

世運會武術冠軍 家鄉出戰再衝金

盧卓靈強化體能訓練迎全運

第十五屆全國運動會

倒數71日

在廣東省二沙體育訓練中心，女子太極拳太極劍世界冠軍盧卓靈日前接受《大公報》訪問時表示，目前正為一項賽事做最後準備——那就是今年年底於家鄉廣東舉行的第15屆全運會。這位剛在成都世界運動會上為中國隊奪得首金的武術新星，如今以更沉穩的心態和更堅定的信念，期待在家鄉觀眾面前再創佳績。



大公報記者 張銳廣州報道



▲盧卓靈目前在廣東省二沙體育訓練中心備戰全運會。 大公報記者張銳攝

盧卓靈小檔案

- 出生年份：2003年
- 出生地：廣東廣州
- 項目：武術套路
- 主攻：太極拳太極劍

主要獎項

- 2025年成都世界運動會 女子太極拳太極劍金牌
- 2025年全國武術套路冠軍賽 女子武式太極拳亞軍
- 2024年全國武術套路錦標賽 女子楊式太極拳亞軍

探訪深圳兩場館

【大公報訊】記者張銳廣州報道：作為本屆全運會的主要賽區之一，深圳正積極推進各項籌備工作。記者周五（29日）走訪了深圳市體育中心及光明國際馬術中心，了解賽事準備情況。深圳市體育中心體育場將承辦男子U18及U20組別足球賽事以及射箭項目，體育館則將舉辦羽毛球比賽；而光明國際馬術中心將負責馬術項目的比賽。

深圳市體育中心

深圳市體育中心始建於1985年，是深圳市重要的體育場館群。經過全面升級改造後，目前已正式對外開放。

改造後，體育場由原來的綜合性場館轉型為可容納4.5萬人的專業足球場，目前是中超球隊深圳新鵬城足球俱樂部的主場。未來還將承辦2025年粵港澳全運會的U18及U20男子組足球賽事以及射箭項目。場內配備AI座位導航系統、無障礙衛生間與停車位等現代化設施，為觀眾提供更優質的觀賽體驗。

體育館也由原本5000多個座位擴建為1.6萬座位的多功能場館，可承辦包括籃球、羽毛球、冰球等在內不少於15種體育賽事，並可在8小時內完成不同項目之間的場地轉換。在全運會期間，該館將主要承辦羽毛球比賽。



深圳市體育中心



▲深圳市體育中心體育場可容納4.5萬人。 大公報記者張銳攝

光明國際馬術中心

作為全運會馬術項目的主賽場，光明國際馬術中心坐落於深圳市光明區光明農場大觀園一帶。該中心設有超過800個觀眾席，並將於11月10日至19日期間，承辦盛裝舞步與場地障礙賽等多項賽事。

場館以「木構新境、眾檐共景」為設計理念，採用大跨度膠合木結構，最大跨度達66米，是目前中國內地體育建築中最大跨度的木結構工程之一。訓練場的木樑總長度達96米，選用北美花旗松為原材料，充分體現人與自然和諧共生的主題。

比賽場地嚴格依循國際標準建造，鋪設纖維砂地面結構，兼具優越的滲水性與緩衝性能，有效保障馬匹運動安全。馬房區域配備空調、風扇及自動飲水機等專業設施，為參賽馬匹提供舒適安全的比賽環境。



光明國際馬術中心



▲馬術中心設有逾800個觀眾席。 大公報記者張銳攝

問及世運會奪冠對她的意義，盧卓靈語氣平和地說：「這枚金牌對我的幫助真的很大，不僅提升了我的自信心，也激勵我更加努力訓練，堅持朝著最高目標奮鬥。」儘管年紀尚輕，但她身上已展現出長期修煉太極拳與太極劍所培養出的沉穩氣質。

