

港隊前總教練展望奧運單車賽事 沈金康冀李思穎放膽爭佳績

李思穎小檔案

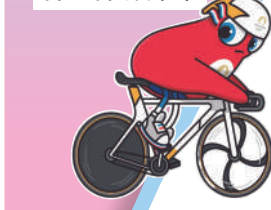
- 出生日期：2001年5月5日
- 運動項目：單車（公路及場地）
- 主要獎項：
 - 2023年杭州亞運會2銀1銅（麥迪遜銀牌、全能賽銀牌、團體追逐賽銅牌）
 - 2021年全運會女子公路個人賽金牌



▲李思穎將出戰公路單車和場地單車賽項目。



掃一掃有片睇



▲沈金康（右）認為李思穎應抱力爭上游心態比賽。

中國香港單車隊奧運賽程

日期	時間	參賽健兒	參賽項目
8月3日	17:00	劉允祐	男子公路賽
8月4日	20:00	李思穎	女子公路賽
8月11日	17:00	李思穎	場地單車全能賽

沈金康從1994年來港執教中國香港單車隊，2023年底退休，培育了包括黃金寶、李慧詩、郭灝霆等世錦賽冠軍和奧運獎牌得主。沈金康曾在2017年全票當選中國自行車運動協會主席，所以他對國家隊和港隊的單車運動發展，有着權威性的見解。

中國香港單車隊隨着沈金康的退休、李慧詩的退役，正處新秀接班的嶄新階段，其中，「小女車神」李思穎在2021年勇奪第十四屆全運會女子公路賽金牌，去年的杭州亞運會，李思穎在場地賽獲得2銀1銅。沈金康認為，李思穎很早投入專業訓練，由於相當勤奮拚搏，不論在公路賽事抑或場地賽事，李思穎的基礎打得非常牢固扎實，將會是港隊未來的主力健兒。

國家隊女子團體競速爭三連冠

談到本屆巴黎奧運會，對港隊的期望時，沈金康說：「這一屆奧運會，我希望李思穎能成功地將比賽全都比完，要努力在一項全能賽中的四個小項目組成的比賽裏爭取前面的位置。」沈金康告訴記者，作為集體出發的全能賽，在終



獨家專訪

巴黎奧運會公路單車賽事，中國香港單車隊將展開他們本屆的比賽，3日下午，劉允祐出戰男子公路賽，4日下午，「小女車神」李思穎出戰女子公路賽，港隊前總教練沈金康接受大公報獨家專訪，展望本屆奧運公路單車及場地單車賽事，寄語國家隊和香港隊健兒奮力拚搏。

大公報記者 趙一存、凱雷

點時和比賽途中經常要全力衝刺的戰術，這時強大的心理素質非常關鍵，是否有膽量全力衝刺、是否能夠勇猛頑強去拚，充分展示自己的實力，名次就可能提高很多。「李思穎具備這個條件，她也有堅定的信心和敢拚的勁頭，所以我希望她在巴黎奧運會上展示自己的實力，不管什麼成績都是好樣的。」他說。

沈金康表示，在場地單車賽事，國家隊的優勢項目集中在女子、男子的短距離項目上，因此希望女子團體競速賽能夠承接之前的榮譽，獲得三連冠，「這非常重要。」而在男子短距離項目上，則希望成績能夠有所突破。「我們的運動員在短距離項目上有屢次成功的案例，希望運動員們能穩定情緒，把日常的訓練能力表現出來。」



▲中國香港單車隊前總教練沈金康。大公報記者 趙一存攝

從更深層面建長遠發展機制

勇對挑戰

「香港單車運動發展很好，市民接受程度高，氛圍也好，現在應該從更深層面上建立長遠的發展機制。」在接受大公報訪問時，沈金康為香港單車競技運動的發展把脈，他認為，應該關注兒童、青少年發育過程中的「窗口期（敏感期）」，解決運動員在後期訓練過程中有能力的問題。

沈金康指出：「香港可以推動學生聯合會、學聯的單車比賽，讓更多學校有條件地建立室內或室外單車。」另外，港隊現役和退役運動員，都可以更積極參與單車運動的培訓和推廣，形成良好的榜樣效應。據了解，郭灝霆、李慧詩等運動員投身專業訓練，動力來自「黃金寶效應」，曾勇奪世錦賽追逐賽冠軍、三屆亞運會公路賽金牌得主黃金寶，現時從事單車器材生意，從運動員轉型到單車產業。

