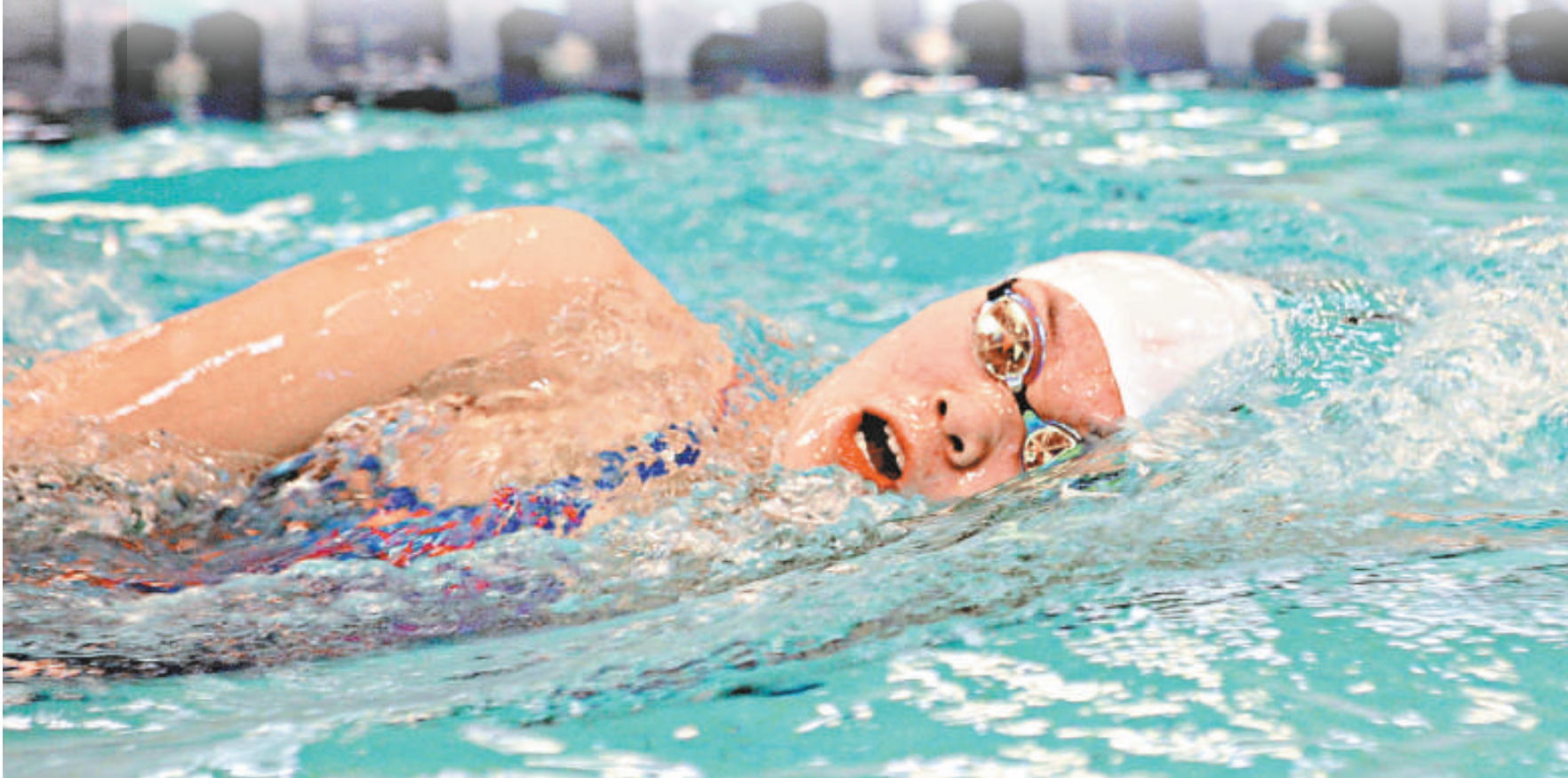


2012 倫敦奧運會

倒數
21天

比賽場地由大海轉到九曲湖

鄧穎欣面臨考驗



【本報訊】比賽場地由大海轉到倫敦海德公園九曲湖，浮力上的改變以至缺少海中作賽的優勢，成為香港首名出戰奧運10公里公開水域游泳項目的女泳手鄧穎欣要面對的難題。香港游泳隊公開水域項目教練鍾元表示，會按此作重點訓練，要求鄧穎欣做到游泳頻率與浮力均等。

海水的密度比淡水高，因此浮力更大，鍾元昨表示，在海中作賽有利身形較「飄」的鄧穎欣：「鄧穎欣優勝之處在於身形『飄』，因為浮力對她的影響好大，在海裡比賽是有條件發揮得好，這次在湖裡比就是一個考驗，但好處是這次比賽有6個圈，對她這種體位、轉身都強的運動員會有利。」因此，鄧穎欣的訓練會以浮力作為重點，鍾元說：「要求她做到頻率與浮力均等，乳酸不能太高，確保比賽期間肌肉恢復能力夠強。」

