

憾負韓國 女重港隊劍擊亞洲賽得銀

中國香港劍擊隊再傳喜訊，昨於中國無錫舉行的「2023亞洲劍擊錦標賽」，在女子重劍團體賽事中，於4強奮戰勇挫有東京奧運金牌得主孫一文領軍的東道主中國，惟於決賽卻以31:39負於團體世界排名第一的韓國，連續兩屆屈居「太極兵團」劍下，僅得亞軍。

在女重團體世界排名第6位的港隊，今次賽事被列為2號種子，由日前奪

得個人賽冠軍的江旻憓夥拍陳渭冷、余緒妍及朱嘉望出戰。港隊先在16強輪空，隨後8強大勝泰國45:23，之後於4強以34:29淘汰中國，得以連續兩屆殺入決賽，再戰韓國力爭復仇。

決賽之戰，港隊派出江旻憓、余緒妍及陳渭冷上陣，無奈在韓國的出色表現下，一直未能取得甜頭，首四局以10:15落後。韓國之後一直保持優勢，港隊由江

旻憓壓軸出戰曾在個人賽以大比數擊敗的韓國名將宋世羅，然而今次交手，對方有備而來，江旻憓未能為港隊扭轉劣勢，最終以31:39不敵，連續兩屆得銀。

同日上演的男子佩劍團體賽，由何思朗、羅浩天、周頌義及陳智軒組成的港隊在8強負於日本劍下，跌入5至8名名次賽，並於名次賽首場輪空後，再負於哈薩克，以第6名完成今次賽事。



■江旻憓(左起)、朱嘉望、余緒妍與陳渭冷齊為港爭光。
劍擊總會提供

早前熱爆全球的韓國真人騷《體能之巔：百人大挑戰》，最終由前韓國單板滑雪國家隊運動員、現任混合健身選手禹秦熔擊敗其他99位參賽者奪冠，他近日接受專訪，除分享健身心得及飲食習慣外，更指出心態才是最重要，年齡不該成為藉口；而只要在運動、飲食及生活之間找到平衡，每個人都可以達到屬於自己的「體能之巔」。

■禹秦熔(右)示範動作。



■禹秦熔魅力非凡。

禹秦熔教你 攀體能之巔 心態重於年齡 生活要平衡

身高只得1米74的禹秦熔，身形並非爆肌型巨漢，但卻是體能、力量、速度、耐力及協調力兼備的「多邊形戰士」，這都是他投身混合健身多年的成果。曾是韓國首位單板滑雪國家隊代表的禹秦熔，因欠缺資助無緣奧運，毅然轉投混合健身懷抱下，卻成功闖出另一片天，他坦言自己小時候身材瘦小，從沒想過成為運動員，惟到現時年屆38歲卻達到了自己體能的巔峰：「我現在比我在廿多歲時強壯得多，運動世界很公平，付出多少就有多少收穫，想得到強健體魄，只要很簡單地持之以恆訓練就夠，心態及自律性最重要，年齡從來不是問題。」

必須做好三件事

禹秦熔透露自己365天都會進行訓練，他不喜歡跟隨死板的訓練計劃，而是每天都有不同的訓練內容保持新鮮感，而身為混合健身選手，訓練內容講求全面性及平衡，無論是有氧、無氧運動以及重訓等複合訓練都會進行，而梅菲運動亦是他的訓練菜單之一，當中包括1.6公里跑步、引體上升100次、伏地挺身200次、深蹲300次及再跑步1.6公里。這份菜單對普通人而言也許過分辛苦，惟禹秦熔表示剛開始接觸健身的人士只要做好三件事就足夠：「吃好、睡好和堅持每日訓練，不用刻意追求訓練量，甚至不用戒吃肥膩油炸食物，只要選擇乾淨和新鮮的食物以攝取足夠的能量和營養，達到營養均衡，只要做到這三件事，就能很快看到成果。」禹秦熔更提到在健身運動中，最重要是在全身肌肉中練好核心力量，之後其他訓練都會事半功倍。



■禹秦熔(前)與活動參加者大合照。



舞動全城

「2023香港霹靂舞

代表隊選拔賽第二站」於早前圓滿結束，各組別冠軍已順利誕生，分別為Bboy Lucas(李銘灝)、Bgirl Sofia(徐思齊)、Bboy Sunny Lin(林昕辰)(圖)及Bgirl Rachel(王譽澄)、Bboy Think(曾子驊)及Bgirl Lady Little(陳嘉怡)。隨着兩站選拔賽的結束，累計積分最好成績的16強運動員，連同公開大獎賽預選16強，將在年底的公開大獎賽再次比拚。



勇奪銀牌

加拿大殘疾人羽毛球國際賽2023於日前舉行，港隊名將陳浩源(前排中)出戰男子WH2級單打，小組賽以兩戰全勝晉級。到淘汰賽階段，陳浩源分別淘汰以色列和韓國球手殺入決賽，縱然冠軍戰不敵老對手日本的Daiki Kajiwara，最終仍獲得銀牌。

支持港隊



龍門客棧

郭子龍
資深體育人

備戰明年亞洲盃決賽周的中國香港男子足球代表隊，在國際賽檔期分別作客越南及主場鬥泰國，同以0:1告負。勝負還是其次，從效果來說，都是正面的。

多位新秀包括門將謝家榮及攻擊線上的張熹延，都有不俗的演出。主帥安達臣雖說失望，但失望背後，還要正向的去看，以學習的心態與強敵交手，才最重要。港泰之戰所看到的，是對方踢法的機動及高效率，還有多位經驗豐富的主力支撐，入球的鄧達、還有隊長猜拿貼及沙域查，都能夠帶動隊伍。

友賽約戰對手，與其找一些相對較易應對的隊伍，倒不如找一些實力相對較高，但仍有力一拚的球隊較量，再找出問題所在。如今的兩場0:1，安帥認為球員要再努力，當中包括訓練量，球員們很有拚勁，但要再進步，還得要從平日的細節着眼。

港泰一戰得到超過萬三觀眾入場，各方的支持對港隊除了是鼓勵，也可以讓球員們感受大戰的壓力，變成進步的能量。等待逾半世紀的港隊，在卡塔爾亞洲盃決賽周，被編在C組，要鬥阿聯酋、伊朗與巴勒斯坦，要爭取勝仗並非沒可能。港隊在未來日子會把握國際賽期，各方的支持也很重要，即使友賽戰績未如人意，但不論勝或敗，及早根治問題，在亞洲盃平地一聲雷，不是更好嗎？