

距離里約奧運
仲有2日

Rio 2016

港隊
戰線

香港文匯報訊(記者洪嘉禧)「更快、更高、更強」，除了是奧林匹克的格言外，相信亦是每位運動員努力追求的目標，要在奧運賽場上發揮出刻苦訓練的成果，運動員比賽心理絕對是關鍵。正準備出戰奧運的香港羽毛球隊「大家姐」葉妮延早前受訪時就表示，自己已找到突破點，尋回打羽毛球的初衷，真真正正的抱着「輕裝上陣，創造奇蹟」的心態出戰奧運。

尋回打羽毛球初衷

葉妮延 真正輕裝上陣

葉妮延稱要在奧運賽場享受比賽。 新華社



葉妮延在訓練中。 新華社



葉妮延在接受訪問。 劉雨馨攝

里約奧運會即將開始，代表香港出賽的羽毛球員日前舉行了傳媒見面活動，分享他們在賽前的心理狀態和預備工作。35歲的男子單打代表胡贊表示第一次去奧運感到非常開心，一點也不緊張；而年輕的男子單打代表伍家朗也表示，自己第一次打奧運一點也不緊張，反而是懷著興奮的心情。女子雙打的潘樂恩和謝影雪亦指能再參加奧運仍然非常高興。

張，反而是懷著興奮的心情。女子雙打的潘樂恩和謝影雪亦指能再參加奧運仍然非常高興。

做到最好 享受過程

至於羽毛球隊的大師姐、即將迎來個人第三次奧運會的「黑妹」葉妮延，其心態當然比起其他首次出戰奧運的隊友輕鬆，她表示今次出戰奧運，仍然會抱著「輕裝上陣，創造奇蹟」的心態，還要以「享受」作為目標：「享受比賽說起來很輕鬆，但其實實行上很困難。以往自己會把勝負看得很重，忘了享受。現在則認為勝負只是結果，最重要的是做到最好、享受過程！」

事實上，享受比賽才能「輕裝上陣，創造奇蹟」，相信這是此八字真言的真諦。早於葉妮延出戰2006年多哈亞運女單準決賽對國家隊的奧運冠軍張寧前，前港隊總教練陳智才贈予她「輕裝上陣，創造奇蹟」的八字真言；對於這八字真言，過去「黑妹」曾表示：「輕裝上陣，創造奇蹟，開賽前他就給了我這8個字，從此我一直都記住這8個字，去打好每次比賽。」

泰國公開賽找到突破點

三戰奧運的葉妮延，如今終於體會到八字真言的真諦；「黑妹」表示，她上半年一直有退役的想法，但下半年卻改變了自己的心態：「我找回自己的目標和初衷，便是喜愛打羽毛球。只會想如何去享受奧運！」有這個改變的原因原來是黑妹在泰國公開賽找到突破點，表示她需要的是時間去繼續磨練和適應這個突破點，希望在有限時間可以做好這一點，積極備戰，慢慢增加信心。

奧運將於巴西時間8月5日揭幕，即香港時間8月6日，當天是「黑妹」的生日，她笑言能夠在開幕禮中慶生生日，將是一次特別的經歷，亦希望她能在里約奧運打出快樂的羽毛球。

小知識

「才叔」奪港首面奧運獎牌

「輕裝上陣，創造奇蹟」，這八字真言是出於前香港羽毛球隊總教練陳智才口中。陳智才外號「才叔」，他於2010年4月退休，結束其15年的港隊總教練生涯，其間培育出葉妮延、伍家朗等本土好手。「才叔」年輕時亦為香港羽球隊隊成員，曾代表香

港參加1988年夏季奧林匹克運動會羽毛球比賽(當屆為示範項目)，並聯同陳念慈為港隊贏取銅牌，這是香港運動員在奧運贏取的首面獎牌，為本港體壇寫下里程碑。陳智才、陳念慈在其後的1990年英聯邦運動會亦贏得混雙金牌。 ■記者 梁啟剛



前港羽球隊總教練陳智才。 資料圖片

棄包袱 享受奧運比賽

香港文匯報訊(記者劉雨馨)輕鬆心態出戰，對於港羽隊何其重要？曾奪世界羽球大賽男子單打冠軍的港隊教頭樂勁就指出，伍家朗要成為像林丹一樣的羽壇驍將，就要保持住穩定優秀的成績，對於新人來說更為重要，故此希望伍家朗和另一戰將胡贊能夠用輕鬆的心態，沒有包袱的享受奧運比賽。

羽球名將樂勁兩年前受邀到香港代表隊執教，作為曾經的世界羽球大賽男子單打冠軍，退役後他在國家隊和新加坡等地擔任教練，也培養出多位國際名將，此次助力男單選手胡贊和伍家朗備戰里約奧運也可謂如虎添翼。此次征戰里約，樂勁坦言目標是盡力爭取最好的成績。

事實上，男子單打伍家朗也算是羽球界的後起之秀，在近兩年的賽季中都有出色的表現，兩次比賽中分別擊敗球壇前「一哥」林丹和當時世界排名第一的諶龍。作為「巨人殺手」，伍家朗能否在里約再次擊敗羽壇高手，勇奪獎牌，樂勁冷靜的表示要成為像林丹一樣的羽壇驍將還需要持續的努力，保持住穩定優秀的成績，對於新人來說更為重要。樂勁坦言這次出國也許無心觀賞風光是會純粹的為比賽而去，但也希望伍家朗和胡贊能夠用輕鬆的心態，沒有包袱的享受比賽。



