)

Table with 10 columns: 無線翡翠台, 無線明珠台, J2數碼頻道, 亞視本港台, 亞視國際台, 中央電視台-1 (數碼頻道), 中央電視台 (國際頻道), 鳳凰衛視中文台, 有線電影1台, 有線體育台. Each column lists program titles and times.

申請酒牌續期啟事 城市花園酒店有限公司. 現特通告: 陳志豪先生其地址為香港南丫島榕樹灣高型村三號頂樓, 現向酒牌局申請位於香港北角城市花園道9號城市花園酒店一樓(部份)(綠茵閣)的酒牌續期...

申請酒牌轉讓啟事 新特警吧II. 現特通告: 林麗萍其地址為九龍深水埗南昌街96號3樓, 現向酒牌局申請位於九龍旺角通菜街252號地下2號舖新特警吧II的酒牌轉讓給何鎮堅...

比華利中港酒店 集團管理·自置物業. 日租400元起 月租7000餘元起. 訂房專線: 9509 5818. 中港酒店: 九龍尖沙咀白加士街1-11號1及2樓全層...

有關規劃許可申請的通知. 現特通知新界元朗唐人新村第119約地段第1463S, Bss.1 (部份) 號, 第120約地段第2720RP, 2722RP, 2723, 2724, 2725, 2726, 2727, 2728, 2729, 2730, 2731, 2732, 2733, 2734(部份), 2735, 2736RP, 2737RP及2738(部份)...

規劃許可申請的通知. 現特通知香港新界屯門新慶村丈量約份第103約地段第212 RP, 231RP, 232, 233, 234, 235, 236RP, 237, 238, 239, 243, 244, 245, 246 S.A, 246 S.B, 246RP, 247, 248及249號地段及毗鄰政府土地的擁有人...

《香港文匯報》資料中心 圖文資料使用授權服務. 詳情請詢 電話: (852) 2873-8960 趙先生洽 傳真: (852) 2873-8093 電郵: jkk@wenweipo.com

《香港文匯報》全港各大連鎖店有售. 7-11便利店 O.K.便利店 百佳超級市場 華潤超級市場. 訂閱熱線: 2873 9889