港泳隊備戰花心思

趙展鴻：陣容鼎盛望可取佳績

2018印尼雅加達亞運會還有不足一周揭幕，香港游泳代表隊今屆共派出32位泳手出戰，昨天香港游泳隊在香港公開游泳錦標賽開始前於維多利亞公園游泳池面見傳媒，部分泳手亦有落場參賽，在出發赴雅加達前作最後熱身。領隊趙展鴻坦言這次港隊備戰更認真，陣容鼎盛，期望可取得好成績。

香港運動員實力透視❺

大公報記者　何嘉軒

▶施幸余（前排左）和陳健樂（前排右）是香港游泳女隊的蝶泳主力　大公報記者何嘉軒攝

◀杜敬謙（中）認為自己正處於最佳狀態　大公報記者何嘉軒攝

香港公開游泳錦標賽一連三日在維園泳池上演，大多港隊泳手昨日才參與第二日的比賽，寓賽於操，香港業餘游泳總會會長王敏超在比賽開始前致辭，鼓勵港隊要為港爭光，同時好好享受比賽。

何南慧葉穎寶首參賽

今次港隊的亞運陣容鼎盛，女隊除了江忞懿、施幸余、歐鎧淳、陳健樂等富經驗的「大師姐」外，也有何南慧、葉穎寶等首次參加亞運的本地學界新星，可惜主將何詩蓓六月底宣布因腳傷退出，港隊失去了最關鍵的獎牌希望。

男隊方面，在去年入籍香港後首次為港參加亞運的杜敬謙自然成為焦點，至今他已先後14次刷新本地紀錄，是港隊的金牌希望，這次亞運他將會出戰200米個人混合泳、50米及100米自由泳三個個人項目，以及兩個接力項目，不過出戰哪項接力仍待教練決定。上屆仁川亞運港隊憑張健達、麥浩麟、吳鎮男及黃竟豪奪得4×100米自由泳銅牌，如果有杜敬謙加入，有望挑戰金牌。昨日杜敬謙在強項100米自由泳游出49秒63奪冠，成績比由他自己保持的香港紀錄只慢0.41秒，料杜敬謙在亞運期間可以再度刷新港績。

港隊上月到上海進行了為期三周的集訓，趙展鴻認為這次港隊備戰較以往更認真，期望能在亞運看到成果。女隊的何南慧透露，上海的訓練基地提供設有鏡頭的水槽，可以拍下泳手的動作細節，這令她找到了自己需要改進的地方。昨日大部分港隊泳手背部都有紅印，原來是經香港體育學院建議進行「拔罐」，何南慧坦言「拔罐」的肌肉放鬆效果顯著，可見這次游泳隊花了不少心思備戰。

亞運會游泳賽將於本月19日開始，至24日結束，每日均有獎牌產生。

▲領隊趙展鴻（右）表示，港泳隊這次備戰亞運分外認真　大公報記者何嘉軒攝

◀香港業餘游泳總會會長王敏超希望泳手們可以在亞運為港爭光　大公報記者何嘉軒攝

杜敬謙有信心再破港績

【大公報訊】記者何嘉軒報道：去年屢破紀錄，並在世界游泳錦標賽表現一鳴驚人的中國香港泳手杜敬謙，今年首度參加亞運，他昨日受訪時坦言心情十分興奮。約兩個月前曾到昆明參與廣東游泳隊集訓的杜敬謙直言自己狀態十足，現正處於生涯最佳狀態，所以對亞運賽事信心爆棚，有信心再打破港績。

杜敬謙昨日在香港公開賽的男子100米自由泳游出49秒63奪冠，雖然比他的個人最佳兼港績時間慢0.41秒，但他笑言這次參賽「不是搏命」，只是寓賽於操。杜敬謙坦言今年甚少參賽就是為了迎接亞運，在到了昆明與廣東隊集訓及隨港隊赴上海集訓後，自覺狀態已經到達了泳手生涯以來的最佳，有信心在亞運再打破港績。杜敬謙今次亞運集中應付短途項目，他坦言來自日本和中國的泳手都很強，預料競爭十分激烈，不過認為自己可以入三甲。

