

港羽總教練榮休 贈言後輩衝世界頂尖 何一鳴：熱愛便要做到最好

在上周香港公開羽毛球錦標賽最後一天比賽日，服務了中國香港羽毛球隊近30年的總教練何一鳴，在三代港羽運動員聚首一堂的歡樂氣氛中榮休。何Sir當天接受大公報獨家訪問，最後一次以總教練的身份寄語港羽運動員：「如果你熱愛這項運動，那麼即使多辛苦你都會取得突破，因為你喜歡，所以你必須全力以赴去做到最好。」他又特別點名年僅20歲的男單新星吳英倫，稱讚他有一般人沒有的堅強意志力，他相信吳英倫未來「一定得」。

大公報記者 張銳

何一鳴小檔案	
年齡：	62歲
出生日期：	1962年4月14日
出生地：	廣東廣州
運動員生涯主要獎牌：	
1987年世錦賽混雙銅牌（代表中國隊）	
教練生涯摘要：	
—1994年起擔任港羽女隊教練	
—2010年起擔任港羽總教練	
—2024年9月15日退休	

在近30年的教練生涯當中，何Sir提拔了多不勝數的運動員，見證了中國香港羽毛球隊在這30年當中的光芒和起伏。而他帶隊的最後一個賽事便是上週的香港公開羽毛球錦標賽。何Sir在其榮休的當天，最後一次以總教練的身份寄語港羽運動員，他說，既然選擇了羽毛球，便是跟苦與累鬥爭，港羽的目標是世界水平。何一鳴說：「我們既然有這個目標，訓練上如何投入是需要面對的，在很艱苦困難和充滿壓力的時候，我們如何做到突破，這是我們需要思考的。如果你熱愛這項運動，那麼即

使多辛苦你都會取得突破，因為你喜歡，所以你必須全力以赴去做好。」

何Sir在訪問中還逐一評了對港羽各個項目的想法和展望，他特別提到了年僅20歲、且在今年香港站以「黑馬」姿態打入男單8強的吳英倫（圖圓），他稱讚這名年輕球手很有天分，且有一般人沒有的意志力：「他的意志力很強，不是說說而已，而是他發自心裏面對羽毛球這項運動的熱愛，還有對目

標清晰的認識，才可以做到如此堅毅的意志力去面對困難，這不是一般人能夠做到的。」

讚吳英倫意志力強

在吳英倫年輕的時候，何Sir便很看好他，他還舉例了吳英倫小時候的一件事情，證明這名年輕人擁有一般人沒有的意志力和對羽毛球這項運動的熱愛：「吳英倫13歲那年，他的腳受傷，醫生

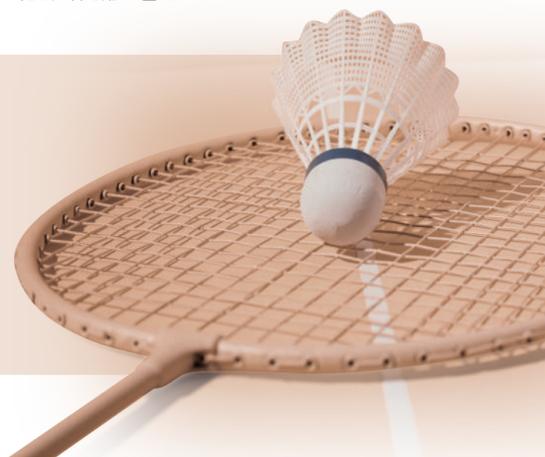
不給他訓練，他和他媽媽來找我，因為吳英倫想打球，但醫生不給他打，吳英倫的媽媽便想我勸一下她的兒子，我和他媽媽說放心，把他交給我，醫生不給他上場打不要緊，叫他來球場，我安排椅子給他，我們在椅子上打，我們就這樣打了約兩個月。」何Sir認為通過這個事例便能看出吳英倫的意志力，即使他受傷，但他仍然想打球，因此何Sir幫助他滿足他想打球的渴望，完成他的心願和想法，這就是他的堅持，何Sir相信吳英倫未來「一定得」。



▲何一鳴（左四）早前領軍出戰巴黎奧運會，這是他最後一次領軍出戰國際大賽。



▲港隊名宿在香港公開賽後聚首，為何一鳴送行。



港羽毛球隊隊員送上祝福

伍家朗（男單球員）：香港公開賽的其中一件大事，就是何sir結束帶隊14年的生涯，何sir為港隊帶來了很好優異成績，我在其指導下，由一個青年球員變成幾乎是全隊最老的一位，祝何sir退休生活愉快，身體健康，一切順利！

楊雅婷（女雙球員）：很感謝你這些年來的悉心教導和支持。這是你執教的最後一項比賽，真的很不捨，你的付出和熱情永遠激勵著我們，可以講沒有你的教導亦沒有現在的我，真的很感謝你這麼多年的付出。

楊霽霖（女雙球員）：祝總教練何sir退休生活愉快！感謝何sir多年悉心的教導，支持同鼓勵，亦教授我們很多道理，親力親為地幫助我們。雖然不捨得，但天下無不散之筵席，我們會繼續努力，積極正面並將你的教導銘記於心！



