

22歲賽艇新星首戰奧運

洪詠甄向強手學習提升成績

力爭佳績

香港賽艇隊今次東京奧運將派出一名選手參加，年僅22歲的洪詠甄將首次參加奧運會，出戰女子單人雙槳艇項目。昨午洪詠甄在體院會見傳媒，簡介備戰情況。她表示對自己第一次參加奧運感到興奮和緊張，很榮幸能夠代表香港去參加奧運，覺得沒有白費這幾年練習的成果，希望爭取更高的名次。

大公報記者 張銳

靦腆的洪詠甄較少與傳媒接觸，昨天明顯有些害羞和緊張，她坦言有些不適應。談到第一次參加奧運，她表示一開始沒有想過能夠參加奧運，之前的目標是在亞運衝擊獎牌，現在東京奧運的目標則是期望每一場都做好，希望取得更高的名次，證明自己在世界上有位置。同時她希望能享受比賽過程，因為畢竟年紀尚小，比賽經驗不夠，今次主要想見識一下世界各地更多的運動員，向他們學習，比較一下和他們能力上的分別。



▲洪詠甄即場示範划艇訓練。 大公報記者張銳攝

彈琴聽音樂助放鬆

面對職業生涯首屆奧運，洪詠甄承認現時自己既有壓力亦有動力，她說：「因為香港賽艇隊的目標和夢想都在我身上，我會帶著他們的支持去完成整個比賽。我亦會盡量和教練溝通多一些，調整備戰的心情。我不想有太多壓力，會盡量放鬆好每一場，期望得到比預想中更好的成績。」

洪詠甄透露現時多了一些高強度的訓練，最難的部分是去克服心理上的障

礙，亦包括生理上的副作用，她會通過上網聽鋼琴音樂和彈鋼琴去放鬆自己，避免太多的負面情緒，她說：「之前有學過鋼琴，但成為運動員之後就沒有時間繼續學，現在有時間的時候會自己彈一下。我喜歡聽宮崎駿的音樂，我覺得音樂是很好的心理輔導。」

對於能參加奧運，洪詠甄最感激的是家人的支持，還有教練的栽培，洪詠甄表示：「教練很用心教我賽艇的技術，讓我很快便掌握到，還能從一些比賽中拿多一些經驗。家人亦非常支持我，雖然他們不是經常看我比賽，但會經常煲湯給我飲，讓我精力更加充沛。」



▲洪詠甄希望藉參賽吸收大賽經驗加速成長。 中國香港賽艇協會圖片

▲洪詠甄（左四）與港隊總教練白勵（左三）出席記者會。 大公報記者張銳攝

洪詠甄小檔案

年齡：22歲
 項目：女子賽艇
 投身賽艇項目：2016年由中國香港賽艇協會新秀發展計劃獲招募
 全職訓練：2017年起
 主要成績
 2018年亞運女子單人雙槳艇第8名
 2018年世錦賽女子單人雙槳艇第6名
 2018年世界海岸賽艇錦標賽女子四人雙槳有舵項目金牌
 2021年世界室內賽艇錦標賽女子U23二千米銀牌

東奧女子單人雙槳賽程

預賽及復活賽 7月23、24日
 準決賽 7月25至27日
 各名次賽及金牌賽 7月30日
 場地 海之森水上競技場



何誕華戰馬術三項賽創先河

【大公報訊】香港賽馬會及香港馬術總會昨天宣布，參加東京奧運的代表名單。馬會馬術隊成員何誕華將出戰三項賽，這是首次有香港馬術運動員，在三項賽項目取得奧運參賽資格。謝佩婷、曾韻賜和鍾美娟則會爭逐殘疾人奧運會。這是香港馬術在這兩個運動會中，最多運動員獲得參賽資格的一屆。

共4騎手參賽冠歷屆

隨着達到奧運會最低參賽資格要求期限於6月21日完結，何誕華透過在亞洲及大洋洲區的個人排名，取得東京奧運會的參賽資格。何誕華成為香港首位出戰奧運馬術三項賽的運動員。

員，他將夥拍馬匹Tayberry競逐獎牌。

何誕華自7歲起於馬會薄扶林公眾騎術學校習騎，他曾分別於2019年的國際馬聯亞洲錦標賽及2014年的亞運會，獲馬術三項賽團體賽銀牌及銅牌。東奧三項賽將於7月30日至8月2日在馬事公苑及海之森馬術越野賽道上演。

另外，曾參與兩屆殘奧會的謝佩婷、曾韻賜，將與首度參賽的鍾美娟，合共三人參加本屆東京殘奧會馬術賽事。三位皆來自馬會殘疾人馬術隊，將出戰個人及團體馬術盛裝舞步項目，這是港隊首度參與殘奧馬術團體賽事。東京殘奧會的馬術賽事，將於8月26日至30日在馬事公苑舉行。

白勵：具潛質登世界級水平

【大公報訊】記者張銳報道：香港賽艇隊總教練白勵昨天亦出席了傳媒活動。白勵坦言洪詠甄非為爭獎牌出戰，更重要的是讓她能每一場都發揮到最好，期望她能爭取到更高的排名，並讓今次奧運經歷當「踏腳石」，幫助她將來成長為一流的選手。

白勵表示，初時的計劃是讓洪詠甄參加雙人雙槳艇項目，現時參加單人項目則是B計劃：「很多其他對手都有奧運經驗，這是她第一次參加如此大型的賽事，我們很

難知道她能賽出什麼水平，但對她來說將是非常重要的一次經歷。一開始是計劃她和李嘉文參加雙人，但後者退役後，才讓洪詠甄參加單人項目。」

白勵續說：「她才22歲，只是第一次參加奧運，而且對手很強，直接說爭奪獎牌是不現實的，只會增添更多沒有必要的壓力給運動員，更重要是讓她每一場都發揮到最好，發揮出自己應有的能力，期望能爭取更高的排名。」

