

第12屆全運會



香港文匯報訊（記者
梁啟剛 瀋陽報道）

「比起黃金更寶貴」的香港單車「icon」黃金寶，

早於5月復出至今已近3個月了；在全運會男子單車公路賽中，「阿寶」將以教練兼隊員身份出戰，究竟他的備戰及近況如何？「阿寶」昨日表示，「由於有一定的底子，加上沈金康教練訓練有方，以自己現時的年紀及能力來看(一切)都可以。」

黃金寶將於9月11日率領香港男子單車隊出戰公路賽，目前已經在位於遼寧本溪市的比賽賽道訓練了3、4天。對於今次比賽全長189公里的賽道，「阿寶」認為對香港隊來說「不過不失」，「我們實力平均，希望香港隊可以成功爭奪獎牌。此外，我亦希望車隊可以成功交棒。」

究竟「阿寶」復出再戰，他將在比賽中扮演甚麼角色？他回應說：「我會做輔助角色，我是其他對手目標，故可吸引對手注意、為隊友開路；當然，最終是否實行這套戰術，仍要由沈教練決定。目前，我努力訓練，做好自己，盡自己的責任。」

高原訓練 嚴於律己

由復出到現在只有3個月，「阿寶」是如何利用這麼短的時間，由一個普通人變回一名運動員？他說：「多得之前雲南的高原訓練，訓練很辛苦，但仍完成沈教練訓練計劃的95%；其

中，更試過有3天踏完200公里訓練後，由於興奮過度而睡不着。教練曾經叫我『阿寶其實可以練少一點』，但是我自己要求高，自覺責任大，加上性格本身就是不達到目標不罷休，所以努力訓練，盡力做好自己的角色。」

談回今次的全運比賽，「阿寶」好希望車隊可以成功接棒，「大比賽是要來爭成績的，這道理大家都明白。但現在我希望做副手，只要成功完成屬於我自己的一半責任就可以；另一半責任須由其他隊員去承擔，以繼續保持過往奪牌的勢頭，突破成功，這將會對香港單車隊發展有好幫助。因為我是過渡的，總會有一天退下來。」

至於對手方面，「阿寶」認為山東車隊威脅最大，而且有20位具實力車手同場競爭，相信比賽激烈；不過他相信：「只要戰術得宜，加上我們每個車手都各有所長，只要在比賽中，做到釋放自己，做好自己本份就可以了。」



■香港單車隊英氣逼人。

梁啟剛 攝

小記看大賽

單車訓練地毗鄰4A景區 盼讀者為港隊加油

昨日去採訪香港公路單車隊訓練，

基於這項比賽是在市郊進行，小記需遠赴遼寧省本溪市，更有幸到國家AAAA級景區本溪關門山森林公園（註：小記只在門外參觀）一遊，能寓工作於娛樂，加上好天氣出太陽，眾行家紛紛在門外拍照留念。

其實，以上情況並非甚麼出奇事，只是小記認為，能夠有如此輕鬆的時候十分難得，真的要好好珍惜一下。第十二屆全運會今日開幕，開幕之後，小記將會忙到無氣喘。單車、7人攬球、馬術及羽毛球等，都是香港



■眾行家在景區門外留影。

梁啟剛 攝

阿寶做副手 帶新人

復出再戰全運 轉助隊友開路

全運會今開幕 規模壓縮精彩依舊

中國國家體育總局副局長、第十二屆全運會組委會副主任蕭天30日在瀋陽說，即將開幕的十二運會提倡簡樸、厲行節儉，其賽事規模較上屆全運會有大幅壓縮，但精彩不會打折。

「無論是代表團、運動員、裁判員，還是技術官員數量，都較四年前的山東全運會有所減少。」蕭天在當天舉行的十二運會新聞發佈會上介紹，十二運會共有38個代表團參賽，進入決賽的運動員有9770名，比上屆全運會減少了1221人。其中東道主遼寧代表團人數居首，香港、澳門代表團分別為357人和99人。

同時，十二運組委會還取消了歡迎宴會、答謝宴會、體育科學大會、體育攝影、郵票展、體育道德風尚獎和體育總局贈送承辦省份紀念品的相關儀式。蕭天說，按照節儉辦會理念，對中外觀摩團隊和採訪的記者人數，組委會也都進行了精簡和壓縮。

對於大賽的反興奮劑工作，蕭天表示，本屆全運會在64個



■開幕式主場瀋陽奧體中心體育場。 新華社

場館和全運村設置了55個興奮劑檢查站，計劃安排2575例興奮劑檢查，比上屆增加了261例，其中尿樣檢查2300例，血檢275例。在對興奮劑「零容忍」的同時，還將首次開展生物護照檢查，嚴防食品污染和誤服誤用興奮劑事件發生。

值得關注的是，為了節約經費開支，更好地利用資源，本屆全運會大量地使用了遼寧省內的裁判和技術官員。國家體育總局競體司副司長孫遠富稱，總局自去年開始就加大了裁判的培養力度，把他們的崗位進行了細化，判罰的公正性毋須擔憂。

全運會是中國國內水平最高、規模最大的綜合性運動會。第十二屆全運會將於今日（8月31日）在遼寧省開幕。

■中新社

曾德成探班 李慧詩創最快圈速

香港文匯報訊（記者 梁啟剛 瀋陽報道）香港場地單車隊昨日在遼寧瀋陽柏葉訓練基地進行場地適應，備戰今日開幕的全運會。訓練期間，民政事務局長曾德成前來探班打氣。作為今次全運會香港代表團團長的曾德成表示，希望香港隊表現出自身實力，創更好成績。

曾德成於29日專程前來瀋陽出席全運開幕式，昨日，他風塵僕僕，先於上午赴馬術中心探望香港馬術隊，傍晚又來到單車場，為單車隊打氣。其間他觀看車隊訓練，及與隊員交談鼓舞士氣。他說「全運會是大賽，各個地方實力強大，希望香港隊可以在賽事中發揮出自己實力，為香港爭取好成績。」



■民政事務局長曾德成(左)探望香港單車隊。 梁啟剛 攝

而對於單車隊訓練，總教練沈金康則表示：「香港隊今天到賽場拿比賽數據，場地屬於快的。在這種情況下，李慧詩創下10秒7的最快圈速，對比平時快了0.2秒。」可見Sarah(李慧詩洋名)狀態極佳。

黃金寶身兼教練 白了少年頭

香港文匯報訊（記者 梁啟剛 瀋陽報道）香港單車隊總教練沈金康曾指「阿寶」(黃金寶)復出單車比賽後，比起只當教練時快樂了。對此「阿寶」笑道：「做教練，要照顧隊員的所有事，訓練、飲食、器材等等，相當之忙；相反做運動員就只是訓練和休息，比較之下較簡單。你看我現在白頭髮都比以前多了。」

現在「阿寶」要落場以教練身份指揮隊員出戰，究竟是否有很大

幫助？他說，「教練落場當然有幫助，直接快捷去改正隊員在比賽中的錯誤；因為教練只在場外提點，有時隊員未必聽到，而且比賽節奏快，有時未能立即及時改正錯誤。所以我就認為，如果沈教練可以落場就最好了。」

全運會復出，之後的東亞運會否繼續出戰？「阿寶」說：「我有報名(參加)東亞運，但是否會上場就要看沈教練的決定。當前的我最想留在隊中學習如何管理、發展。」

■黃金寶(右三)既是隊員又是教練。 梁啟剛 攝