

玩命式艱苦訓練 凱琳賽輕鬆晉級 李慧詩爭先賽決心有好表現

【大公報訊】特派記者李華安里約熱內盧報導：磨劍四年、在昆明完成人稱「魔鬼教練」的香港單車隊總教練沈金康所定的訓練計劃之後，再戰奧運會的香港「女車神」李慧詩完成女子凱琳賽，14日下午四時（香港時間15日凌晨三時）將在女子爭先賽與一眾世界級場地短途好手再決高下。上屆凱琳賽奪銅牌後於爭先賽不知所措的情景仍在心頭，李慧詩表明不會重蹈覆轍。



▼西班牙車手（右）與新西蘭車手（中）於賽事中「炒車」
大公報特派記者李華安攝



►李慧詩（左）在凱琳賽首圈輕鬆晉級
大公報特派記者李華安攝

「希望本屆在爭先賽不要如同上屆，自己也不知在做什麼。」四年前，李慧詩在倫敦奧運一心只衝着凱琳賽而去，拿到銅牌後出戰爭先賽幾乎是沒有部署，結果拿了第10名，本屆決心在兩個項目都有好表現她說：「在2014年亞運我已為雙線作戰目標做準備，成功取得兩金，這樣我對處理好兩個賽項更見信心。」由倫敦到里約，李慧詩在短距離爆發能力、長距離耐力都有進步，狀態進入平穩期，上屆凱琳賽要透過復活賽晉級第二圈的她，13日早上在本屆的凱琳賽首圈以分組首名晉級，進入最後兩圈已跟中國車手鍾天使「甩」開其他車手之下，避過

了後方的「炒車」事故，無驚無險地過關。

在爭先賽，李慧詩仍然是跟凱琳賽的勁敵高下，相比起多人同場較量的凱琳賽，爭先賽更體現她在昆明狂踩功率車、雙腿充血脹得如氣球快爆的成果，她形容艱苦訓練為「玩命」。「要建立起信心，我才能面對其他人。短距離項目心理素質好重要，夠強、能戰勝自己就可以戰勝對手。」

求不留遺憾

由上屆的奧運「初哥」到本屆奧運港隊領軍人物，即使是參加上屆成績一般的爭先賽，外界仍會視李慧詩是獎牌希望，她只告訴自己心態要放平，她說：「我自己在訓練上已盡百分之百的努力，去到比賽會有好多變數，機會未必一定屬於你。」已29歲的李慧詩，奧運獎牌拿過、與沈金康吵過、退役也曾經想過，為了里約甚至「玩命」訓練，只求完成比賽後不留遺憾。

香港隊今天焦點賽程

項目	運動員	香港時間
羽毛球	女單分組賽	葉颯延 晚上7時30分
田徑	女子馬拉松賽	姚潔貞 晚上8時30分
羽毛球	男單分組賽	伍家朗 晚上8時40分
滑浪風帆	男子RS:X獎牌賽	鄭俊傑 明天凌晨零時05分
羽毛球	男單分組賽	胡贊 凌晨2時30分
單車	場地單車女子爭先賽初賽	李慧詩 明天凌晨3時
單車	場地單車男子全能賽（捕捉賽、個人追逐賽、淘汰賽）	梁峻榮 明天凌晨3時40分
單車	場地單車女子爭先賽淘汰賽第一圈	李慧詩 明天凌晨4時12分



「美人魚」歐鎧淳完美退役

【大公報訊】特派記者李華安里約熱內盧報導：「這一日，就是最完美的結局。」2008年北京奧運會初出茅廬，香港隊「美人魚」歐鎧淳在12日正式成為「三朝元老」，在里約奧運女子4×100米混合泳接力賽後跟隊友互相擁抱後，宣布退役，這一年她只是24歲。對她而言，這是最享受的一刻，亦是最傷感的一刻。

