

# 歷盡高低起伏 終煉就真正強大

## 港男三人組

### 誓打奧運翻身戰



以李慧詩、江旻憓及劉慕裳為首的港隊女將被視為東京奧運的獎牌希望，不過一眾港隊男運動員的爭牌潛力亦不容忽視，石偉雄、黃鎮廷及張家朗經過多年歷煉

後，已從昔日戰戰兢兢的奧運新手脫胎換骨，他們誓要繼當年「乒乓孖寶」李靜/高禮澤後挑戰獎牌，證明港男軍團的實力。

文：香港文匯報記者 郭正謙



●石偉雄：「你要停，可以找一萬個藉口，但要做則只有一個原因，則是你想做到最好。」

長着一副「孩子臉」的石偉雄，外形上雖然仍是稚氣未除，不過事實上這名跳馬好手的運動生涯可謂飽經滄桑。20歲出戰倫敦奧運風頭正盛，但卻因失誤而初賽出局；4年後挾着亞運金牌的光環誓要一雪前恥，卻因肩膀嚴重受傷甚至未能跨進奧運大門。9年來在種種高低起伏中成長，石偉雄終於在29歲之齡煉成了真正的自信：「倫敦奧運時我覺得自己無所不能，對自己期望、信心都很大，結果自信變成了自大，現在我明白到真正的自信是無懼任何質疑，反而會去接受自己的不足，從而去繼續提升自己。」

運動員的工作某程度上就是在壓力之中找到平衡，「為港爭光」短短四個字所蘊含的重量非外界所能了解，倫敦的慘烈失誤一度令石偉雄陷入無盡迷茫，但亦是這次挫折令他明白什麼是內心真正強大：「年輕時常想着要拿什麼冠軍、什麼獎牌，但其實最大的目標就是在比賽中發揮出努力練習的成果，當你只專注於自身時，什麼壓力都會拋諸腦後，我想這就是真正的平常心。」

2014年仁川亞運意外力壓梁鶴善及李世光等名將勇奪金牌，外間才驚覺這名來自香港的體操選手已敲開通往世界頂尖選手殿堂的大門，可惜命運多舛的石偉雄這時右肩筋腱斷裂，連舉起右手也辦不到的他只能與里約奧運擦身而過，當人們正為這名百年一遇的香港體操希望的遭遇而惋惜時，石偉雄腦海中只想着如何盡快康復重返賽場，經過了長達18個月的治療後，他在2018年的雅加達亞運成功衛冕跳馬項目，以最有力的方式宣布回歸。石偉雄坦言過程非常艱辛，但卻從來沒有放棄的念頭：「當時想着去不了里約奧運，不過東京奧運我還有機會，努力與收穫不一定成正比，但機會卻只會留給有準備的人。」

#### 戰勝傷患失落 2018亞運強勢回歸

石偉雄6歲開始接觸體操，從小看着他長大的教練 Agafontsev Sergiy 不諱言石偉雄是天才，不過他的天分不在於天賦條件，而是努力不懈及勇於挑戰的精神：「石偉雄訓練時永遠都是第一個到體操館，體操要進步很簡單，就是不斷地刻苦訓練，努力就是他一路走來的最大武器，而且他從不怕挑戰自己，『李世光跳』是難度非常高的動作，即使訓練中受傷風險也很大，但石偉雄堅持了兩年不斷去完善自己的『李世光跳』，在我的眼中他簡直是超人。」

#### 教練眼中的超人 力爭做到最好

背脊上全新的奧運五環紋身象徵着石偉雄出戰東京奧運的決心，雖然今屆可能是他最後一屆奧運，但石偉雄卻未有想着打「安全牌」，而是以難度冠絕所有選手的動作「李世光跳」出戰，他希望在奧運賽場向全世界呈現的是自己的極限：「『李世光跳』的技術要求很複雜，的確會害怕受傷和失誤，不過你要停，可以找一萬個藉口，但要做則只有一個原因，就是你想做到最好。」

## 石偉雄「李世光跳」向世界呈現極限

#### 石偉雄

暱稱：體操王子、石仔  
出生：1991年10月10日  
身高：1.66米  
項目：體操  
奧運參賽項目：男子跳馬

●石偉雄在2018年亞運強勢回歸，勇奪男子跳馬金牌。資料圖片



▲教練 Agafontsev Sergiy (左) 盛讚石偉雄是超人。香港文匯報記者郭正謙攝

## 張家朗與隊友齊上齊落 挑戰高峰

年僅23歲已先後成為世少、世青及亞洲冠軍，有「少年劍神」之稱的張家朗希望能更上一層樓，於國際大賽再創佳績。里約奧運以第11名完成賽事，這名「90後」劍手認為是一次寶貴的學習機會，5年後的東京奧運再踏征途，褪去名為「新手」的外衣，張家朗已成為列強不能忽略的有力競爭者，東京奧運將是香港劍擊隊實現「零的突破」的黃金機會。