港隊教練樂勁。 劉雨馨攝

金牌戰友保持一顆平常心



周凱華(左)李晉熙加緊備戰。 新華社

香港文匯報訊(記者劉雨馨)為備戰奧運，港羽混雙組合周凱華和李晉熙已經做了充分的準備，對於即將開始的比賽，兩人表示非常的期待和興奮。

一年前在澳洲羽球超級賽上奪冠，對二人來說意義重大，也受到總教練何一鳴的絕對認可，他們此次在里約奪得獎牌也呼聲最高。

對於這樣的期待，兩人表示並沒有因此有很大的壓力。自去年澳洲奪冠，兩人的配合也愈見默契，相互交流切磋，使得兩人不論是在心理還是技巧上都更加成熟，「澳洲公開賽讓我們更加了解到我們的強項和弱點，

在這一年的訓練中我們在場上有更好的控制能力。」

無疑對於每一位運動員來說，參加奧運會這樣的國際體育盛事應當是他們體育生涯最光輝的時刻。但對於首次踏上奧運征程的「金牌戰友」而言，這不過是他們的另一場比賽。尤其是對年齡略長的周凱華來說：「我將每一場比賽都視為我的最後一次」，而每場比賽都是同樣的重要。

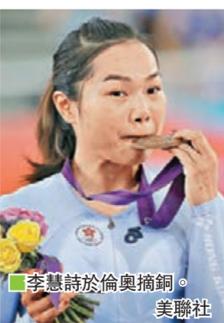
充分的準備和一如既往的默契配合，以及保持一顆平常心，對於周凱華和李晉熙來說，才是對支持和熱愛他們的人最好的反饋。

港隊奪牌必有「李」

即使做人不應太迷信，但香港隊迄今獲得的三面奧運正式項目獎牌中，都有一個共通點，就是得主全為李氏後人，正宗是贏牌有「李」！

回顧一下港隊的奧運獎牌史，先是人稱「珊瑚」的李麗珊在1996年亞特蘭大首奪滑浪風帆金牌，到2004年雅典那一屆便是「乒乓孖寶」李靜夥拍高禮澤的乒乓球男雙銀牌，再過8年就輪到「牛下女車神」

李慧詩的女子單車凱林賽銅牌，可謂是李氏之光。那麼，兩日後開鑼的里約奧運又如何？有「李」份的小項共有6個，分別是最有機會奪牌、征戰凱林賽和爭先賽的李慧詩，乒乓球方面李皓晴曾在女單和女團出場，另外羽毛球男將李晉熙也會夥拍周凱華參加羽毛球混雙賽。至於李嘉文跟李婉賢的「雙李配」，則會在女子賽艇輕量級雙人雙槳艇中亮相。 ■記者 鄺御龍



李慧詩於倫敦摘銅。 美聯社

李麗珊奧運奪金廿周年

香港作為亞洲一個彈丸之地，能在奧運獎牌榜取得「零的突破」是殊不容易。自1952年芬蘭赫爾辛基那一屆開始參加起計(當時是以英屬香港的名義)，港隊在之後近乎每屆都有參與，然而一直與頒獎台無緣。直至1996年的亞特蘭大，李麗珊(珊瑚)於滑浪風帆這個項目中歷史性為香港奪得奧運正式項目首面獎牌，兼且更是金牌！正宗「一

是不出手，一出手便奪大獎」。而她的「風之后」稱號，在20年後的今天依然是名正言順，充滿著含金量的。

現年45歲的珊瑚，自小便在舅父黎根的指導下學習風帆，到1989年成為港隊成員，並於翌年摘下北京亞運的銀牌，更在之後三屆先後摘一面銀牌和兩面金牌。相對於亞運，珊瑚的奧運道路在強手林立下便艱辛得多，1992年她首次「衝奧」，但只能在巴塞羅那獲得第11名，有幸是1996年她終於在亞特蘭大登頂，她在獲獎後的名句「香港運動員不是垃圾」即成全港佳話。令珊瑚曾被歐錦賽中的歐洲參賽者直斥「香港運動員是垃圾，為何還要搶參賽資格」得以平反，盡吐烏氣。

雖然之後在2000年悉尼和2004年雅典奧運，珊瑚分別只拿到第6名和第4名，但至今她仍是香港唯一的奧運金牌冠軍，成就不能被抹殺。希望珊瑚的體壇後輩，能在里約取得可與她並肩的成績。 ■記者 鄺御龍



李麗珊歷史性為香港奪得首面奧運正式比賽項目獎牌。 美聯社

港隊奧運正式項目成績表

年份	選手	項目	獎牌	備註
1996年亞特蘭大	李麗珊	女子滑浪風帆	金	共舉行9場比賽，從第3場起已一直領先對手至奪冠
2004年雅典	李靜/高禮澤	男子乒乓球雙打	銀	決賽以總盤數2:4不敵國家隊代表馬琳/陳玘
2012年倫敦	李慧詩	女子單車凱林賽	銅	決賽不敵英國代表彭德爾頓和國家隊代表郭爽