享受與隊友一同出戰

歷史性以世界排名第16名成績首闖奧運，由歐鎧淳、施幸余、鄭莉梅及江志懿組成的香港4×100米混合泳接力隊，看不見任何緊張感，反而將奧運變成歡樂樂園，四女最終輕裝上陣，以4分03秒85完成賽事，總成績位列第14，雖然未能打破4分03秒07的香港紀錄，但從她們臉上的笑容，卻肯定是成績取代不了難得的喜悅。歐鎧淳說：「這比擔任（開幕式）持旗手的時候更興奮，雖然

兩者對我而言都很不知所措，但能與隊友一同出戰是一種享受。」

早前多次暗示將在奧運後退役的歐鎧淳，問到會否因此情此景而回心轉意？可惜得到的卻是粉絲不想聽到的答案，她說：「游了這麼多年，我捨得嘍！」她興奮地答道，「奧運前全沒想過這樣開心、這麼享受。反而我覺得用這一日為自己配上一個完美的結局更好。」

即將進入人生新一頁，歐鎧淳直言對前路未有打算，「搵工？遲再算吧，自己希望放下半年假休息一下。」不過，她卻希望港人更多關注游泳運動員的付出與努力，她說：「我希望別人關注我的時候，亦多關心香港游泳，多留意花邊新聞之時，亦要留意運動員背後的辛酸，這就是對我們的最佳肯定與支持。」



◀歐鎧淳（左二）賽後跟隊友互相擁抱
大公報特派記者李華安攝

►施幸余（左）直言會參加下屆亞運
大公報特派記者李華安攝



施幸余未肯言退

【大公報訊】特派記者李華安里約熱內盧報導：「美人魚」歐鎧淳退役，但並不代表相隔32年再度代表香港征戰奧運會女子4×100米混合泳接力的港隊將成歷史；施幸余未肯言退，江志懿回心再戰，鄭莉梅繼續向前衝，配搭勢將頂替「美人魚」、本屆里約奧運100米及200米背泳代表劉彥恩，港接力隊實力勢必更強。

完成任務，負責首棒背泳的歐鎧淳表明退出泳壇，其位置相信由劉彥恩擔起重任，歐鎧淳說：「本屆奧運真的很難得，教練說他要作出最開心的抉擇，皆因接力有這麼多人選還是第一次，加上江志懿及鄭莉梅亦只是首次征奧，港接力隊實力仍有很大進步空間。」

跟歐鎧淳同屬「三朝元老」，現年29歲的施幸余直言本屆奧運為最開心的一次。「由04雅典、12倫敦再到16里約，自己當然成熟不少。今次跟隊友出戰是最享受的一次。」她更直言未有退役之意，她說：「下屆奧運就太長遠啦，但我至少會參加2018亞運，希望在退役之前能游入（100米蝶泳）58秒內，這就心滿意足了。」

江志懿回心轉意

年僅23歲的江志懿，一年前原定在本屆奧運後退役專注學業，經歷里約此役後卻回心轉意，她說：「這一年的感覺很意外，除成績有突破之外，自己感受到家人、朋友和香港人的支持，奧運後將到蘇格蘭愛丁堡大學攻讀碩士，但自己仍希望學業、游泳兩兼顧，繼續代表香港。」



►李宗偉（左二）在球場內獲得不少球迷支持
大公報特派記者李華安攝

盼李宗偉圓奧運金牌夢

採訪手記

大公報特派記者 李華安

連日來到訪里約會展中心，追擊香港羽毛球隊的比賽動向。這個自1977年落成，號稱全南美洲最大的會展中心，給記者第一個印象就是一個超大型的烏溪沙訓練營地。本屆里約奧運會在此決出羽毛球、乒乓球、舉重及拳擊四大項目金牌，堪稱本屆奧運場地金牌大戶。

