

「吊環王」休整期調整身心 吳翹充儲備能量再衝奧

香港體院在7月29日再次封院，吳翹充在封院前入住體院，一住便是兩周，他不諱言封院之後確實有些悶。在疫情下，康文署所有體育設施和場地都需關閉，但香港體操隊仍可順利到體操館訓練。吳翹充解釋這種特殊安排：「體院和康文署有協議，我們必須留在體院才能去順利邨（體操館）訓練。」他表示，體院會有專車送體操隊去順利邨體操館訓練，整個過程大家不能去其他地方，訓練完便需馬上回到體院。後來，因為順利邨體操館需要進行3周維修，所以連那邊都不能訓練，故他在8月9日便決定離開體院回家。

缺器材練習正規動作

雖然在家休整，但吳翹充依然有保持訓練，他說：「我會在家裏或者人少一點的公園訓練，但始終強度和在體操館內有較大分別，因為體操需要官方器材才做到正規動作。我現在主要是以體能訓練為主，基本功或者一些簡單的動作。」吳翹充透露，現時他還處於季前備戰狀態，故主要以練習體能為主，他說：「因為最快可能也要到明年3月才有國際大賽。我們（體操隊）沒有太近的比賽任務，所以主要保持體能訓練為主。」

一般體操賽季較長的休歇期是每年11月至翌年3月，但因為疫情關係，體操隊從今年3、4月開始後到現在都沒有任何國際比賽。吳翹充透露，原本10月在匈牙利有賽事，但現在很可能取消，加上出外比賽風險仍大，而且不是奧運會積分賽，所以體操隊都不會參加。

作為專業的選手，吳翹

充坦言休歇太長很不習慣，他說：「像我之前說雖然通常休歇期有4個月左右，但通常1月香港會有一些本地比賽，不會像現在一停就停了那麼久，我進入港隊以來從來沒試過停這麼久。不過我認為現在也是好的機會去休息和調整自己。」

吳翹充將目光投放在明年3月的卡塔爾多哈世界盃，該比賽會續計算東京奧運積分，他坦言能夠入圍東奧正賽的機會不高，但他先要調整好自己的心態、體能和狀態，到明年3月最後再傾力搏一搏，爭取趕上東奧尾班車。

吳翹充的體操生涯

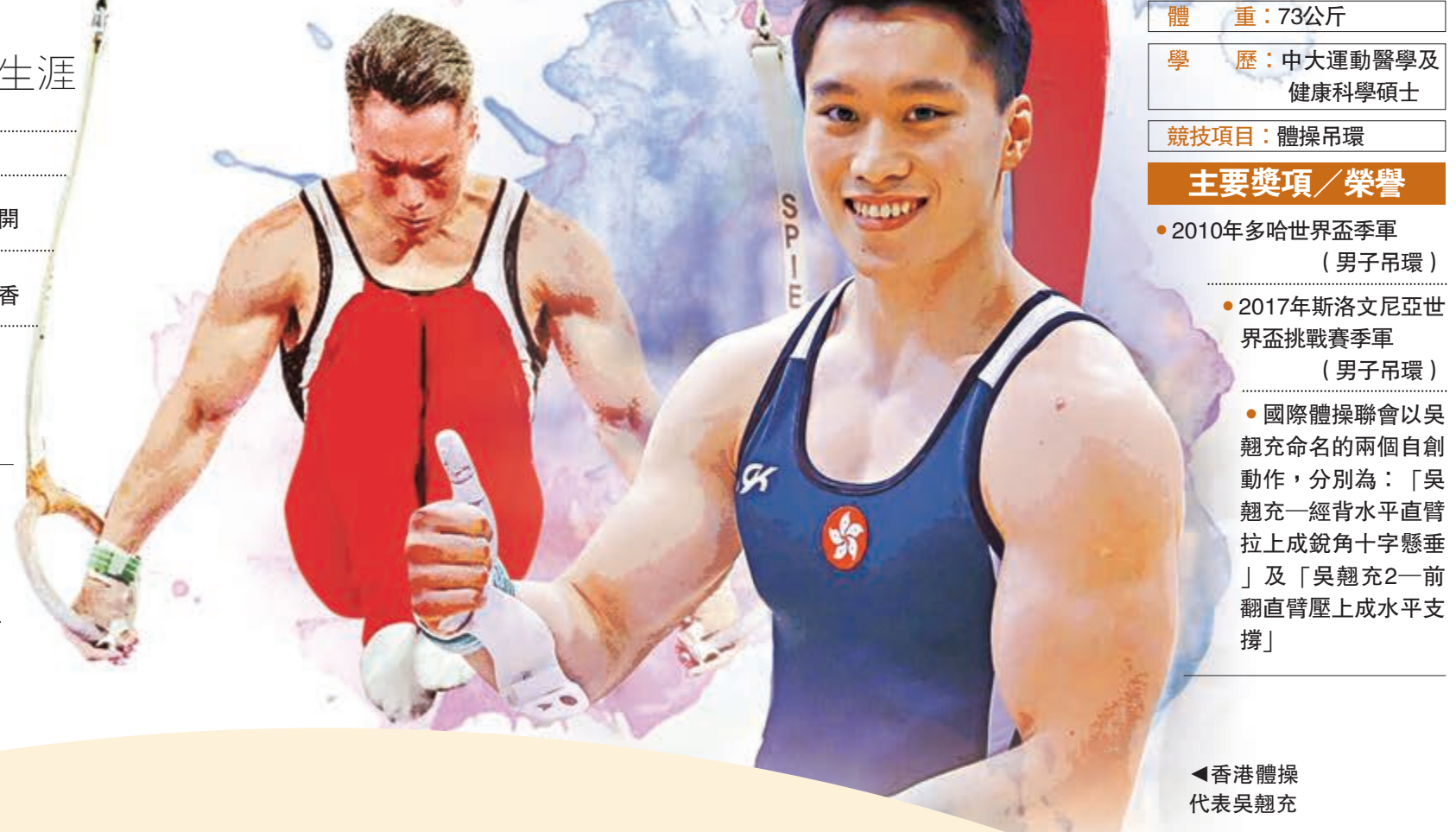
- 4歲接觸體操
- 7歲進行5天訓練
- 11歲加入港隊，2012年開始全職訓練
- 首位於國際大賽奪獎的香港體操選手
- 個人目標：冀爭取參加東京奧運，並從事體育相關工作學以致用

