

【學界田徑精英賽】楊啟宇梁皓進 克服傷患迎學界告別戰



【體路專訪】去年在港九區D1組學界賽事一鳴驚人的楊啟宇及梁皓進，分別打破男子A Grade跳高及800米紀錄，今年來到中學學界生涯的最後一年，兩人卻不約而同受著傷患困擾影響備戰，未能以最佳狀態再創新猷。失望與遺憾過後，這對九龍華仁書院的田徑雙雄即將迎來學界告別戰——「全港學界精英田徑比賽」，盼以一個小小的收成為自己的學界回憶畫上句號。



翻查往績，原來楊啟宇早於前年已經以1米93的高度打破過男子A Grade學界紀錄，不過同屆賽事卻有另一名運動員做出1米96隨即再刷新紀錄，因此楊啟宇的名字與紀錄當時未被歷史記住。不過從小學時跳1米30，到中三時1米60，再到中四時突飛猛進的1米93，每1厘米的進步，不單為他換來獎牌，也記錄著他啟發小宇宙的歷程。

「小時候喜歡跳高，只因覺得器材有型，而自己又做得比別人好。當後來開始接受專業化訓練，發現自己太多東西都不懂，惟有自己上網看外國選手的訓練及比賽片段，了解他們的技術。」每一次試跳，失敗與成功也好，都讓楊啟宇進一步認識跳高這項運動。「有些感覺，是教練不能給予你的。他可以教你技術，但不能帶你去享受跳高，只能靠自己去摸索。」



享受或許確是推動人努力尋求進步的原因，主攻中長跑的梁皓進亦然。「身邊的朋友起初接觸田徑都會玩短跑，但我覺得自己爆炸力不及別人，意志力卻比人好，因此選了800米及1500米。當然長跑練習都會有辛苦的時候，但跑出PB（個人最佳），拿到獎牌的成就感卻只有跑步才能給予。」

兩人的努力終在去年換來收穫，楊啟宇跳出一枝獨秀的1米98，打破紀錄摘金；梁皓進則豪取3金，除了以1分55秒58打破主項800米紀錄，亦與隊友合力刷新了4×400米接力紀錄。「其實起初只是想盡量跑入三甲，為學校爭取分數。畢竟自己已經有接近半年沒有打破PB，當時都有點灰心，因此最後跑入1分55內並打破紀錄和PB，既是意料之外，也是對自己的一個肯定。」



談及將來，兩人說自己的夢想是每位運動員夢寐以求的奧運會。雖然不想為自己的高度或時間定上限，但他們亦為自己定立了階段性的目標。今年再戰學界賽事，楊啟宇打算挑戰2米05的高度，梁皓進則盼能在800米再跑入1分55秒內，兼打破副項400米紀錄。偏偏在備戰時兩人均受腳腕傷患困擾，雖然主項仍能奪金而回，PB與紀錄的目標卻成了泡影。

他們說，失望和遺憾是少不免，因此今年精英賽像一次失而復得的機會，在田徑季度收成期，讓他們以最佳狀態去寫下一個成績，完美揮別穿起學校田徑隊戰衣的日子。



小檔案

姓名：楊啟宇

學校：九龍華仁書院

年齡組別□A Grade

參賽項目：跳高

姓名：梁皓進

學校：九龍華仁書院

年齡組別□A Grade

參賽項目：800米

全港學界精英田徑比賽

「全港學界精英田徑比賽」將於2017年4月1至2日假灣仔運動場舉行。賽事不分年齡組別，各項目參賽運動員邀請名單將按分區田徑比賽成績及公開提名而定，個人項目合共32人參賽，接力項目則有24隊參賽。

更多關於田徑精英賽的資料，可瀏覽[學界體育聯會網頁](#)□