獲打氣聲最多

羽球在巴西當然不太盛行，但在這容納6500人的會展四號場館卻往往座無虛席，以為中國球迷用「人海戰術」製

造主場氣氛？非也！依記者觀察，最龐大的打氣團必數日本和印尼，最受球迷歡迎則是「大馬拿督」、馬來西亞名將李宗偉，其打氣聲更比中國兩位名將譚龍或林丹高得多！每次只要李宗偉甫出場，不論任何國籍的球迷都自然忘情歡呼，部分巴西球迷更主動要求合照，在這「半個主場」的優勢之下，記者亦希望李宗偉能夠順利圓夢，拿到其個人職業生涯首面奧運會金牌。

有讚亦有彈，羽球館雖然氣氛一流，但賽會在賽程編排上卻極為「無譜」，每場比賽只預留25分鐘進行，但賽事不到中午時段已延遲超過兩小時，對球員備戰或心情，甚至記者工作上亦有影響。【里約熱內盧十二日報道】

一得之見

大公報特派記者 李華安

香港羽毛球隊女單代表「黑妹」葉颯延，向來就是跟「衝勁」二字掛鉤的名字。2012年倫敦奧運會，憑着一股衝勁「衝」入女單八強，成就運動員生涯其一高峰；本屆里約奧運卻受「衝勁」拖累，急於求成下被世界排名第71位的愛沙尼亞球手杜莫芙擊敗，賽後流過的兩行眼淚，相信必屬她職業生涯最不甘心的時刻。

45分鐘的賽事，就仿似「黑妹」的運動員生涯縮影：高開低走。首局先勝21：5，任誰也認為「黑妹」必旗開得勝，豈料次局被對手氣勢咄咄緊迫，「黑妹」又回到

港將已是港人心目中金牌選手

最初的起點，衝動起手、大意失誤，將首局取得的優勢慢慢斷送，最後一分過後，杜莫芙立時跪地高呼，只餘「黑妹」呆立當場，久久未能回神，輸了，卻不甘心。

「黑妹」加油

「開首打得很不錯，做到『才叔（前港隊總教練陳智才）』給我的『放』字，但後來自己急於求勝，就越打越差。後兩局真的輸自己。」看着「黑妹」的聲線由微、到弱、到哽咽，就似多年努力轉眼白費似的，連在場香港記者們亦不太忍心多

問兩句，只能不斷地向她說「加油」，盼她盡快振作。

「台上一分鐘、台下十年功」，看到港羽女將周凱華及葉颯延分別強忍着淚水，將多年來努力及辛苦全都吞嚥下去，腦海又再響起周凱華跟我們說過的話：「你們都想我們為香港力爭佳績，我們都會盡一切能力做給你們看。」雖說奧運是每名運動員夢寐以求的舞台，但實情是「一將功成萬骨枯」之地，你們肯定已是港人心目中的金牌選手了。

【里約熱內盧十二日報道】



▲陳銘泰盼未來能穩定跳出八米
大公報特派記者李華安攝

陳銘泰滿意奧運首秀

【大公報訊】特派記者李華安里約熱內盧報導：香港「跳遠王子」陳銘泰順利完成本屆里約奧運會，該名持「外卡」躋身里約奧運的港將，三跳過後跳出7米79，無奈僅差0.06米方可躋身決賽。他坦言結果是有點可惜，但仍滿意自己的奧運首秀，對他來說更是一次難能可貴的「成人禮」。

陳銘泰首跳即跳出7米79，但第二及第三跳未能再進一步，最終亦以首跳成績收官。結束奧運首秀，陳銘泰以「成人禮」總結自己今回體驗，他說：「我對成績感到滿意

，畢竟跳遠無可能每一跳都盡善盡美。」由年初衝擊八米到取得奧運資格，最後跟各路高手聚首一室比拼，是我跳遠生涯的一次「成人禮」。證明自己經歷各項大賽，有力在世界上立足。」

盼穩定跳出八米

展望未來，陳銘泰希望做到穩定地跳出八米的成績，他說：「如自己能穩定跳出八米，基本上能在大賽造出不俗成績，亞運更有能力挑戰三甲。」