施幸余：不強求拿牌

香港女隊由「四朝元老」施幸余領軍，她此前三次參加亞運，多哈亞運奪一牌，廣州亞運奪兩牌，仁川亞運取三牌，昨天她笑言：「其實今次應該拿到四塊牌，不過我只參加了三個項目」，對於獎牌，施幸余表示會努力爭取，但不會強求。

作為「大師姐」施幸余除了緊張自己的成績外，也要照顧隊中的師弟師妹：「現在我也有做教練，所以都會為隊中年輕隊員提供協助，安撫他們情緒，讓他們集中比賽，有時候年輕泳手在大賽會因緊張影響表現，又會和其他泳手比較，不甘落敗，我都會盡量開解他們，讓他們明白不斷突破自己才是最重要。」

被問到退役打算，施幸余直言希望這次是她最後一次參戰亞運：「我希望陸續有年輕的泳手接棒，自己雖然仍然可以進步，但年輕人的進步空間一定比我大得多。」

◀香港游泳隊昨合照，前排左四為「大師姐」施幸余　大公報記者何嘉軒攝

▶王曼昱在比賽中回球　資料圖片

國乒高度重視年輕對手

【大公報訊】據新華社巴黎報道：儘管主要對手日本隊派出了一套二線陣容，正帶領中國乒乓球隊進行雅加達亞運會前最後備戰的教練李隼10日表示，國乒奪冠的目標不變，但他更希望年輕隊員能在大賽中釋放自己。認真研究老對手的同時，隊伍也要高度重視具備衝勁的年輕對手。

本屆亞運會，日本女隊未派石川佳純、平野美宇、伊藤美誠這些絕對主力，加藤美優、浜本由惟等人組成的日本隊只能算作二線陣容。

對此李隼在接受新華社記者電話採訪時表示，本屆亞運會最主要還是鍛煉年輕隊員的抗壓能力，不管面對誰，大賽氛圍是年輕球員需要經歷的，「日本隊年輕運動員也各有特點，對我們準備東京奧運會也是一次很好的鍛煉」。

「只要穿上了中國隊的隊服，目標就是奪取冠軍。更希望年輕隊員能在大賽的重擔和壓力下釋放自己。」李隼說，「我們的運動員具備奪冠水平，但能否把全部潛能釋放出來，特別是在奧運會上，這是年輕隊員需要去磨煉的。」

王曼昱練得比較扎實

國乒女隊此次參賽隊員為陳夢、朱雨玲、孫穎莎、陳幸同和王曼昱，其中陳夢和王曼昱將參加單打，李隼逐一點評了五名隊員封閉訓練期間的狀態。

他說：「五名參賽隊員通過這段時間的封閉訓練，慢慢調整到比較好的狀態，現在最主要的還是如何進行賽前特別是心理方面的調整，使她們的身體和心理能以比較輕鬆的狀態投入比賽，這是非常關鍵的。」

李隼表示，王曼昱封閉訓練中練得比較扎實，訓練強度比較大，陳夢前段時間做完小手術後也漸入佳境。

女單世界第一朱雨玲此次只參加團體賽，但李隼表示，朱雨玲對自己的要求非常高，也想承擔起主力隊員的責任，「她參加過上屆亞運會，世乒賽、世界盃團體賽也在決賽中有過出場，經驗比較豐富。如何在場上發揮應有的作用，她也做了認真準備，效果不錯」。

談及另外兩位隊員，李隼說，孫穎莎年齡比較小，前段時間出現一定起伏，但在亞運會報名後對自己的要求不斷提高，這段時間進步比較顯著，爭取在亞運會發揮出應有水平，展現年輕隊員的衝勁。而陳幸同需要解決的是如何把技術特長發揮出來，「以往她起伏比較大，有時候保守，一些技術特長發揮不出來，影響還是比較大，通過封閉訓練着重解決這方面問題」。