► 吳翹充在明年三月爭奪東奧入場券

新冠肺炎爆發以來，香港體壇一直嚴謹做好防疫措施，而第三波疫情畢竟是這半年以來疫情最嚴峻的時期，香港運動員在疫情下的生活也與之前有很大的不同，讓不少運動員在逆境下，花更多時間去檢視過去和思考未來。大公報記者獨家專訪了香港體操「吊環王」吳翹充，一探他在疫境下的生活，並展望未來的目標。

體壇疫境自強系列 ③

大公報記者 張銳（文） 受訪者提供（圖）



▼ 吳翹充是首位於國際大賽奪獎的香港體操健兒

吳翹充小檔案

年 齡	28歲
出生日期	1991年9月6日
身 高	1米73
體 重	73公斤
學 歷	中大運動醫學及健康科學碩士
競技項目	體操吊環

主要獎項／榮譽

- 2010年多哈世界盃季軍（男子吊環）
- 2017年斯洛文尼亞世界盃挑戰賽季軍（男子吊環）
- 國際體操聯會以吳翹充命名的兩個自創動作，分別為：「吳翹充一經背水平直臂拉上成銳角十字懸垂」及「吳翹充2—前翻直臂壓上成水平支撐」

◀ 香港體操代表吳翹充

推動體操發展學以致用

進入香港體操隊十多年，吳翹充已是資深隊員，他表示，無論明年能否參加東京奧運，都會考慮何時退役，他說：「有想過是否去多一屆亞運（2022年秋天），因為也只是差一年。也有想過參加完亞運之後就退役，因為我年紀也到了一個水平，或者我可以調整一個心態去訓練，主要是以幫助體操隊為主。其實體操去到30歲的運動員較少，我的運動員生涯都算長，是時候考慮退役的事，不過還是要視乎身體狀況。」

至於退役之後的方向，吳翹充希望繼續從事與體育相關的工作：「最近我協助體操總會做一些推廣項目，也被獲邀加入總會的技術委員會從事相關的工作，這是幾好的機會。現在我也算是半休息的狀態，確是多了一些時間去做這些工作，希望對香港體操發展作出貢獻。」

吳翹充在2018年已取得碩士學歷，攻讀的課程也與體育有關，他說：「我本科修讀體育管理，碩士則修讀運動醫學，都是和運動相關，參與體操總會的工作能夠很好運用我的運動知識。運動生涯的經驗也能夠放入我未來的工作當中，我在將來也能進修更多體適能訓練相關的知識提升自己。」



▲ 吳翹充行山時也要露兩手



▲ 划獨木舟也是吳翹充喜愛的消閒活動

加入網上教學行列

吳翹充雖然暫時無比賽任務，但在選手休歇期間，生活其實十分充實，他說：「最近無論在體院或者是在家裏，我都會進行訓練，或是處理體操總會的事務，其實空餘時間也不是太多。之前4月時會去行山、划獨木舟之類，最近暫時還沒有做過這些休閒活動，但如果嚴峻的疫情持續，可能會去做其他運動作休閒。」

疫情下，由於體育設施關閉，令市民鍛煉的場地減少，於是「阿充」最近在IG開設了新的個人社交賬戶，專門指導居家運動動作，分享專業心得。「阿充」表示，他亦看過空手道運動員李嘉維推廣空手道的視頻作參考，他說：「雖然可能需要更多的時間去做，但我覺得可以一試，我開設的賬戶也有類似構思，這裏會給一些簡單的體操小貼士，也是推廣體操或者呼籲市民居家運動一個很好的渠道。」

