

2012 倫敦奧運會

倒數
32天



帖雅娜盼圓奧運獎牌夢

港運動員實力透視之 9



▲港女乒教練李惠芬(右)望能帶出奧運獎牌選手



◀帖雅娜的反手技術是她屢破強敵的利器

李皓晴成年輕選手楷模

【本報訊】記者潘彥韜報導：李皓晴是首位於香港土生土長並成功取得奧運入場券的乒乓球手。以19歲之齡勇闖奧運，李皓晴已成為不少本地青少年運動員的楷模，她將以身作則，全力於倫敦奧運打出水準，為港爭光。

無後悔轉做全職

李皓晴自從轉做全職運動員後，表現突飛猛進，談及當初決然離開名校暫停學業，她坦言從未後悔這個決定。這位前途無可限量的新秀表示，隨着奧運賽期漸近，雖然目前仍未感受到賽場上的緊張氣氛，但也知道自己屆時將肩負港人的期望和因「不想拖累隊友」而產生的壓力，需要適應期是在所難免。不過，初生之犢不畏虎，李皓晴現時緊張的心情已被首次亮相奧運的激動與興奮沖散，她表示，自己一定會珍惜和兩位師姐於賽場馳騁的機會，又感謝香港乒總和體育學院多年來的栽培。

帖雅娜和姜華珺兩位大師姐對李皓晴可說是愛護有加，平時訓練不僅毫無保留地指點這位明日之星，更經常和她分享比賽經驗，讓她獲益良多，當中帖雅娜更表示，如果港乒能在奧運收穫獎牌，她將會收李皓晴為乾女兒。



【本報訊】記者潘彥韜報導：香港乒乓球女隊的當家花旦帖雅娜，在奧運會以外的所有大賽都上過頒獎台，本屆倫敦奧運將是她第三次代表港隊出征，她希望能在女子團體賽有好表現，於自己最後一屆奧運以獎牌畫上一個完美的句號。

場外的帖雅娜是一個較為大大咧咧的人，但這不代表她對一切都不在乎，當被問及職業生涯中的憾事，她答道：「前兩次奧運單打都未能進入前四（乒乓球賽不設季軍戰，採雙季軍制），團體在京奧也未能拿到獎牌，這是最遺憾的事情。」33歲的帖雅娜自2002年起代表香港出戰各項大賽均曾殺入4強，家中獨欠一枚奧運獎牌的她，希望在本屆的團體賽一圓自己的奧運獎牌夢。為什麼是團體賽？她笑說：「因為單打始終是個人的，女團則是整個隊伍的榮耀。」

港女隊唯一具經驗球手

參加三屆奧運對任何一位運動員而言都是一

件難得的事，擁有兩屆奧運經驗的帖雅娜，是這次港女隊唯一一位曾出戰奧運的球手，故她經常向隊友姜華珺和李皓晴談起自己的經驗，希望能幫助她們更了解奧運，以起舒緩壓力之效。至於自己的心理狀態，帖雅娜坦言要調適到最佳狀態是「說起來容易，做起來困難的事。」但經驗豐富的她，亦明白只有盡量讓自己保持在一種比較放鬆的狀態，才有可能打出自己真正的技術水平。

反手擊球是帖雅娜的強項，其出眾的技術更曾被國際乒聯刊登於官網首頁。對此，帖雅娜給出了自己的見解，她說：「我覺得女子和男子乒乓球不一樣，女子如果反手技術不夠好的話，很

難在乒壇站住腳。由於身體質素有區別，男子球手可以透過快速的移動和調節而在所有情況都使用正手（擊球），反觀女子球手如果反應稍慢，正手就會成為她們的漏洞，當然還是有個別女子球手有這個天賦（反手弱但仍在乒壇立足）。」帖雅娜謙虛表示，自己是以勤補拙的方式一步一步提升反手技術，她更表示，平常在練習時也會把反手技術的心得與李皓晴等後輩分享，希望她們將來能繼承自己衣鉢。

穩定表現獲教練團器重

港女隊教練李惠芬時常戲言應該送帖雅娜一個外號：「帖兩分」，意即只有當帖雅娜在女子團體賽兩場單打都獲勝的情況下，港乒才有機會擊敗對手，可見帖雅娜穩定的表現在教練團心目中的重要性。無論是為了給自己的奧運之旅畫上一個完美的句號，還是為了和隊友一起站上奧運頒獎台，帖雅娜都將全力以赴，為自己和球隊奮戰到底。



▲姜華珺(左)和李皓晴均是奧運賽場的「新丁」

港單車隊名單周中公布

沈金康選「最好」戰奧運

▼近一個月專注進行全能賽訓練的蔡其皓坦言，練完累得連下樓梯也要扶着欄杆



體育 2
Ta Kung Sports

轉練場地全能賽 蔡其皓有望征奧運



【本報訊】香港單車隊車手蔡其皓與郭灝霆正爭逐奧運男子場地全能賽的參賽席位，前者近一個月突然由公路訓練轉為專練場地全能賽，並以舉重加強肌肉力量，以改善自己不擅長的短途項目，出戰奧運似乎有望。

