倫敦奧運會 倒數 36天

總教練白勵着眼作戰策略
賽艇隊期能突破往績

▼蘇秀華已轉攻單人艇項目，在奧運更挑戰公開級別比賽

港運動員實力透視之⑤

【本報訊】記者李恆基報道：「大家都想我作出預測，這是一種很危險的想法，我希望將注意力放到過程之中。」香港賽艇隊總教練白勵對於蘇秀華、駱坤海與梁俊碩在奧運的成績並沒作預測，反而着眼於3名運動員在奧運的作戰策略，希望能將準備工作做到最好，突破港隊過往在奧運的最佳成績，為隊伍的未來承先啓後。

蘇秀華轉項為長遠發展

港賽艇隊奧運「三朝元老」蘇秀華，由輕量級雙人雙槳轉戰公開級別的單人雙槳賽，比賽難度倍增，因爲蘇秀華在身形上難跟歐洲選手並肩，在講求肌肉力量的賽艇比賽難免吃虧，白勵也承認讓蘇秀華轉項是爲了長遠發展：「我們對奧運的成績沒有任何幻想，只是去年世界錦標賽，蘇秀華在輕量級單人艇比賽獲得了第8，這是香港在此項目歷來最好的成績，我們希望在這項目繼續發展，所以爭取更多比賽機會，這是香港隊長遠計劃的一部分。」

白勵表示，公開級別比賽的優秀運動員都是肌肉發達、身形高大，蘇秀華在奧運面臨重大挑戰，因此，要靠戰術、策略去彌補不足。他說：「輕量級運動員的好處是他們在技術層面上速度更快，可以較高的划槳頻率作賽。風向也是重要元素，強逆風之中輕量級艇手跟公開組艇手比很吃力，但順風的話就可以一鬥。我們的訓練策略是提升划槳頻率，並且用較短、快的船槳。」

對梁俊碩駱坤海有期望

蘇秀華對上兩屆角逐的男子輕量級雙人雙槳賽，港隊這次換上了首次出戰奧運的組合梁俊碩與駱坤海，白勵對這個在09年香港東亞運獲得銅牌的組合寄望甚殷：「我對這個組合的進步印象深刻，希望他們保持這上升勢頭。倫敦奧運時，選手使用較輕的艇上設備，以提升划槳頻率，會是其中一項策略。」

在單人雙槳項目，港隊最好成績是羅曉鋒在雅典奧運獲得第18名，蘇秀華與鄒廣榮在北京奧運獲第16名就是港隊在雙人雙槳的最好成績，白勵期望港隊今屆有所突破：「如果兩個項目都有突破，這樣可證明香港隊是走在正確的方向。但我不會預測結果，如果總是想着這些，是不能做到我想他們做的事。我會跟運動員談論如何將準備工作做好，找出最適合的策略和技術。做得好的話，結果一定不會太壞。」

蘇秀華：一切都要靠自己

【本報訊】記者李恆基報道：連續3屆參加奧運的蘇秀華由雙人艇轉戰單人艇，首次在奧運孤軍作戰，沒有拍檔分擔壓力，一切都要靠自己，幸好這次奧運只是讓他測試實力，爲將來在世界錦標賽出戰輕量級單人艇作準備。

上年轉攻輕量級單人艇的蘇秀華，在港隊內部計時比賽擊敗男子單人艇多年的頭號選手羅曉鋒，得以出戰奧運外圍賽並獲得參賽機會，他說不會刻意爲出戰公開級別項目增磅，反而爲了8月世錦賽仍要控制體重在74公斤內。

為世錦賽「試水」

說起奧運會，蘇秀華表示是爲世錦賽「試水」的良機：「去奧運只不過想測試自己在單人艇的實力到哪程度，再針對缺點去集中預備之後的世錦賽。香港隊在這項目要拿奧運獎牌，可能要花更長時間培養體型、力量達公開級的選手。」

蘇秀華承認轉戰單人艇後，比賽時遇上問題只能靠自己：「以往玩雙人艇是跟拍檔同房，去年轉單人艇後，就一個人住一間房，再沒有拍檔可以跟我傾談，一起分擔壓力。有問題固然可以找教練或隊友談，但到比賽時只有我在艇上，就只能靠自己。」

雖說是測試實力，但蘇秀華的奧運備戰也沒疏懶，他說：「普遍輕量級單人艇比賽槳頻大約是35（每分鐘35槳），我今年都在槳頻下苦功，上年已接近35，今年在比賽的危急關頭都試過去到36，只是熟練度未去到太好。」

多哈亞運一無所獲後曾想過退役，「但對自己好像欠了個交代，驅使我堅持到廣州亞運並拿到銀牌，現在我想扶掖後輩，接替我們這代老運動員。」8月尾將滿27歲的蘇秀華說。

▲香港賽艇協會主席鄧勵（左）早前出席賽艇隊奧運記者會，為運動員送上鼓勵

►白勵（右）在訓練時向運動員講解技術細節

◄蘇秀華（右）在北京奧運夥拍鄒廣榮出戰男子輕量級雙人雙槳項目

▶勒邦占士（左二）在雷霆三名防守球員夾擊下上籃 路透社

3：1領先雷霆
熱火奪總冠軍在望

【本報訊】綜合外電美國十九日消息：熱火距NBA總冠軍僅一步之遙。熱火的「超級三巨頭」勒邦占士、華迪和保殊合共取得76分，協助球隊在主場以104：98擊敗雷霆，取得3連勝之餘更以總成績3：1迎來賽點。在NBA總決賽史上從來沒有球隊能在落後1：3的情況下反勝對手，熱火奪冠的呼聲可謂高唱入雲。

