

空手道游泳賽艇值得期待

港三新秀力爭好成績



劉慕裳大賽奪牌常客

空手道為東京奧運會新增的獎牌項目，29歲的劉慕裳成為唯一參賽的香港代表，但這個項目其後會於2024年的巴黎奧運中取消，故歷史性出戰女子個人形項目的劉慕裳，隨時迎來第一次、很可能也是最後一次的奧運。

一談到本港空手道運動員，相信不少人第一時間會想起劉慕裳。劉慕裳曾在2016年5月上歷來最高的世界排名第3位，也曾在4個世界盃分站奪得冠軍，她在2018年於馬德里舉行的世界錦標賽獲得銅牌，為港隊實現世錦賽獎牌「零的突破」，成為香港空手道最具代表性的人物。同時，她也是2019年卡塔爾世沙運唯一為港隊奪獎的健兒（女子個人形銅牌），並曾奪2017年天津全運會及2018年雅加達亞運會女子個人形銅牌，可說是港隊奪牌常客。

在美備戰進步較快

不過，同樣無可避免的是，在2020年初爆發新冠肺炎疫情後，空手道的國際賽事從去年3月開始停擺，直到今年5月才恢復舉辦，劉慕裳在這一年多的時間裏，不斷在美國和香港兩地輪流訓練，也在本月5日再次飛赴美國進行最後的備戰。

談到在美國備戰與香港有何分別，劉慕裳表

示，自己訓練很多時要有人示範才會進步得快，目前她在美國有同樣出戰奧運的訓練拍檔，因此進步較快。她又表示，已準備5套動作，並會視乎抽籤結果和對手去調整策略，使出其中4套迎戰，預留一套備用。她將會視港人對她的支持和鼓勵為動力，並在東奧上做到最好，務求站上頒獎台。

香港體育學院空手道總教練William Thomas大讚劉慕裳技術全面無弱點，目前簡單的訓練生活，有助她磨練出更好的心態爭取獎牌。

劉慕裳小檔案

- 出生日期：1991年10月19日
- 主 項：空手道女子個人形
- 世界排名：第4
- 主要獎項：2019年世沙運銅牌
2018年世錦賽銅牌
2018年雅加達亞運銅牌
2017年全運銅牌
- 東奧賽程：8月5日



本屆東京奧運會除有李慧詩、黃鎮廷、謝影雪等奧運常客參加之外，香港代表團亦多了不少新面孔出戰，讓大家格外期待，其中3位有能力在東奧上取得好成績的有潛質新秀，分別是空手道的劉慕裳、游泳「男飛魚」何甄陶和賽艇的洪詠甄。

大公報記者 張銳



◀▲劉慕裳首次出席奧運，已準備5套動作迎戰。



▲劉慕裳（右）是2018年雅加達亞運會女子個人形銅牌得主。

▶劉慕裳多次在大賽中奪得獎牌。



▶洪詠甄會通過上網聽鋼琴音樂和彈鋼琴減壓。



洪詠甄 冀達世界水平

香港賽艇隊於本屆東京奧運會由年僅22歲的洪詠甄一人擔起大旗，首次參加奧運的她將出戰女子單人雙槳艇項目。由雙人雙槳艇變成單人雙槳艇，香港賽艇隊總教練白勵仍對洪詠甄充滿期待，並且希望她以本屆奧運作踏腳石，以助她將來成為一流的選手。洪詠甄亦肯定不會浪費這幾年的練習成果，將力爭在奧運中取得更高名次。

白勵原計劃讓洪詠甄夥拍李嘉文挑戰雙人雙槳艇項目，但由於後者退役，變成洪詠甄參加單人項目的B計劃，由於這次奧運是她首次參加大型賽事，她的成績將難以估計。洪詠甄既有天分，進步也很快，她的技術及爆發力亦有很大成長空間，她將藉着今次出戰奧運獲得寶貴經驗，未來目標可望達到世界級水平。

對於突如其來的奧運大賽，本以在亞運會衝擊獎牌為目標的洪詠甄，期望能在東奧享受賽事，並以做好每一場比賽為目標。洪詠甄可在今次大賽見識一下世界各地更多的運動員，並比較一下和她們能力上的分別，同時希望取得更高的名次，證明自己在世界賽艇壇的位置。

多做高強度訓練

為應付本屆奧運，洪詠甄接受了很多高強度的訓練，最難的部分是克服心理上的障礙，亦包括生理上的副作用。

為求放鬆自己，她會通過上網聽鋼琴音樂和彈鋼琴，避免累積太多的負面情緒。同時，她亦會盡量和教練溝通更多，以調整備戰的心情，相信通過盡量放鬆心情，可期待到較預計中更好的成績。對於能夠參加奧運，洪詠甄最感激的是家人的支持及教練的栽培，她很感謝教練用心指導賽艇技術，也很感激家人，即使未能常常看她比賽，也會經常煲湯給她，使她精力充沛。



▲洪詠甄為應付東京奧運，接受了很多高強度的訓練。



▲香港賽艇隊總教練白勵（左）認為，洪詠甄（中）有力成為一流選手。

洪詠甄小檔案

- 出生日期：1999年4月10日
- 主 項：女子單人雙槳艇
- 主要獎項：2019年世界海岸賽艇錦標賽女子4人雙槳有舵艇金牌
- 東奧賽程：7月23日

何甄陶 首位A標港將

24歲的何甄陶獲得了兩張東京奧運會入場券，也是首位游出奧運A標的香港男泳手。

何甄陶的父母是香港人，他在美國出世兼長大，雖然會聽但不太會說廣東話。何甄陶在新冠肺炎疫情前仍在維珍尼亞理工學院暨州立大學修讀工程學碩士，為爭取東奧入場券，加上美國疫情反覆，他決定暫停學業而回港訓練。

自2019年開始，何甄陶便嶄露頭角，主項50米自由泳的他，在4月第一個東奧達標賽的香港計時賽中，於50米自由泳初賽游出22秒25的B標，打破了兩年離世的前香港「男飛魚」杜敬謙保持的香港紀錄。過去兩年多，何甄陶共達奧運B標的次數接近10次，這名不斷冒起的香港游泳新星開始受到更多人的關注。

出戰奧運夢想成真

在今年6月的本地賽事中，何甄陶游出了21秒97的成績達到50米自由泳奧運A標，取得東奧資格，成為香港首位達到奧運A標的運動員，創造屬於他自己的歷史。何甄陶也以夢想成真來形容獲得東奧資格，他說：「這個情景我已想

像了很久，當我決定暫停學業、離開家人回到香港時，我一直為這個目標努力，終於在香港取得一些成果。」至於會否因為創造了歷史而感到壓力，何甄陶坦言不會，他抱着「做到最好」而不是要求自己「必須要做到」的心態出戰東奧，不會給自己太大的壓力。

除50米自由泳外，何甄陶還在上周確認獲得了東奧男子100米自由泳的參賽資格，他將代表香港出戰兩項賽事。

何甄陶小檔案

- 出生日期：1997年4月25日
- 主 項：男子50米自由泳
- 主要榮譽：香港男子50米自由泳紀錄保持者
首位獲得奧運A標香港男泳手
- 東奧賽程：7月27日男子100米自由泳
7月30日男子50米自由泳



◀▲何甄陶獲得兩張東京奧運入場券。

▶能夠參加東京奧運，洪詠甄最感激的是家人的支持及教練的栽培。