香港男子花劍隊近年進步神速，不僅在個人賽持續有好表現，團體賽亦是連番突破，今屆奧運一舉取得三張個人賽入場券及團體賽資格，足證整個劍擊隊已經穩定發展，而團體賽亦是今屆奧運男子花劍的重點爭牌項目，自2017年港隊男子花劍團體賽表現拾級而上，亞錦賽及亞運均名列亞軍，其後更於世界盃決賽僅負美國歷史性奪得銀牌，以「亞洲一哥」之名闖入東京奧運。

#### 經大賽洗禮 深知一山還有一山高

作為男子花劍隊的主力重心，年少成名的張家朗有着令人豔羨的劍擊天賦，身高手長、左手持劍加上天生對劍的協調感，令他甫出道已在本地劍壇備受注目。不過經歷連串大賽的洗禮，張家朗才知道一山還有一山高：「港隊近年能夠進步得這麼快，與出外參賽機會增加有很大關係，見識了世界各地好手的能力，擴闊了眼光和了解自身不足，才能達到更高層次。」

雖然只是年僅23歲，不過張家朗身上卻比同齡人多了一份成熟感，他表示這都是經驗累積而來：「每次到世界不同地方面對不同對手，都會令我更為獨立及自律，尤其是現在有一班和我並肩作戰的好隊友，團體賽中所肩負的整隊人齊上齊落的責任，比起五年前更懂得以平穩的心情迎接比賽。」

體驗過世界之巔的水平，張家朗深信香港劍擊與世界水平已經拉近，在奧運賽場無論面對任何對手亦有一拚之力：「由亞運會、亞錦賽、世界盃再到世錦賽，花劍男團一步一步行上去，我們一齊失敗、進步、成功，我相信我們可以繼續挑戰更高峰。」

#### 張家朗

暱稱：少年劍神  
出生：1997年6月10日  
身高：1.87米  
項目：劍擊  
奧運參賽項目：男子花劍個人及團體賽



●集世少、世青及亞洲冠軍於一身的張家朗，希望更上一層樓。資料圖片

## 黃鎮廷將勤補拙 艱辛汗水鑄港乒一哥

香港乒壇曾經是國援的天下，面對一個個小小年紀已經經百戰的內地居港高手，當時本地球員要冒頭來難度甚大，而黃鎮廷卻在國援眾多的年代悄悄地立下要成為全職乒乓球運動員的志向，屋邨長大的他從來不是教練們眼中的天才，小時候身形肥胖，但他以學界為起點，其後體院訓練，到現時的港乒「一哥」，靠着的是一步一個腳印的艱苦汗水。

完成會考後黃鎮廷隨即加入體院成為全職球手，不過比起同期的張繼科、水谷隼等世界好手，18歲才投身全職的他起步遲了一大截，天分不高、沒有年齡優勢，黃鎮廷要繼續往上爬只能將勤補拙，長年努力不懈地訓練成了他通行世界極致的標準動作。

#### 輸多贏少成就永不言敗精神

從小開始輸多贏少的經驗成就了他在場上永不言敗的精神，黃鎮廷表示自己不僅是技術，連成為職業球手的自覺也是來自一點一滴的累積：「小時候打球比賽輸多贏少，打全職初期對勝負也不執着，往往打完就算，不過隨着遇上更多更強的對手，慢慢開始有了不甘心的感覺，就算面對名氣比我

大的選手，我就是不想輸，無論結果如何也要咬緊到最後。」

乒乓球雖然是港隊長久以來的精英項目，不過在奧運賽場上始終是國乒與日韓朝四大傳統勁旅的天下，只有「乒乓孖寶」李靜/高禮澤曾在雅典奧運於男雙項目作出突破勇奪銀牌。2016年里約熱內盧奧運前夕黃鎮廷踏上了職業生涯至今的最高峰，世界排名長期躋身前十，在世界盃更收穫了港隊史上首面單打獎牌，躊躇滿志的黃鎮廷矢志在奧運有所作為，不過男單止步16強、男團8強出局的成績顯然未能令他滿意：「在短暫的運動員生涯中，沒太多個四年可以等待，奧運是所有運動員的夢想舞台，上屆我沒能好好表現，今次要好好把握。」

#### 疫情影響訓練 保持積極心態

疫情肆虐世界體壇的一年多，港乒只能留守體院，缺少比賽始終對運動員影響不小。黃鎮廷表示這一年除了保持日常的刻苦訓練，更重要的是提升自己的心理素質：「沒有正式比賽一年多，一來就面對奧運這種大賽，對運動員的抗壓能力要求更高，我是一個很容易緊張的人，所以特別下苦功去改善心態，除了在訓練中盡量模擬正式比賽的感覺，在休息時亦要學懂去放鬆心情，時刻保持積極的心境。」

今屆奧運乒壇強國之一的朝鮮不會派員參賽，黃鎮廷踏上頒獎台的機會無疑有所提升，特別是與杜凱琹合作的混雙，被視為有力爭牌的重點項目，黃鎮廷認為能夠參加奧運的對手均很有實力，已做好連場硬仗的準備，無論面對任何對手都會抱有爭取勝利的決心。

●黃鎮廷(左)與杜凱琹合作的混雙雙打，是港乒奪牌希望。資料圖片



●黃鎮廷已躋身世界強手行列。資料圖片