雖然疫情有緩和跡象，但「阿充」仍然

呼籲堅持下去，他為全港市民打氣，相信總有完全打敗病毒的一刻，他說：「如果非很重要的事情，我希望大家減少社交活動，希望大家留在家中繼續保持運動令身體健康，如果家裏沒有地方做，也可以到人流稀少的地方做運動。我曾經受過傷，用過很長時間恢復，我覺得大家只要堅持下去，總有一天疫情會過去。」



鈞 ◀ 吳翹充（舉重者）力發千

蘇亞雷斯向祖雲探路

【大公報訊】綜合每日郵報、football-italia報道：巴塞隆拿新主帥朗奴高文已明言棄用蘇亞雷斯，據報該名33歲烏拉圭國腳射手曾接觸意甲班霸祖雲達斯副主席尼維特，看看有否合作機會，但祖雲亦有可能從羅馬收購射手迪斯高。

蘇亞雷斯已不在高文計劃內，肯定要離開魯營球場，據報巴塞要提前與他解約便需付出1400萬歐元（約1.29億港元）。鑒於阿根廷射手希古恩會離開祖

雲，祖雲將要物色替補，據報蘇亞雷斯曾與尼維特就加盟事宜作初步談判，反應正面，有機會與昔日在西甲的對頭人、前皇家馬德里球星C朗拿度當隊友；兩人之前在英超比賽時，也是分別效力曼聯和利物浦這對宿敵，兜兜轉轉到球員生涯尾聲卻可能成為隊友。蘇亞雷斯未有出席上周日巴塞為球員進行的開操前新冠肺炎病毒檢測。另外，祖雲亦視羅馬射手迪斯高為代替希古恩的人選，但羅馬在找到新兵之前不會放人。



◀ 蘇亞雷斯（左）正物色新東家 資料圖片

利雲度夫斯基膺德國足球先生

【大公報訊】據法新社報道：德國足球媒體《踢球者》雜誌評選上季德國足壇各項大獎，拜仁慕尼黑射手「羅拔仔」羅拔利雲度夫斯基大熱當選足球先生，主帥費力克榮膺最佳教練。

利雲度夫斯基獲得276票，遠遠拋離隨後的兩名隊友湯馬士梅拿（54票）及甘美治

（49票）而當選。

利雲度夫斯基說：「我感到很驕傲，外間的期望越來越高，我每年就要努力超越界線。」這位31歲波蘭國腳矢言將再接再厲，相信新一季自己仍有能力射入至少40球，亦不排除會在拜仁踢至「掛靴」。利雲度夫斯基上季總入球達55球，當中德甲入34球、歐

聯15球、德國盃6球，協助拜仁第二度成為「三冠王」。

此外，費力克當選最佳教練，他於去年11月接替尼高華，領軍36仗成績為33勝1和2負，入球達116球，是次投票獲223票，壓倒利物浦的德國領隊高洛普（164票）及弗賴堡的史迪治（40票）。

劉子禮約滿東方籃隊

簡訊

東方籃球隊昨午在官方社交網站上公布，後衛劉子禮合約屆滿，將會離隊。29歲的劉子禮司職得分後衛，身高1米84。2009年至2012年效力福建，之後曾經短暫效力超敏和重返福建，2016年放棄投考消防員而轉投全港首支職業籃球隊東方。加盟東方後，劉子禮是一線隊常規球員，以主力球員征戰甲一，在ABL（東南亞職業籃球聯賽）則以輪換居多。他曾隨隊獲得2016年至2017年球季ABL總冠軍，以及2018年本地甲一組聯賽總冠軍。

金塊挫爵士追平比分

NBA昨天繼續上演季後賽，在西岸首圈，金塊與爵士展開第6場較量。初段，爵士迅速入局，但隨後金塊手感火熱、得分效率穩定，以至於長時間掌控場上的主動。昨仗主角依然是兩隊的當家後衛，爵士的當路雲米曹25投14中得到44分，已是如入無人之境，但令人更加震驚的是金塊球員J梅利，24投17中、三分球12投9中，全場斬獲50分。最終金塊以119：107戰勝爵士，總比分扳成3：3平手，兩隊留到第7場再分勝負，以決定晉級一方。

咸美頓比利時站報捷

世界一級方程式大賽車（F1）比利時站正賽前晚上演，桿位發車的平治車隊英國車手咸美頓以1小時24分08秒761的成績奪冠，他的隊友芬蘭車手保達斯獲得亞軍，紅牛車隊的荷蘭車手維斯達賽則獲季军，這3名車手繼續在本季賽事中保持強勢表現。咸美頓賽後表示，今仗不是一場容易的比賽，賽車的輪胎溫度一直有變化，讓他比賽時有些力不從心，但最後仍然渡過了難關，這要多得車隊的心態足夠穩定才能順利奪冠。