沈金康認為，香港體育學院承擔培訓這個主要條件之外，還可以朝着成立專業性更高、更強的單車俱樂部的方向發展。在世界單車運動發展中的一支非常重要的力量，就是職業車隊的發展，這類車隊在公路項目扮演著重要角色，目前香港既有的發展基礎，具備條件。這樣在未來選拔後備力量時，能夠有更多的精英運動員可供選拔，也意味著香港的單車運動開始蓬勃發展的階段。中國單車競技運動發展有成功，也有挑戰，對此，沈金康表示，目前國家隊短距離項目能夠強勢奪金，但超長距離項目要求的有氧能力最高、最強，這對中國運動員而言是極大挑戰。「我們評估有氧能力是以最大攝氧量這個指標來評定的，按照這項指標，我們的運動員與世界上優秀的運動員之間至少相差10%，這就決定了體力上的差距。很多人認為是身體結構和遺傳等原因，但其實這個觀點值得探討。」沈金康說。



▲鍾天使（左）與鮑珊菊為國家隊奪得東京奧運女子團體競速賽金牌。資料圖片

倡大灣區體育科研加強合作

發揮優勢

對於香港和內地在單車運動領域的發展及合作，沈金康表示，兩地合作有很大的發展空間，應該擴大交流，建立科研系統，共同向更深層面探討發展，還應發揮大灣區的優勢，建設具有大灣區特色的科學研究體系。

「香港和澳門對外交流很方便，香港體育學院和一些大學具備的科研實力，內地則有大量的科研系統支撐，再加上專業運動員的參與，科研的基礎實力就很雄厚。」沈金康認為，大灣區聚集很多科學專家，科研水平很高，而香港體育學院的科研人員也都具備良好的背景，若把粵港澳的力量組織起來，擴大交流，建立

完整的科研系統並向更深層面探討發展，那麼未來中國的單車運動乃至整個競技體育都會得到長遠發展，或許產生引領的作用。



▲劉允祐代表港隊出戰男子公路賽。資料圖片

張雨霏膺國家泳隊奧運「獎牌后」

星光背後

【大公報訊】據新華社報道：巴黎奧運會女子4×200米自由泳接力衛冕冠軍中國隊摘得銅牌；張雨霏克服身體不適，奪得女子200米蝶泳銅牌，這也是她個人第七枚奧運獎牌。

女子200米蝶泳決賽中，加拿大「天才少女」麥金托什以2分03秒03創造新的奧運會紀錄，摘得個人本屆奧運會第二枚金牌。美國名將麗根·史密斯則摘得她在在本屆奧運會上的第二枚銀牌。

女子200米蝶泳添銅

衛冕冠軍張雨霏7月31日出現低燒，8月1日克服身體不適，最終名列第三，得到本屆奧運會第三枚銅牌。她也就此以7枚奧運獎牌超越孫楊（6枚），成為奧運獎牌最多的中國游泳運動員。「今天剛好是我生理期第一天，小腹很痛很麻，硬着頭皮上場。過程中管它麻不麻、軟不軟、對不對稱，但游完之後出現小腹痙攣，躺了十幾分鐘。」張雨霏賽後說，「我把榮耀放在心上，但其實不提帶病上場的做法。運動員在比賽中生病是大忌，這不值得歌頌。比賽還沒結束，我希望後面接力接着拿（獎牌）。東京奧運會我甚至感覺不到累，這次只能說用不完美的狀態爭取打出完美的成績。」

女子4×200米自由泳接力決賽，中國隊排出的棒次是楊浚瑄、李冰潔、葛楚彤、柳雅欣。最終中國隊位居第三，再收一枚銅牌。



▲張雨霏在頒獎儀式上。新華社

排名	代表團	金	銀	銅	總數
1	中國	13	7	7	27
2	美國	9	17	14	40
3	英國	9	8	8	25
4	法國	8	11	10	29
5	澳洲	8	6	5	19
14	中國香港	2	0	2	4

註：只列前五名及中國香港。截至香港時間2日晚上11時

中國女排兩連勝提前晉8強

展示實力

【大公報訊】據新華社報道：巴黎奧運會女排第二輪小組賽1日在南巴黎競技場1號館展開。首場戰勝美國隊的中國女排直落三局輕鬆擊敗東道主法國隊（25：16、25：18、25：19），小組賽兩連勝，位居小組第一，攜手塞爾維亞提前晉級八強。

賽後數據顯示，中國四名攻手得分上雙：李盈瑩拿下14分，成為本場比賽得分王，王媛媛貢獻13分，朱婷和接應龔翔宇

分別得到12分和10分。中國隊主帥蔡斌表示，法國隊的實力事實上並不弱，她們給中國隊帶來了極大的壓力，儘管取得勝利，但中國隊還需要總結經驗，力爭打好小組賽最後一場對陣塞爾維亞的比賽。中國隊隊員龔翔宇告訴記者，蔡斌在賽前對全隊的要求是全力衝擊對手，每個人都要有進攻的欲望。她認為，本場比賽全隊很好地貫徹了主教練的要求，「法國隊全力以赴力爭拚下我們每一個球，但奧運賽場很殘酷，我們不會給她們機會。」



▲中國女排球員慶祝得分。中新社