白勵形容洪詠甄的帶氧系統

就像「極具爆發力的引擎」，很有天分，而且進步很快，但需要學會如何使用，因此最近一直在鍛煉她的爆發力，亦去幫助她提升技術。

白勵認為洪詠甄仍有很多需要提升的空間，他認為後者需要更多地走出舒適圈，他亦會不斷地推進鞭策讓她提升，這樣努力下去，有望達到世界級水平。

白勵激勵洪詠甄，希望她帶着唯一的香港賽艇隊入場券，必須認真對待賽事，盡力做到自己最好。



▲洪詠甄會以彈琴和聽音樂減壓。 中國香港賽艇協會圖片



▲洪詠甄是香港賽艇隊的後起之秀。 中國香港賽艇協會圖片

傑志旗開得勝 丹恩平入波紀錄

【大公報訊】記者梁潤森報道：港超冠軍傑志昨晚相隔3年再戰亞冠盃分組賽，他們在泰國武里南出戰今屆J組首仗，面對東道主隊伍泰超季軍泰港一戰，傑志上半場由羅拔圖補中先開紀錄，加上「黑山伊巴」丹恩奴域下半場再下一城，順利以2：0取勝全取3分，這是傑志兼香港球會史上第2場亞冠勝仗。丹恩奴域則射入個人在亞冠盃第37個入球，得以追平韓國名將李同國的紀錄。



▲丹恩奴域（左）為傑志建功。 傑志圖片

傑志與泰港一戰於大雨中閉門上演，泰港初段機會不少，不過約翰巴治奧及波丁費拿七分鐘內先後中楣，站穩陣腳的傑志在37分鐘先開紀錄，朴俊悅接應基爾頓的罰球飛頂中柱，羅拔圖衝前左腳補射入網，傑志半場領先1：0。79分鐘，丹恩奴域接應基爾頓傳中撞射成2：0完場。丹恩奴域賽後表示，賽前外界認為傑志只是局外人，事實上已隊證明香港足球比大家想像中要高。傑志教練朱志光表示，大雨打亂部署，在捱過早段大意後取勝值得高興。隊長黃洋則表示會繼續搶分，力爭晉級下一圈賽事。

亞冠分組賽2：0勝泰港

傑志與泰港一戰於大雨中閉門上演，泰港初段機會不少，不過約翰巴治奧及波丁費拿七分鐘內先後中楣，站穩陣腳的傑志在37分鐘先開紀錄，朴俊悅接應基爾頓的罰球飛頂中柱，羅拔圖衝前左腳補射入網，傑志半場領先1：0。79分鐘，丹恩奴域接應基爾頓傳中撞射成2：0完場。丹恩奴域賽後表示，賽前外界認為傑志只是局外人，事實上已隊證明香港足球比大家想像中要高。傑志教練朱志光表示，大雨打亂部署，在捱過早段大意後取勝值得高興。隊長黃洋則表示會繼續搶分，力爭晉級下一圈賽事。

另外，亞協盃J組分組賽，今天舉行兩場次輪賽事，首輪同告落敗的蒙古220體育會與港超

張之臻晉溫網正賽

2021溫網男單外圍賽最後一圈昨天上演，中國球手張之臻與4號種子、阿根廷的塞倫多洛對陣，他在作戰2小時22分鐘後，以6：0、6：3、6：7（4）、7：6（6）擊敗塞倫多洛，盤數3：1勝出晉身正賽。張之臻首度出戰溫網正賽，也成為公開賽年代以來首名闖入溫網男子正賽的內地球手。

快艇大勇扳回一城

NBA季後賽昨天舉行西岸決賽第3戰，由連輸兩場的快艇回到主場再鬥太陽。太陽獲控衛基斯保羅傷愈復出，他亦取得15分及12次助攻「雙雙」表現，不過快艇表現大勇，P佐治錄得27分、15個籃板及8次助攻，加上隊友列治積遜的23分，快艇以106：92擊敗太陽，連同西岸首圈及4強賽，快艇連續3圈均在總比分落後兩場下追成1：2。

外卡戰男子賽 吳安儀將鬥奧蘇

【大公報訊】男子桌球職業巡迴賽7月開季，早前獲發兩年職業資格的香港「四眼」吳安儀（右圖）即將迎來「地標戰」，首項賽事桌球冠軍聯賽公布分組抽籤結果及賽程，吳安儀抽中與「火箭」奧蘇利雲同組硬碰。世界桌球聯合會與世界桌球巡迴賽在今年三月，向吳安儀與英格蘭名將伊雲絲頒發外卡，可在未來兩季參加男子職業巡迴賽。吳安儀以往曾獲發外卡參加男子桌球世界錦賽，而以外卡參加男子職業賽屬首次。經過抽籤後，

吳安儀與英國名將奧蘇利雲及另外兩名英國球手祖斯與般斯同組。45歲的奧蘇利雲曾6奪世界冠軍，祖斯與般斯亦非善類，37歲的祖斯一度世界排名前30，目前排名仍在50內，曾於2019至20里加大師賽奪得亞軍。36歲的般斯排名則在70內，最佳成績是2017至18威爾士公開賽8強。吳安儀心情興奮，並在個人社交媒體貼文宣布消息，香港桌球名將傅家俊亦於個人社交媒體發文為吳安儀打氣。

