

程小雅首征世界賽 盼於失意地重新出發



【體路倫敦直擊】看著在雨中訓練的程小雅，一步一步向前；半年前由美國回流到香港，程小雅今天仍然在「跑」。

踏入30歲才首嘗全職運動員生涯，不單是因對競步的熱愛，更是為一個奧運夢。關於這個夢，倫敦是一個重要的中轉站，因為今次首登世界田徑錦標賽，將會是她的一個新起點。



「我記得上年最後一站追奧運標也是在倫敦，但結果還是做不到，跑得好差。」雖然這天倫敦天陰，更下起毛毛雨，但談起一年前追趕里約奧運達標的經歷，程小雅如今已一笑帶過。「其實我試過做到136（里約奧運達標時間：1小時36分），但那次比賽成績不被認可，哈哈，無辦法。」去年在美國一個小型比賽，程小雅上演了「完美表現」，造出1小時35分成績，但由於比賽規格和裁判不符合國際標準，就算香港業餘田徑總會幫她上訴了兩次，最終仍不獲受理。縱使她之後抱着「必定達標」的決心轉戰德國賽，卻又因天氣不佳影響表現，以49秒之微注定與奧運緣慳一面。「上年跑了七站，去到最後真的快要跑不動。」算一算，每戰20公里，一年她就比賽了整整140公里。不過，這140公里，卻令她和多年在美國的教練維特□Paul Wright□明白到，是時候換個環境尋求突破。



8年前隻身遠赴美國密蘇里州，是因為競步。2007年在港鐵舉辦的競步比賽中意外得獎

後，小雅對這項運動一試愛上，因為在要守規則下比賽充滿挑戰性，亦讓她決定前往美國讀書和訓練。誰知一別便是8年，期間每年更只回港一次，讓她笑言：「現在連廣東話都說不標準，因為那邊實在沒有人跟我（用廣東話）說話。」不過，在美國的八載歲月，小雅形容是收穫滿滿。「我拿走了3個學位，2次全國冠軍，還有4個香港紀錄。」在聖路易城，林登伍德大學[Lindenwood University]就讀運動科學的小雅，師承曾經在2010年執教港隊的教練維特[Paul Wright]，小雅形容在大學隊練習氣氛良好，隊友互相推動下，讓她能在幾年間一直進步，但直到去年失落奧運資格後，才讓她萌生回家的念頭。



結果，8年後的今天回到香港，亦是因為競步。「回到香港全職投入訓練後，真是練得好辛苦，是人生以來最辛苦。」今年初回港後，小雅成為體院現時唯一一個全職競步運動員，亦展開一星期六天訓練的生活。每天兩節，每星期120公里的訓練，加上要重新適應香港炎熱侷促的氣候，除了練距離，更是針對其弱項 - - 耐力。「這半年我們針對加強她（小雅）的體能，希望她能增加保持速度的時間，我能說她現在是處於最佳狀態。」看著愛徒在聖占士公園繞圈訓練，港隊總教練莊志恆[Anthony Giorgi]見證着這名運動員儘管踏入30之年，仍不停進步，旁邊港隊的馮宏德教練亦言：「她很有潛質，如果加強肌肉運用的技術，最少快多7分鐘。」事實上，小雅今年先在四月於匈牙利，以打破香港紀錄成績（1小時35分13秒）取得今年倫敦世界賽20公里的入場券，七月更一口氣改寫5000米和10000米的港績，因此問及今次再戰倫敦的目標，小雅堅定

不移：「再破PB Personal Best」





首次登上世界賽舞台，更成為港隊唯一代表，這名女將只盼自己遇強越強，她說：「可以同最高水平的運動員比賽，我會跟得就跟。」不過，小雅除了是冀三年後再圓奧運夢，更是以進步報答一直在身邊支持自己的人。「現在我每次比賽，我腦海中都不是想著比賽，而是想著一些想多謝的人。好像20公里，20圈的賽事，每一圈我都想著一個人，例如我在體院的營養師；原來想著想著很快就會完成一公里，哈哈。」這個比賽場上的「秘笈」，成為她每一步的推動力。



倫敦的雨越下越大，早已分不清小雅身上是雨水還是汗水，但這個香港女生瀟灑一揮，又一晃一晃的繼續上路。就在當天跌低的倫敦重新出發，雖然能否到達位於東京的終點，仍是未知之數，但至少每一仗對小雅而言，都是突破自己的歷練。



程小雅，香港競步運動員，3000、5000、10000米、20公里競步香港紀錄保持者
世界田徑錦標賽女子20公里競步項目：8月13日，香港時間晚上7：20

文、圖：特約記者 陳寬