

■去年全運足踝受傷，反令薛雅齊（前）開竅。

韓式訓練 Tough Love 中成長

薛雅齊信心滿滿 爭亞運獎牌

7歲開始打劍，薛雅齊（Summer）最初只是「當做運動」，卻因韓籍教練李旭宰來港執教，轉到全職訓練，將她的基本功推倒重來！現在她已自信滿滿，渴望贏得亞運個人賽、爭取世錦賽獎牌，更要衝擊2028洛杉磯奧運。

薛雅齊開始前4年打花劍，連排名都沒有，直到轉打佩劍後，她的劍擊故事才開始加速發展。轉捩點，是韓籍教練李旭宰在2023年來港隊執教。她小時候喜歡看劍擊影片，知道李旭宰曾帶韓國隊贏奧運金牌；又因他曾在日本隊執教名將飯村一輝，令她對這個教練一直有憧憬。

隊友早已提醒她：「呢個教練好惡，成日鬧喊女仔。」真正相處過後，她才發現李教練可以很惡，但不是無理取鬧：「佢鬧我係因為我真係做得唔好，佢係一個好教練，令我有好大進步。」她形容這種訓練方式，是「Tough Love」。

李教練來港第一年，正值奧運資格周期，訓練量大得近乎瘋狂，曾有男劍手形容韓式風格是「十八層地獄式訓練」。韓籍教練的訓練向來嚴厲，弓步、退步、衝刺、重複出劍，動作看似單調，實際上卻是把速度、距離感、爆發力一層層拆開組裝。

港隊在李旭宰帶領下進步很快，2023年亞錦賽，隊伍差一點點擊敗日本，整支佩劍隊像被一股力量推着向前。薛雅齊在一次次高壓訓練中逐漸打

出自己的位置。她先在亞錦賽女佩團體賽奪銅，並於亞青賽及世大運取得個人銅牌。3面獎牌，一步步見證她由隊內年輕劍手走向國際賽場。獎牌未必代表她已經抵達世界頂峰，卻讓她開始相信，自己與頂尖劍手之間並非遙不可及。

現在，Summer不說平常心，她信心滿滿說：「我會想贏！」然後繼續站上劍道，帶着那份由韓式訓練磨出來的硬淨，相信自己可以一劍一劍，衝向世界。

機會難得須把握

今屆亞運，薛雅齊終於獲得個人賽資格。她說假如3年前有人告訴她，下一屆亞運可以爭到個人賽名額，她大概會覺得不可思議，所以心情既緊張亦興奮。亞運4年一次，她知道機會難得，想把握，也相信自己有機會爭牌：「You never know。」



■薛雅齊坦承李教練改變了她的人生。

■反覆弓步重練，造就薛雅齊（左）終於踏上國際舞台。

港帆船隊目標歷史首金

■貝俊龍期望放開心態出戰，漂亮航行。



亞運帆船項目比賽將於本月26日展開，香港帆船隊派出6男6女出戰。其中在上屆杭州亞運得第4名，只差一步便能踏上頒獎台的貝俊龍（Nicholas Halliday），沒有執意去修補上屆遺憾，只希望放開心態出戰，漂亮航行。

總教練 Harris Tsolis 指今次大軍名單中的運動員部分已有奧運及亞運經驗，陣容強勁，他揚言目標取得亞運歷史首金：「我哋係以獎

牌為目標，甚至想攞歷史首金，我保證呢支隊伍會為大家帶來精彩時刻，並令香港人感到驕傲。」

今屆大軍名單中，經驗最豐富的必定是貝俊龍，他在去年的全運會奪金，上月的世界帆船錦標賽也取得第10，經過世錦賽的突破後，貝俊龍確信自己能成為世界級選手：「前10名會獲得世錦賽獎牌，之前每年我都睇住人哋攞，依家終於親手攞到，感覺超級開心。」

中國男籃晉身準決賽



■中國男籃廖三寧（白衫），遭沙特阿拉伯對手糾纏。

昨日亞運籃球八強戰，中國隊雖一度於第3節比賽完結時被超前，但最終仍以87:78擊敗沙特阿拉伯隊，順利晉身準決賽，將與日本隊爭逐決賽一席位。

中國男籃是役由胡金秋、王俊傑、崔永熙、廖三寧、龐崢麟出任正選。首節，廖三寧初段已連續取得7分，助中國男籃取得13:6優勢；沙特隊暫停後一度追至僅落後1分，幸而廖三寧最後一攻得手，中國男籃首節戰罷領先27:24。次節，中國男籃依然主導戰局，以48:39領先半場。

第3節，沙特隊在中段突然發力甚至一度超前，最終以62平手進入第4節。中國男籃末節在廖三寧帶領下打出一波流暢攻勢奠定優勢，隨着崔永熙完場前27秒中投得手，確保中國男籃晉級。數據方面，廖三寧最佳，共貢獻30分、7個籃板、4次助攻；至於胡金秋亦取得14分、5個籃板。

教練郭士強賽後表示：「始終不少球員首次參加亞運，心理承受能力和臨場心態出現一定起伏，球隊賽後還需要認真總結。」

女排挫菲律賓 亞運「開門紅」

中國女排昨日迎來今屆亞運首戰，以局數3:0擊敗菲律賓隊取得「開門紅」。中國女排是役正選陣容為主攻吳夢潔、莊宇珊，副攻郭中楠、王奧芊，接應唐欣，二傳張籽萱，自由人王夢潔。

菲律賓隊首兩局給予國家隊不少壓力，首局只輸18:25，甚至在第2局曾追至20平手，幸而唐欣和莊宇珊及時挺身而出，中國女排才以25:22再下一城。第3局，菲律賓隊明顯無法維持表現，國家隊此局輕鬆贏25:8。

數據方面，中國女排以唐欣和莊宇珊表現最出色，分別取得19分和17分，此外18歲新星王奧芊亦有高水平發揮，攻下全隊第3高的13分。

教練趙勇賽後直言對首兩局演出不算滿意：「菲律賓隊前兩局給我們製造很大的困難，我們的攔網和進攻環節都有問題，到第3局才終於打出該有內容。」中國女排將於明日出戰對哈薩克的第2場小組賽。

同日賽事，中國香港以直落0:3不敵韓國。



■吳夢潔（左）助中國女排取得大勝。