

港賽艇名宿分享奧運經驗

何劍暉：洪詠甄有潛質再進步

何劍暉是前香港賽艇運動員，曾經兩次代表香港參加奧運會，現時在國際賽艇聯合會擔任亞洲區代表，主要負責了解亞洲地區運動員的成長和難處，然後將相關內容報給國際賽艇聯合會，再為相關運動員提供相應的支援。大公報記者獨家專訪何劍暉，談談在剛結束的東京奧運會上，她與現役香港賽艇運動員洪詠甄分享的感受和經驗，在背後作出支援。何劍暉認為洪詠甄是頗具潛質的運動員，看好她改善存在的問題後可以繼續提升實力。

大公報記者 張銳

東奧港隊幕後功臣

5

洪詠甄是本屆奧運香港代表團第一個出賽的運動員，成為焦點的她於初賽場時有點緊張，何劍暉曾與洪詠甄分享經驗，認為緊張是正常的，她說：「她（洪詠甄）每次來到賽場，我都想知道她什麼時間來，我們有她的行程表。我和她（小师妹）分享了一下經驗，第一場她很緊張，我和她說緊張很正常，甚至做熱身時都會緊張，但到開始比賽的時候已經沒得去想，收到號令就要衝。」何劍暉亦在戰術方面向洪詠甄提供了一些建議，她建議小师妹開始時衝得快些，因為一早界人甩開之後，後面沒有其他選手比較就沒有刺激，很難追

上其他人，如果緊貼住對手便仍有機會。

練好肌力便成功

洪詠甄在本屆東奧最終以總排名第23完成女子單人雙槳比賽。經過首屆奧運的磨練後，亦是中國香港賽艇協會海岸賽艇委員會成員的何劍暉認為，洪詠甄非常有潛質成長，但現在需要改善的是耐力，需要耐力和速度皆兼顧，她說：「洪詠甄才22歲，她這5年間很有系統地訓練，雖然22歲參加奧運不算是特別年輕，但我覺得她的準備比我當年更好，我覺得她已經在很好的系統下嘗試到奧運賽場的滋味。她有一副很好的『引擎』，但現

在要改善的是耐力，我要她速度及耐力都兼顧，這些是要練的。力量是從肌肉來，所以要慢慢鍛煉她的肌力，肌力能夠維持到長的距離，她便是一個很成功的選手。」

何劍暉透露自己雖然沒有看着洪詠甄成長，但後者在幾年前嶄露頭角時，何劍暉已經很關注她。何劍暉認為洪詠甄不經意間便全拿了本地賽事的冠軍，可能不會很快追趕到另一本港賽艇名將李嘉文，但認為洪詠甄一出來便貼着李嘉文，證明了她有一定的潛力。何劍暉又透露，不少外國教練都覺得洪詠甄技術方面做得很好，只是要更多地針對性訓練肌力。



何劍暉（左）在東京奧運賽場與國際賽艇聯合會前副總裁法蘭斯合照。受訪者供圖

支援選手 分配資源

何劍暉非常享受現時在國際賽艇聯合會擔任亞洲區代表的工作，她很樂意能將當運動員時的經驗和技術分享給年輕選手，幫助他們提升實力，同時通過不同的方法幫助一些選手在新冠肺炎疫情期間仍然能獲得新知識。

何劍暉說，在國際賽艇聯合會中，每個大洲都有負責人監測選手發展，主要目的為支援地區代表，了解每個代表隊的需求，聯合會有計劃與他們分享，並且提供一些建議幫助他們發展和成長。

何劍暉表示，自己和亞洲地區的運動員和教練團一直保持緊密聯繫，會針對性地支持亞洲地區，還會監測他們的比賽，她說：「某些選手可能資源上不

足或水平不高，我們會特別關注。觀察完他們的表現後，我們會和他們商談，是否有資源支持到下一屆奧運，如果不監測住，選手實力可能會倒退，原因可能是資源問題未能繼續跟上，有些可能是技術人員不足，我們會了解情況，再通過與國際賽艇聯合會協商分配資源。」

何劍暉透露疫情期間，會安排一些視像訓練和指導，幫助選手提升實力，她說：「亞洲不同時間地區疫情轉變太多，旅遊的限制亦大，很難舉辦大型賽事。我們傾向做更多視像訓練和教練來指導，讓他們在不能國際旅遊的情況下，仍然能學到新知識，不會浪費這段時間。」