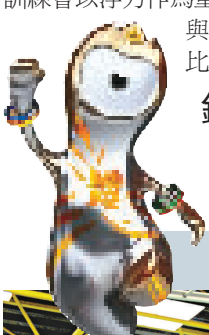
鍾元：有機會取獎牌

19歲的鄧穎欣在出生地倫敦圓

奧運夢，因此對奧運比賽充滿期待：「沒有比賽以及得上奧運，這是最高層次的比賽。在自己出生的地方完成夢想，希望能游進前16名。」不過，鍾元對她的期望更高：「鄧穎欣是以第9順位入圍，因此奧運目標定在前8名，但如果爭搶好位置，也有機會取獎牌。19歲是公開水域泳手的進步期，訓練和比賽發揮都處於高增長階段，而她在最近的比賽進步極大，世錦賽時跟冠軍泳手成績差距5分鐘，到倫敦測試賽只差1分20多秒，奧運外圍賽更只差約30秒。」鄧穎欣的訓練量接下來將逐步加強，本月下旬會到黑龍江與中國隊一同訓練，以適應緯度相近的倫敦的天氣、水溫。



▲鄧穎欣是香港首個出戰奧運公開水域游泳項目的泳手
▲為鼓勵自己，鄧穎欣（右）獲奧運資格後在左臂貼上倫敦奧運標記的印水紙，左為教練鍾元 本報攝



▲歐鎧淳將訓練重點放到技術上，以期在主項衝破1分01秒的「大關」 本報攝
▶再戰奧運的施幸余擔心入選選手村時過度興奮 本報攝

歐鎧淳：仍會多游兩年

【本報訊】倫敦奧運將角逐女子100米、200米背泳的香港女泳手歐鎧淳，昨表示今屆比賽後至少仍會多游兩年，參加明年的世界大學生運動會及兩

年後的仁川亞運會。這名女子100米背泳香港紀錄保持者，期望在該項目游出個人最佳成績，目前正抓緊時間改善各項細微技術。

在美國加州柏克萊大學就讀的歐鎧淳，昨被問及有關退役的問題時顯得愕然，她表示：「兩年後的亞運會及明年的世界大學生運動會，都是大型比賽，這會是我在奧運後的焦點，下屆奧運就還未想到。」這名期望在主項100米背泳游進1分01秒內的泳手表示，技術的掌握是決定能否成功的重點：「細微技術可以帶來0.1秒的改變，各種技術的改善加起來就可以是半秒的進步，包括比如轉身、跳水、水底蝶式腳，要透過訓練去令自己更加習慣。」

施幸余：要為比賽減壓

今屆奧運轉主項游200米自由泳的香港女泳手施幸余表示，倫敦之行要避免自己過早興奮以及為比賽減壓：「不想重蹈覆轍，去年世界錦標賽因為只游200米自由泳一項，所以給自己很大壓力，這次不會再想比賽時要手要划高一點，或要做到怎樣。同時，我也擔心自己入選手村時太興奮，要留到比賽時才亢奮吧。」



周繼紅談奧運跳水 沒有想過包攬8金



▲中國跳水隊領隊周繼紅（右）知己知彼 新華社

【本報訊】據新華社北京五日消息：2012年倫敦奧運會跳水比賽將於7月29日至8月11日在倫敦的奧林匹克水上中心舉行，屆時將有來自世界各地的130多名運動員參加8個項目的角逐。有「夢之隊」之稱的中國跳水隊將向全部8金發起衝擊，但對國家體育總局游泳運動管理中心副主任、中國跳水隊領隊周繼紅而言，她從來就沒有想過金牌大包攬，因為奪金前景是「史無前例的難」。

中國跳水隊在北京奧運會上贏得8個項目中的7金，男子10米跳台則是在領先30分的情況下，最後一跳出現失誤而無緣冠軍。進入倫敦奧運週這4年來，中國跳水繼續高歌猛進，先後在2009年世錦賽上贏得7金4銀3銅；2010年世界盃收穫8個項目的7金；2011年上海世錦賽上演十全十美，包攬全部10項桂冠；今年世界杯則再次包攬全部8金。倫敦世界盃是奧運會的測試賽，取得全面勝利固然讓周繼紅和全隊上下備受鼓舞，但周繼紅依然保持淡定。「各

國選手的備戰情況不同，參加世錦賽、世界盃和世界系列賽的人選各不相同，世界盃金牌包攬沒有任何實際意義。我們很清楚，世界盃不是奧運會，奧運會畢竟是4年才舉行一次，所有人都特別重視，對運動員的挑戰特別大。奧運會比的是運動員的綜合能力和心理素質。我們必須要在思想和心理上做好打硬仗的準備。」

要做好打硬仗準備

和不少隊伍選擇提前到英國備戰不同，中國跳水隊不會提前很多天到英國。周繼紅說：「我們就和大部隊一起，按照要求正常進駐奧運村就行了。跳水和和其他運動項目不一樣，我們只有在比賽場館裡進行訓練，適應場館的跳台跳板、視覺、空間感、建築、燈光、氣溫和水溫才行，在其他場館進行適應性訓練沒有意義。而且太早進入奧運村也有問題，訓練時間和場地都非常有限，只能按照時間表來安排訓練，時間久了肯定會影響運動員的技術和身體狀態。」