「大帝」勒邦占士今仗攻入26分、12次助攻和9個籃板的「準三雙」成績，完場前雖然大腿抽筋，但他仍射入關鍵的3分球，協助球隊奠定勝局。勒邦占士說：「我知道自己的身體情況或許不能在最後時刻繼續上陣，但只要我在場上，我就要盡力爲球隊取勝。」

雷霆的韋斯博克雖然狀態大勇，並取得全場最高的43分，可惜隊友夏登恍如遊魂，後者不僅全場命中率只有兩成，更出現兩隊所有球員中最高的4次失誤，他更於一次快攻中「入樽」失敗，令雷霆錯失追近比分的良機。

此外，經驗不足亦是雷霆落敗的原因之一，韋斯博克在完場前十三秒的時候，沒有留意對方的進攻時間只剩下五秒而犯規，把對方送上罰球線，從而喪失扳平比分的機會。

周二總決賽賽果

主場	比分	總成績	作客
東岸(2)熱火	104:98	3:1	西岸(2)雷霆

NBA總決賽賽程

開賽(香港時間)	主場	作客	直播
周五早上9時	東岸(2)熱火	西岸(2)雷霆	now635台、高清翡翠台及明珠台

「劉翔奧運必奪金」
馮樹勇：這說法很要命

【本報訊】據中新社北京二十日消息：針對「劉翔倫敦奧運會上必奪冠」的說法，國家體育總局田徑運動管理中心副主任馮樹勇在20日舉行的奧運新聞通氣會上直言：「這種說法很要命。」

近來，狀態火熱的劉翔接連奪標，表現出良好的競技狀態，而這一下子讓外界對他在倫敦奧運會上的期待達到頂峰。然而，馮樹勇對此卻保持着足夠的清醒。他坦言，目前的當務之急是給劉翔創造一個寬鬆的備戰環境，而「必定奪金」的說法無疑會給運動員造成過大的心理壓力。

對於劉翔今年取得的驕人戰績，馮樹勇並不否認其自身擁有的雄厚實力，以及近一段時間以來刻苦訓練的效果。

但隨即馮樹勇話鋒一轉，說到古巴名將羅伯斯，更是堪爲馮樹勇的「心頭大患」。「羅伯斯只有26歲，整體素質發展非常好，同時他也是全世界跑進13秒以內次數最多的選手，因此沒有任何理由說這樣一個對手不會創造好的成績。」

姚明擔任高球公益大使

簡訊

■本報記者張建星、通訊員梁偉慶上海二十日電：記者從今天上午召開的新聞發布會上獲悉，10月18日至21日在海口觀瀾湖黑石球場上演的2012觀瀾湖世界高爾夫球明星賽，「小巨人」姚明將擔任本屆賽事的公益大使，而今年10月，姚明也將在賽場上首次公開展示自己的高球技藝。

◄姚明（右）昨獲贈一超長「球桿」

張帥鄭賽賽外圍賽晉級

■綜合外電英國十九日消息：兩位中國新星張帥和鄭賽賽攜手晉級溫布頓網球公開賽女單外圍賽次圈。張帥在先輸一盤5：7的情況下，連扳兩盤6：2、6：4反勝日本老將波形純理。首度參加大滿貫單打賽事、18歲的鄭賽賽在自己的處女秀雖然在次盤一度浪費三個賽點，被巴西的皮雷拉扳平盤數1：1，但鄭賽賽於決勝盤仍以6：4再勝而淘汰對手，與師姐雙雙取得開門紅。

鄭潔帶傷上陣首圈出局

■綜合外電英國十九日消息：上周在伯明翰網球公開賽受傷的「中國金花」鄭潔，周二轉戰伊斯特本公開賽，結果帶傷上陣在女單首圈再度苦戰三盤後落敗，她以3：6、6：4、3：6不敵捷克的莎高柏露娃，首圈出局。

高梵跟操周六或可上陣

■本報訊：香港代表隊前鋒高梵周二向新東家、中超球隊河南建業報到後，當日即投入訓練，據河南媒體報道，高梵在訓練中表現很出色，雖然技術粗糙，但其邊路突破能力得到以荷蘭籍教練維斯雷恩爲首的教練組認可，認爲其速度會給球隊的打法帶來變化，周六作客大連實德可能獲安排上陣。

U22港足補選方恩澤

■本報訊：香港足總昨宣布，補選天水圍飛馬後衛方恩澤入香港22歲以下代表隊（U22港足），代替梁冠聰出戰亞洲22歲以下錦標賽外圍賽。此前，梁冠聰已因傷缺席港澳埠際賽，這也令U22港足在中堅位置的配搭以袁浚楠、李毅凱爲首選。