洪詠甄首度出戰奧運，總排名第23。港協暨奧委會圖片



港協暨奧委會會長霍震霆（前排右二）、香港代表團團長貝鈞奇（前排左二），於奧運時在現場為洪詠甄（前排中）打氣。前排左是港賽艇隊總教練白勵。港協暨奧委會圖片

何劍暉（後排右四）在東京奧運賽艇場地，與包括裁判等工作人員合照。受訪者供圖



張呈棟被禁賽罰款

【大公報訊】據新華社報道：中國足球協會紀律委員會13日開出兩張罰單——中超河北隊球員張呈棟被禁賽5場、罰款人民幣5萬元（約60700港元），中超長春亞泰隊球員王鵬被禁賽兩場、罰款兩萬元。

中超聯賽蘇州賽區第13輪比賽9日進行，長春亞泰與河北的比賽在蘇州奧體中心舉行。比賽進行到全場補時階段，張呈棟、王鵬在場上發生衝突。

根據裁判員報告、比賽監督報告、視頻、當事方情況說明及聽證，

當比賽進行到92分鐘時，張呈棟用腳踢向王鵬頭部，裁判員出示紅牌將其罰令出場。張呈棟在退場過程中辱罵對方球員，造成不良社會影響。王鵬實施非體育行為，裁判員向王鵬出示其本場的第2張黃牌，隨即出示紅牌將其罰令出場。

中國足球協會紀律委員會依據《中國足球協會紀律準則》第53條、第48條之規定，對張呈棟予以停賽5場、罰款人民幣5萬元的處罰，依據第53條之規定，對王鵬予以停賽兩場、罰款人民幣兩萬元的處罰。



張呈棟（左）效力河北隊。資料圖片

國際殘奧委會籲防疫勿鬆懈

【大公報訊】據新華社報道：國際殘奧委會主席帕森斯日前表示，儘管在疫情下舉辦的東京奧運會取得了很大成功，但24日開幕的東京殘奧會依然面臨巨大的防疫壓力，他希望所有參賽者遵守防疫手冊的規定，不要對疫情掉以輕心。

帕森斯是在國際殘奧委會官方網站上發表的講話中作上述表示的，他說：「奧運會得以成功和安全舉辦，讓全世界備受鼓舞，但所有殘奧會的參賽者都不能大意，我們不能無視東京和日本正在增加的確診病例。我敦促殘奧會的每個利益相關者，都時刻保持警惕，嚴格遵守防疫手冊中規定的措施。」

他說，在奧運開幕到殘奧開幕之間16天的過渡期內，國際殘奧委會和東京組委會將商討解決包括是否允許觀眾入場觀賽在內的多個重要問題。

帕森斯說，全世界有12億殘疾人，約佔世界總人口的15%，他希望東京殘奧能起劃時代的作用。

參加本屆殘奧的運動員大約有4400人，來自約160個國家和地區。帕森斯本人將在16日抵達日本，奧運村經過略微改造後將作為殘奧村在17日開放。

13日，日本全國單日新增新冠確診病例數首次超過兩萬人，東京都新增確診病例5773例，創下歷史新高。



東京殘奧會將於本月24日至下月5日舉行。資料圖片

蘇荻安投南區興奮

港超球隊南區昨天在社交網站宣布，簽入19歲的中前場球員蘇荻安，他將會披上27號球衣出戰。蘇荻安上季效力愉園，由於愉園季後宣布退出新季港超，他成為自由身球員，對於加盟南區感到興奮，因

為上季為愉園上陣機會不多，他希望能在本季菁英盃獲得更多比賽機會，表現自己的同時協助球隊爭取錦標。蘇荻安希望向隊友佐佐木周學習，他認為後者遠射及傳送出色，走位靈活。

度過四十歲生日。費達拿剛



費達拿或缺席美網

瑞士網球名將費達拿近年受到膝傷困擾，不僅在本屆法網戰至16強退出，打算留力溫網亦在8強止步，之後又因膝傷退出剛完結的東京奧運會，本季他只曾打了13場比賽。上周日度過40歲生日的費達拿，在周五接受訪

問時表示，雖然距離美網開賽僅剩下半個月，但目前自己仍未有重返球場的時間表。費達拿坦言自己狀態其實不錯，但因為膝蓋問題而令自己難以接受任何訓練，他將與私人醫生和團隊會面，屆時會商討之後的計劃。

簡訊