▼25歲火炬手戴衛·斯戴特向女友下跪求婚，上演浪漫一幕



奧運隨筆



浪漫求婚

共訂誓盟

倫敦奧運聖火在英國傳遞至今已40多天，先後有兩名火炬手在傳遞聖火時求婚成功，傳為佳話。

早前在6月18日英格蘭北約克郡25歲火炬手戴衛·斯戴特在傳遞聖火途中，突然跑到站在路邊觀看的女友跟前，下跪求婚。

他的女友克里斯蒂懷孕8個月，這天特別穿上米字旗連衣裙來看戴衛傳遞聖火。在周圍民眾的喝采歡呼聲中，克里斯蒂答應了戴衛的求婚。

兩人喜極擁抱，伴跑的聖火護衛員只得替戴衛舉着火炬，讓奧運聖火見證了這對有情人終成眷屬。

舉着聖火求婚，如此浪漫的鏡頭就即時在電視上讓全國人民看到。

6月27日聖火抵達英格蘭北約克郡市，火炬手聖火跪地求婚的一幕再次出現。40歲的退伍軍人火炬手西蒙在傳遞聖火之後，也是當眾向女友路易斯求婚。在路易斯對他說「是」之後，西蒙決定永久保存火炬以作紀念。

這對戀人兩個月前在推特網上認識，為了讓火炬在他們的婚禮裡擔當角色，西蒙一度考慮過將火炬拿去熔掉，將金屬用來打造結婚戒指，但路易斯不贊成。兩人後來為永久保留火炬「達成婚約」：必須永久保持火炬原形，火炬必須在婚禮上出現、初步決定將兩人的結婚戒指放入火炬裡行婚禮、將來或可將火炬用作家中花瓶插花、無論怎樣缺錢都不許賣掉火炬。

「有人出價一萬英鎊要買我的火炬，我拒絕了。因為它對我來說太特別了。」西蒙說。

火炬有情 千金不賣

聖火見證，火炬有情。在以上兩對有情人心目中，火炬身價值千金。

倫敦奧運火炬每個造價495英鎊。英國2012奧運當局打折以215英鎊售價，讓每名火炬手買下火炬作紀念。當局還在奧運紀念精品系列裡設計了造型新穎的火炬插座，每個售價39英鎊，方便火炬手們保留火炬。

也有數十名火炬手把火炬放上eBay網上拍賣，使每個215英鎊的火炬立時升值，要價數千以至百萬英鎊不等。

雖然說火炬身價見仁見智，倫敦奧運官方網站上周推出其拍賣網頁，以每個1英鎊的底價拍賣20個火炬，倒是給eBay網上熱賣火炬潑了冷水。

這是因為有20名火炬手根本拒絕購買火炬，奧運當局意圖將它們出售，拍賣所得的錢會投入奧運開支中去。有好幾位名人簽名的限量版火炬也同時在該拍賣網頁推出。

當局出售的火炬都有精美盒裝，有證書、編號、還有關於該火炬傳遞2012倫敦奧運聖火的詳細資料。

火炬身價多少？民間對這個話題，津津樂道。 【倫敦五日電】

李宗偉征奧前獲授軍銜



■據新華社吉隆坡五日消息：在倫敦奧運會即將到來之際，馬來西亞羽毛球名將李宗偉5日在吉隆坡被授予馬來西亞海軍志願後備軍名譽少校軍銜。

李宗偉說，現在是備戰2012年奧運會的最關鍵時期，這項榮譽無疑會鼓勵他更好地訓練，以最好的狀態征戰奧運，為國爭光。

李宗偉表示，本屆奧運會可能是他征戰的最後一屆奧運會，在稍早前參加湯姆斯杯比賽時扭傷的腳目前已經痊癒，他將全力備戰，力爭獎牌。

德國代表團規模縮小

■據新華社柏林四日消息：德國奧委會4日在法蘭克福公布了最後一批倫敦奧運會運動員名單。德國確定有389名選手出征，這是自1990年統一以來規模最小的德國奧運代表團。

德國選手將參加26個大項中的23個大項的角逐。德國隊不參加的3個大項是足球、籃球和手球。除了這389名參賽選手外，德國代表團還有16名候補選手以及279名教練員、醫生和官員。

在4年前的北京奧運會上，德國代表團獲得41枚獎牌，即16金10銀15銅。金牌榜名次在中國、美國、俄羅斯和英國之後排列第五。

羅格支持碧咸落選英奧隊

■據新華社日內瓦四日消息：國際奧委會主席羅格4日表示，他支持英國國奧足球隊領隊皮亞斯的決定，將碧咸排除在英國國奧名單之外。

70歲的羅格說，雖然他也很希望在賽場上看到這位「萬人迷」先生，但是為了讓東道主球隊在即將打響的倫敦奧運會足球賽中獲得最佳成功機會，皮亞斯選出了最合適的球员。