按港隊場地項目奧運選拔準則，今年出戰過世界錦標賽的蔡其皓與世界杯成績較佳、亞洲錦標賽獲銅牌的郭灝霆，在大賽成績上不相伯仲，但到最近卻只有蔡其皓由公路訓練改為專練全能賽，針對性改善短途項目不足的弱點，他笑說：「轉為全職運動員3年，是近一個月才去練舉重，練完累得連下樓梯也要扶着欄杆。」蔡其皓透過舉重加強短途項目必須運用的肌肉，他說：「全能賽之中的記分賽、淘汰賽我開始掌握到比賽感覺，如果這兩項有好表現，餘下的計時項目盡量靠前，總成績應可獲中間靠前的排名。以往我較少訓練短途項目，最近連短途離水平也提高，整體實力有所提升，將來在公路項目我會更加全能。」

郭灝霆盡最後努力

郭灝霆則表示，全能賽參賽名額的爭逐只能盡力而為，他坦言：「訓練、比賽盡力做好，有時花了心機也要有運氣、狀態等因素。」



▲黃金寶(右)能否第五次出戰奧運，最遲後天上午有答案
▲黃蘊瑤(右)昨昨贏贏公路賽
▲黃蘊瑤(右)昨昨贏贏公路賽

【本報訊】隨着全港公路單車錦標賽昨天落幕，香港單車隊的奧運會選拔程序進入尾聲，只欠港隊總教練沈金康的推薦報告，香港單車聯會60小時內將公布奧運名單。在男子公路個人賽名額競爭上，沈金康昨表態，參加奧運不是以培養新人為目的，而是選最好的運動員參賽。

雖然黃金寶昨於全港錦標賽男子精英組屈居郭灝霆、張敬煒之後獲第3名，但這無損他在奧運選拔的領先地位，能否第五次出戰就要視乎沈金康的推薦報告。沈金康未有就黃金寶出戰奧運作明確表態，只表示男子公路個人賽名額「心理上、精神上給人向上的感覺；要堅強，面對強手不畏懼，敢於跟他們拚」，他認為，港隊車手要競爭奧運名額是隊伍的進步，他說：「以往大家都知道誰會去(奧運)，現在人多要競爭是好現象，一個沒有競爭的隊是沒法跟世界競爭的。」港隊公路組的訓練距離已增至每天

車手不會出席開幕式

260至280公里，黃金寶表示，自己在體力足以應付奧運比賽，只是訓練後恢復稍慢。昨分騰男子精英組冠、亞軍的郭灝霆、張敬煒出戰奧運公路賽機會極微，反而黃蘊瑤在女子精英組鏖戰梁寶儀之後，基本鎖定奧運女子公路個人賽參賽席位。港隊公路組車手今再往昆明集訓，下月出戰新疆舉行的全國冠軍賽，沈金康表明出戰奧運公路與場地項目的車手，都不會出席開幕式。

港團奧運人數或再度增加

【本報訊】港協暨奧委會會長霍震霆表示，目前部分香港代表隊成員仍有機會獲得外卡參加倫敦奧運會，故本屆港團的人數或會再度增加，他說：「我們會在六月10日的授旗儀式上宣布代表團的確實人數。」霍震霆和奧委會秘書長彭冲昨出席2012奧運日暨奧運歡樂跑，兩人更親自落場參與，以宣揚健康生活。

甲一女籃石破尾上演兩仗

【本報訊】由香港籃球總會主辦，康樂及文化事務署資助之2012年度香港籃球聯賽，今晚於石硤尾公園體育館進行女子甲組季後賽(總決賽)次日賽事，頭場晚上7時正角逐，由偉邦出戰福建；壓軸戰由安邦對安青，8時40分上演，不收門票，歡迎球迷參觀。

港少壁個人亞錦賽奪佳績

【本報訊】香港青少年壁球隊在伊朗舉行的第十九屆亞洲青少年個人錦標賽多個組別中，勇奪1金、3銀及6銅佳績，包括何宇樂在女子17歲以下組別首次奪冠，鄭雅晴及何嘉寶則奪得女子13歲及19歲以下銀牌。

舒娃劍指溫布頓網球錦標

【綜合外電英國二十四日消息】俄羅斯「美少女」舒娃劍指溫布頓網球錦標賽。剛於本月初在法網網壇完成「全滿貫」偉業、強勢重返世界排名第1的舒娃，希望能成為自2003年以來首位連奪法網和溫網錦標的女子球手。溫網將於明天開戰。(now671台香港時間周一晚上7時直播首圈賽事)

中國女排漯河站居亞

【本報訊】中國女排在世界女排大獎賽漯河站取得亞軍。中國女排昨晚與世界排名第2的巴西展開激戰，東道主以20:25、22:25、19:25不敵巴西，無緣分站3連冠。巴西3戰全勝奪冠，古巴則取得季軍，4戰全敗的波多黎各敬陪末席。中國女排的魏秋月繼續因傷倦

動，主教練俞覺敏派出米揚、曾春蕾等年輕球員上陣，主隊在首局打得較為手緊，雖然一直緊貼比分，但局末被巴西番強攻下而交出首局。戰情之後更趨緊張，雙方激戰連場，最終巴西再取兩局擊敗主隊，奪得漯河站冠軍。古巴則在同日較早時的比賽以直落三局擊敗波多黎各。



▲霍震霆(前排右三)和彭冲(前排右一)為宣揚健康生活而參與奧運歡樂跑