▲何一鳴親力親為指導楊霽霖（左）、楊雅婷。

何Sir望阿耀球風更穩健

何一鳴還點評了對女雙「雙楊配」楊雅婷和楊霽霖的展望，他透露巴黎奧運比賽之前，主要由他來負責「雙楊配」的訓練居多，他認為楊霽霖的傷病多了一些，如果傷病少一些，兩人的進步的空間會很大。何sir同樣對女單的盧善恩和馬子雪有寄予厚望。至於男單的李卓耀，何sir有對其打波思維需從冒險轉變到保守一

些的想法。

對女單雙秀寄予厚望

何sir認為，盧善恩和馬子雪的進步空間很大，而且兩人年紀還小，但如同他一直說的，羽毛球想打出高水平，你所接受的艱苦的訓練需更進一步，她們可否進步取決於訓練質量能否提升，如果可以的話，她們在比賽中的表現便能

更進一步。談到男單的李卓耀，何sir覺得阿耀的想法要轉變的是，很多時候他打出去的球是冒險的成分較大，所謂「五五波」，如果他要提升，打出來的波要保守一些，失誤率就少一些，現在他的失誤多就是「五五波」的原因。何sir還認為，除保守之餘，阿耀還得提升至少10%的跑動能力，這是後者需要考量的。



▲伍家朗（左）感謝何一鳴的多年教導。

謝影雪感謝恩師包容

不計算羽毛球未算是奧運會正式項目時，港羽的陳智才和陳念慈在1988年漢城奧運獲得的混雙銅牌，「鄧謝配」鄧俊文和謝影雪在巴黎奧運獲得的第4名是何一鳴帶隊時在奧運會上最好的成績。何一鳴透露「鄧謝配」在本月便會正式拆夥，謝影雪將會退役，具體時間將留待兩人宣布。「鄧謝配」兩人亦特意感謝了何Sir這位「伯樂」的提攜和照顧。

謝影雪在個人社交網站上發文表示，今次香港站賽事除了她和鄧俊文最後一次香港公開賽，亦是何Sir最後一次帶領兩人的比賽，她很多謝何Sir多年來教會他們的所有事，除打球外，亦教會他們很多做人的道理，令她學會要做一個成功運動員之前，要先做一個好的人。最後謝影雪還說，她自己算是比較叛逆的運動員，她多謝何Sir從來無放在心上，還處處為兩人着想，多謝何Sir。

鄧俊文指何Sir陪伴自己多年，征戰雅加達亞運、世錦賽、奧運等多個大賽，對何Sir榮休感到十分不捨得。他還提到很幸運對方能帶領他們在最近兩站賽事，包括早前的日本站和香港站賽事分別晉身決賽和四強，認為是美好的回憶。



▶謝影雪（左）感謝何一鳴教導她很多做人的道理。

全港學界武術比賽11月舉行

【大公報訊】中國香港武術聯會將於2024年11月23及24日舉行首次「2024年全港學界武術比賽」，此次比賽旨在推廣中國武術進入校園，讓年輕學生能夠接觸和學習這中華文化瑰寶。中國香港武術聯會會長霍震寰指，中國武術是中國一張名片，代表着中國的國粹，受到全世界的矚目。它並非單一的武術運動，其中的尚武精神更是值得在校園中推廣，讓年輕的學生能夠接觸這寶貴的國粹。他亦希望透過今次活動，喚起香港教育相關部門的重視，並得到學生、家長及香港市民的支持。霍震寰說：「少年強則國強，讓學生自小接觸中國武術能帶來許多好處，包括提高身體素質、增強自信心、培養紀律和團隊合作精神，還能傳承中華文化，從而培養愛國愛家觀念。」

副會長徐小明表示，許多國家和地區已將本國的武術納入校園體育課程，日本和韓國分

別將柔道、空手道和跆拳道作為中小學的必修體育課。西方國家則有拳擊和劍擊。相對而言，香港的中小學尚未將中國武術納入常規體育課程。他說：「有些學校雖然設有武術興趣班，但與中國內地將武術作為學校重點體育課程的推廣和發展相比，仍有很大差距。」徐小明又指出這次報名參加比賽的情況十分踴躍，已有一百多間學校約有千名學生表示將報名參



▲劉子龍在第十六屆世界武術錦標賽中，勇奪南拳項目金牌。

加。不少家長對於此次武術走入校園的想法和比賽活動表示大力支持，認為這是一個促進學生多元發展和文化認同的重要機會。

香港的武術運動員過往曾在國際賽上取得理想成績，於「第十六屆世界武術錦標賽」中，劉子龍分別憑「南拳」及「南刀」勇奪金牌與銅牌。何健欣、楊子瑩與沈曉倫亦於「女子對練」項目奪金，成績理想。



▲中國香港武術聯會會長霍震寰（左）與副會長徐小明。



▲AISL哈羅賽艇邀請賽2024暨「粵港澳大灣區系列賽—橫琴名校賽艇邀請賽」官宣啟動。大公報記者方俊明攝

哈羅賽艇邀請賽11·30展開

【大公報訊】記者方俊明珠海報導：作為粵港澳大灣區重磅青少年賽艇盛事，AISL哈羅賽艇邀請賽2024暨「粵港澳大灣區系列賽—橫琴名校賽艇邀請賽」官宣將於11月30日在橫琴天沐河開賽。

廣東省政協常委、德天集團主席霍啟山表示，哈羅賽艇邀請賽雲集大灣區賽艇青年、知名外地大學及企業參與，促進運動員、教練與觀眾之間的國際文化交流。