

奧運冠軍保持頭腦清醒

陳雨菲：全力以赴打好世錦賽



陳雨菲在訓練中。新華社

陳雨菲小檔案

出生日期	1998年3月1日
籍貫	浙江杭州
身高	1米71
體重	65公斤
項目	羽毛球女單，世界排名第4位
握拍	右手
主要獎項	<ul style="list-style-type: none"> 2021年東京奧運會女單金牌 2019年、2021年蘇迪曼盃冠軍 2020年優霸盃冠軍

【大公報訊】據新華社報道：東京奧運會羽毛球女單冠軍陳雨菲20日表示，要努力克服拿了奧運冠軍就一定會拿世錦賽冠軍的想法，力爭做好每個細節，全力以赴打好比賽。

調整心態

陳雨菲當天下午在東京體育館與參加女單比賽的三名隊友何冰嬌、王祉怡、韓悅進行了適應性訓練。陳雨菲說：「之前在國內集訓的時候，運動量比較大，感覺有點疲勞，希望經過賽前調整後，能夠達到好的狀態。」

在去年的東京奧運會決賽中，陳雨菲苦戰三局險勝中國台北隊的戴資穎，時隔9年為國羽再次摘得奧運女單金牌。奧運奪冠後，人們自然對她寄予厚望，希望她為國羽贏得已經11年沒能拿到的世錦賽女單金牌。中國隊上次問鼎女單還是在2011年的倫敦世錦賽上。

不過，對於外界期待，陳雨菲保持着非常清醒的頭腦。

陳雨菲說：「這是一個問題，拿了奧運會冠軍後，大家對我的期望更高，我需要調整好心態。如果我覺得拿了奧運會冠軍後，一定要拿世錦賽冠軍，那就是個錯誤的想法。拿到冠軍當然是最

好的，如果沒有拿到，說明自己有很多地方沒做好，說明還有問題需要解決。我會全力以赴，做好每個細節，展示出最好的狀態，但要盡量避免那樣的心態出現。」

「一步步打不要想太多」

這次世錦賽女單比賽，作為4號種子的陳雨菲被分在下半區。如果一路順利，她將在準決賽中再次遭遇2號種子戴資穎。近期兩人幾次交鋒互有勝負。

「要打倒戴資穎的話，前面還有很多的困難需要克服，泰國的兩個選手在我這個半區（8號種子拉查諾、10號種子李美妙），肯定都是艱苦的比赛，我會一步步打，不要想太多。」

其他三名國羽女將都在上半區，過關途中，何冰嬌有可能碰到西班牙人瑪蓮、頭號種子日本選手山口茜等強手。本屆世錦賽將於8月22日至28日舉行。



陳雨菲（右）和王祉怡在訓練中。新華社

何詩蓓港游泳錦標賽奪2金1銅

【大公報訊】香港女「飛魚」何詩蓓在昨天於維多利亞公園游泳池舉行的2022年香港公開游泳錦標賽，以破香港紀錄的成績奪得女子400米自由泳冠軍，連同昨天的女子4×100米自由泳銅牌、前天獲得的女子200米自由泳金牌，她在本屆賽事共獲得2金1銅，榮膺女子組最佳泳員。

何詩蓓在昨天的女子400米自由泳決賽，以4分08秒64刷新自己保持的香港紀錄，成功奪取明年7月福岡世錦賽的參賽資格。她在早上的初賽以4分19秒66輕鬆晉級。

在20日進行的賽事，何詩蓓在女子200米自由泳初賽游出2分01秒69的成績晉級決賽，並在決賽以1分56秒47輕鬆奪冠，同樣鎖定了明年世錦賽的參賽資格。連同昨天她參加女子4×

100米自由泳接力賽事獲得銅牌，她在這次香港錦標賽奪得2金1銅佳績，獲選女子組最佳泳員。



香港「飛魚」何詩蓓。資料圖片

19歲新星關鵬則在本次賽事刷新男子100米及200米背泳香港紀錄，獲選男子組最佳泳員。

何詩蓓在6月因足踝受傷退出了長池世錦賽，她表示，自己的傷勢已經痊癒，經過幾周的訓練，傷患已經不構成問題。何詩蓓說：「其實傷勢已經完全康復，我每天都有看物理治療師，獲得細心的照顧，這次是東奧後首度在港比賽（去年6月底在港參加長池分齡賽），感謝大家的支持。我會先準備好今年的備戰，雖然十分期待重返世界級賽事，但我會順其自然去比賽，希望下半年的世界盃分站、世界短池錦標賽有更好的表現。這次打破香港紀錄，證明近來的訓練有成效。」

石宇奇：重返賽場非常開心

【大公報訊】據新華社報道：中國隊選手石宇奇20日在這裏表示，他非常渴望能在22日開賽的2022年世界羽毛球錦標賽上贏得男單冠軍。

石宇奇當天下午在東京體育館進行了兩個多小時的賽前訓練，並與隊友陸光祖和趙俊鵬進行了強度較大的訓練賽。這是石宇奇被禁賽10個月後首次參加比賽，儘管世界排名已經下降到第25位，但他對自己充滿信心。「現在狀態整體還不錯，此前也是一直保持訓練。」他在訓練後告訴新華社記者。