花游「媽媽選手」有望再摘金

【大公報訊】據新華社北京報道：在國家體育總局跳水館二樓的健身房裏，三個身着時尚、身材姣好的姑娘正在跟着流行音樂跳現代舞。不知道的人還以為走錯了「片場」，這其中就有中國花樣游泳隊的雙胞胎姐妹蔣文文和蔣婷婷，正在為即將開始的雅加達亞運會做着最後的衝刺準備。

「一是用音樂律動來刺激她們的活力，二是這種舞蹈跳起來能活動肌肉關節。和過去準備活動做操相比，跳舞能達到愉悅身體、愉悅精神的目的，她們也很接受。」說起花游姑娘用舞蹈來替代一般性熱身訓練，中國花游隊教練鄭嘉說，現代舞只是其中一種，在備戰亞運會階段，隊員們已經學了好幾個類別的舞蹈。

本次出征雅加達亞運會花樣游泳的大名單中，「媽媽選手」蔣文文和蔣婷婷也在其中。對於愛徒復出後的表現，鄭嘉也是不吝溢美之詞。「她們從技術的積澱，個人的天賦，體型條件以及在水裏的水感技術，她們30多歲再回到泳池表現給我的狀態，其實比她們退役之前還要上一個台階。」

對於這對「姐妹花」來說，雅加達亞運會將是她們第三次出現在亞運會賽場上。在多哈和廣州亞運會上，她們均獲得了雙人項目的金牌，而在雅加達，她們也很有希望再度奪得雙人項目冠軍。

▲中國選手蔣文文／蔣婷婷力爭亞運雙人項目第三面金牌　資料圖片

國籃目標爭取最好成績

【大公報訊】新華社北京報道：中國男籃紅隊10日在北京體育大學訓練館進行了公開訓練，丁彥雨航和周琦雙雙亮相。主教練李楠表示，球隊亞運會的目標就是爭取最好成績。

李楠表示，小丁、周琦和球隊進行了一周多的合練，也和國奧隊打了教學比賽，兩人和球隊有了一些磨合，但距離達到比賽的要求還差一點。「因為他們兩個都有不同程度的傷病，比如小丁的膝蓋（有傷）和周琦的小腿拉傷。這些情況我們也在訓練中和他們溝通過。」李楠說，「我希望我們原有的這10個球員能去帶動他們，在配合和進攻中去承擔更多的責任，這樣的話他們的壓力也能小一點。」

丁彥雨航周琦仍有傷

丁彥雨航表示，現在自己的膝蓋並沒有恢復到百分之百的狀態，不過基本達到了打比賽的標準。四年前的仁川亞運會，中國男籃只取得第五名。丁彥雨航坦言，那次的回憶不太美好。

「確實有遺憾，這一轉眼四年過去了。也是很想去彌補之前的遺憾，因為那年在仁川結果不太好，這次也是全力以赴，爭取能有一個最好的狀態。」

李楠坦言，主力控衛趙繼偉的受傷對球隊士氣是一個打擊。周琦也認為，自己和趙繼偉的配合可能會更順更默契些。「對這次比賽我們全隊上下都會努力去拚，也會帶着他（趙繼偉）的心一塊去。我們要在發揮優勢的同時，學會承擔壓力，打好每場比賽，我們一定會全力以赴取得一個好的名次。」周琦說。

據了解，中國男籃將在17日打完斯坦科維奇杯後從深圳直接出發前往印尼雅加達，21日迎戰亞運會首個小組賽對手菲律賓隊。

▲周琦在訓練後接受採訪　新華社

◀中國男籃紅隊主教練李楠（左）與球員丁彥雨航在訓練後交流　新華社