

## 6.2 訪問黃金寶先生

### 2007年世界場地錦標賽男子十五公里捕捉賽冠軍

#### 前言

黃金寶先生於1990年加入港隊，翌年便取得亞洲青少年單車錦標賽冠軍，他雖然在1992年離隊，但在94年廣島亞運前，黃金寶遇上前國家隊主教練沈金康(現為香港單車隊總教練)。經沈金康悉心栽培下，黃金寶於1994年首次出戰日本廣島亞運會的個人公路單車項目，並得到第四名。1998年曼谷亞運會一舉奪金，為香港奪得第一面亞運會的單車金牌。黃金寶在2002年釜山亞運會極有雄心要衛冕這面金牌，可惜他在比賽中，遭到中亞選手合力夾擊，最後力拼只得到銅牌，可以說是雖敗猶榮。賽後黃金寶不想為失敗找任何藉口，但他對自己的表現感到滿意。他說，當天發揮出自己的水準，比賽過程雖然非常艱苦，但從沒有動搖過從沒想過放棄，在鬥志和精神方面都沒有輸給對手;他要讓對手知道香港有這樣一個有實力的車手。

經過十多年的不懈奮鬥，「阿寶」在全運、亞洲賽及亞運等公路賽均得過金牌，成功在亞洲單車壇建立了鞏固的地位。近年，在與教練沈金康詳細研究後，他該為主攻場地賽，並於2007年在西班牙勇奪世界場地錦標賽男子十五公里捕捉賽冠軍。在2007年，教育局製作了一輯以「奧林匹克精神」為題的特備節目，黃金寶先生為受訪嘉賓之一，節目中他談及個人對「奧林匹克精神」的體會。本文取材自該節目的對話內容，期望同學們可通過黃先生的刻苦奮鬥經驗，體會奧林匹克精神。

#### 在西班牙世界場地錦標賽中奪標，你有甚麼感想？

西班牙舉辦的世界場地錦標賽，是單車界每年最大型的比賽，公認為世界水平最高的比賽，各運動員都代表國家或地區參加比賽，有別於其他著名比賽，如環法單車賽、環意單車賽等，代表的是私人單車會。所以能為香港奪標，我感到非常高興和光榮。

## **你如何貫徹「更高、更快、更強」的奧運格言？**

現時我的目標當然是參加2008年北京奧運會，這是我一直非常期待的事情。奧林匹克的格言是「更高、更快、更強」，我希望在參與單車運動中鍛鍊及體現到這種精神，從而令我不論現在或將來，做事都更積極和更樂觀。奧運會和其他運動會一樣，都以促進人類和諧發展為目標，來自不同國家、操不同語言的人一起參與比賽、一起切磋技術、一起研究運動科技等，目的都是促進人類彼此間的了解和友誼。

## **你如何實現自己的目標？**

我認為每個人都須要為自己設定一些目標，而青少年可以定一個遠大的目標，過程中可加入一些短期的小目標，從小目標一步一步的做。因為達到短期目標可以增加自己的自信心，可以令自己更容易達到自己所定下來的遠大目標或理想。加入小目標是因為做所有事情都須要有基礎，慢慢累積經驗及提高實力，然後按步就班去達成。例如：我定了一個目標，要成為一百米短跑世界冠軍，我在開始時可能跑20秒，然後定一個短期目標跑18秒，達標後再定目標為17秒，對自己的信心開始增強，並朝這個方向去做，是比較實際和可行的。我們不可以一開始時便要求自己跑9秒多，這就是不切實際的。我相信青少年定目標、或是做其他事情都應該這樣做。

## **你認為成功的定義是甚麼？**

我認為成功的不一定指你擁有很多財富或金錢，而是盡力為自己的理想去奮鬥。這是精神上的成功，我認為比物質上的成功更重要。我對成功的運動員有兩種看法，第一種是成績上的，例如奪得冠軍或是打破世界紀錄，我們可以從他的能力看得到；另一種是精神上的成功，有時候我們看到運動員受傷後仍然堅持繼續完成比賽，這便是精神上的成功，是奧運會和很多人所提倡的。

## 你認為借助團隊力量可以幫助你舒緩壓力嗎？

我認為有壓力是一件好事，但不要給自己太大的壓力。當我感到有壓力的時候，我會尋求教練、心理醫生、朋友或家人的協助。我認為青年人身邊是需要有朋友的支持和鼓勵的，失敗的時候可以尋求朋友的支持，勝利的時候可以和朋友分享這份喜悅。由於人類是一個群體，朋友間的支持、鼓勵和分享是很重要的，這樣便形成一個團隊力量。在比賽的時候，用一個團隊的力量和其他人競賽總比單靠一個人的力量好，因為一個人的知識和體能都是有限度的。我們的單車隊中有五位成員，由於在比賽中只有一個個人冠軍，而現在我是比賽或訓練中的重點，所以其他四位運動員便無私地在比賽中協助我。但有時候我們也會掉換角色，協助其他隊友，這便充分體現團隊合作的力量。

我是用一顆平常心去參加比賽的，贏了固然開心，輸了也不會沮喪，而且我個人著重體育精神多於奪得冠軍。就我而言，輸了比賽反而比贏得比賽學到更加多的東西。因為比賽中的失敗，可以令自己更加看清自己的弱點，例如：比賽的心態、處理壓力的方法和實戰技術等，從而改進自己的訓練方法和弱點，對自己的長遠發展有很大的幫助。在我的運動生涯中，我認為收穫最大的不是在物質方面的得益，而是在運動精神方面的提升。每天的練習、比賽中受傷後仍堅持比賽等等，都能夠鍛鍊出我的鬥志和堅毅精神。我相信當我的單車生涯完結後，我也能夠把這種運動精神帶到未來的工作上，並且以一個積極和樂觀的人生觀去迎接未來的挑戰。