「能再次站到賽場上，肯定非常開心，一回歸就打世錦賽這樣最高級別的比赛，我覺得沒有什麼好想的，一場一場去感受，真正做到最好，每場都要做好最充分的準備，不要太多想結果，把過程做好。」石宇奇第一輪的對手是代表阿塞拜疆參賽的前印尼選手阿德·雷斯基·德維卡約；如果進展順利，他將在8強中再次碰到現世界第一的安賽龍。去年東京奧運會上，石宇奇在8強以0：2輸給了這位最後奪冠的丹麥名將。「安賽龍是一個值得學習的對手，如果碰到他，我肯定要打出自己的戰術風格。」石宇奇說。

自從2015年世錦賽諶龍奪冠後，中國隊已經連續四屆世錦賽無緣男單冠軍。過去三屆比賽，中國隊距離男單冠軍最近的一次是2018年在南京舉行的世錦賽，當時石宇奇在決賽中輸給了日本選手桃田賢斗。而最近兩屆比賽，中國隊選手都無緣四強。



中國羽毛球名將石宇奇。資料圖片

石宇奇小檔案

出生日期	1996年2月28日
籍貫	江蘇南通
身高	1米84
體重	72公斤
項目	羽毛球男單，世界排名第25位
握拍	右手
主要獎項	<ul style="list-style-type: none"> 2019、2021年蘇迪曼盃冠軍 2018年湯姆斯盃冠軍 2018年世錦賽男單亞軍

張偉麗11月再挑戰金腰帶

【大公報訊】記者夏微報道：21日，記者從UFC（終極格鬥冠軍賽）獲悉，中國名將張偉麗將於香港時間11月13日，在紐約麥迪遜花園廣場，挑戰女子草量級現任冠軍卡拉·埃斯帕扎。這場比賽，將作為UFC281的聯合主賽。

現年33歲的張偉麗目前戰績為22勝3負，其中11次KO，7次降服獲勝。張偉麗曾在2019年奪得女子草量級世界金腰帶，成為亞洲首位UFC世界冠軍。但是，張偉麗在去年連續兩次對陣羅斯·娜瑪尤納斯，都以失敗告終，她先是在4月的首次交鋒中被對手首回合KO輸掉了冠軍頭銜，而後在11月的二番戰中以非常接近的點數分歧判定敗北。今年6月舉行的UFC275中，張偉麗在和喬安娜的二番戰中，以一記轉身肘擊KO了對手，從而獲得了再戰冠軍的資格。這將是張偉麗連續第二年在紐約的標誌性場館麥迪遜花園廣

場進行冠軍戰，如果獲勝，她將成為繼羅斯和卡拉後，第3位重奪草量級冠軍頭銜的選手。

張偉麗目前在泰國備戰，她形容訓練雖然艱苦，但她很喜歡，希望大家關注11月的比賽。

卡拉·埃斯帕扎目前戰績為25勝6負，其中4次KO，4次降服獲勝。卡拉在2014年時參加了第20季「終極鬥士」，並在決賽中降服了羅斯·娜瑪尤納斯，成為了UFC史上的首位女子草量級冠軍，不過她在首場衛冕戰中就把冠軍頭銜輸給了喬安娜。之後卡拉陷入了生涯低谷，直到2019年，她才重振士氣，打出了一波6連勝，並在今年5月時與羅斯進行了時隔7年半之後的二番戰，最終分歧判定獲勝，第二次奪得了草量級冠軍頭銜。卡拉是目前UFC女子陣容中最頂級的摔跤手，具有出色的抱摔和地面壓制能力。



張偉麗將在11月再挑戰冠軍金腰帶。網絡圖片



張偉麗（中）最近在泰國訓練備戰。網絡圖片



▲各個組別的MVP獎項得主合照。

協恩中學三人籃賽攬兩冠

由香港南區各界慶祝香港回歸祖國二十五周年活動籌備委員會及SHOOTER BASKETBALL CLUB (SBC) 合辦，南青鋒協辦，南區民政事務處贊助的「慶回歸25周年之南區3×3回歸盃青少年籃球賽」昨天在鴨洲公園籃球場圓滿舉行。由協恩中學球員組成的Togetherness及Toughness包辦女子U19及U16組賽事冠軍，U12組別冠軍則由崇真小學奪得。男子U19組錦標由漢華中學球員組成的街球藝術家（HW）贏得，U16及U12組別則由樂動U16A及南華U12A摘得桂冠。

茹子楠加盟中超梅州客家

港隊球隊東方昨天公布，旗下香港代表隊球員茹子楠離隊，加盟中超球會梅州客家，簽約三年半。24歲的茹子楠將繼以往曾外流葡萄牙甲組聯賽科瓦達達隊後，球員生涯第二次外圍。他感謝球會栽培之恩，表示如今是時候再次離開舒適圈，經過上次在葡萄牙未取得成功經驗，他更會珍惜這次機會，報答球迷一直以來的支持。另外，傑志在前天證實，該隊港鋒將安永佳決定離隊，盛傳將加盟中甲的廣西平果哈嘹隊。