自世運會凱旋後，盧卓靈並沒有太多時間慶祝，很快便投入全運會的備戰訓練。她表示，近期訓練重點在於加強力量與體能，以更好地預防傷病，同時也在提升技術難度。面對



▲盧卓靈（中）在世運會勇奪金牌。 資料圖片

緊密的賽程，她坦言精神上難免有些疲累，但多年來積累的訓練強度足以支持她連續參賽。

今年22歲的盧卓靈，與武術的緣分始於童年。她從2012年開始習武，在此之前其實練習體操。談到轉練武術的起因，她回憶道：「最初我是練體操的，從三歲半就開始了。後來偶然有機會看到哥哥姐姐在賽場上的氣勢，深深感染了我，因此我開始關注武術，並決定轉項。」

這一練，就是超過12年。她認為武術不僅能強身健體，更磨煉了她的心性：「練習太極拳和太極劍需要心平氣和，能讓人靜下心來。慢慢地，這種修煉讓我做任何事情都變得更加沉穩。」

音樂節奏配合參賽套路

談到日常訓練，盧卓靈介紹了她系統化的訓練流程：訓練前先進行熱身，接着是柔韌性練習，再進入基本功與難度動作訓練，之後進行套路練習，最後則加強核心力量，並以放鬆拉伸結束課程。每堂課大約持續兩小時。

對於即將到來的全運會，她透露將對參賽

套路進行精細調整：「可能會調整音樂節奏，讓整體表現更加流暢，也更貼合我原有的套路風格。技術動作方面也會進一步提升，強化動作的表現力。」她特別強調將注重「難度動作的穩定性」，並在技術細節上精益求精。

對於能在家鄉出戰全運會，盧卓靈滿心期待：「我感到非常興奮與榮幸，很難得有機會在家鄉參加比賽，尤其是全運會這樣國家最高級別的賽事。」她的家人也將親臨現場為她打氣。

雖然從未到過中國香港，但她對香港運動員有一定了解：「我看過他們的比賽，整體水平很高，個人風格也非常突出。」她還表示，希望未來能有更多機會與香港運動員交流學習。



▲女子太極拳太極劍世界冠軍盧卓靈。 大公報記者張銳攝

度較低的動作，但團隊要求盧卓靈以全運會的高標準參賽，意味她所選的動作難度高於多數選手，而她依然出色完成任務。

一天兩賽 賽程緊湊

對於即將到來的全運會，梁小葵表示團隊已為盧卓靈調整了音樂與套路編排，使她的表演更加精彩。她指出：「全運會賽程緊湊，一天之內須完成上午和晚間的賽事，對選手的體能與心理都是極大考驗。」

身為經驗豐富的教練，梁小葵深知年輕選手首次參加全運會可能承受的心理壓力，表現未必理想，但卻不會影響未來的發展。梁教練對盧卓靈的建議是：「希望她放下過往榮耀，不必總惦记自己曾是冠軍，從零開始，專注做好自己即可。」

恩師讚盧卓靈「技術信心皆有提升」

【大公報訊】記者張銳廣州報道：盧卓靈目前正於廣東省武術太極組主教練梁小葵的指導下，積極備戰將於年底在廣東舉行的第15屆全國運動會。這位剛在成都世界運動會上奪得金牌的武術好手，有望在家鄉再創佳績。恩師梁小葵日前受訪時也稱讚愛徒，認為她的進步有目共睹。

梁小葵表示，自2023年起，盧卓靈對自我的要求明顯提高，經常在晚上自主加練，技術水平得以迅速提升。梁教練指出，盧卓靈去年在全國比賽中奪冠後，面對媒體時仍顯得較為害羞，但今年無論在技術或心態上，皆有了顯著轉變。梁小葵說：「我們透過日常溝通，幫助她逐步建立自信，現在她已經能夠更從容地表達自己了。」

談及盧卓靈在成都世界運動會上的表現，梁小葵透露，儘管比賽允許選擇難



▲楊德強表示，香港賽區首日售出近萬張門票。 大公報記者敖敏輝攝



▲全運會開幕式演出人員在廣州理工學院排練。 大公報記者敖敏輝攝

開幕式場外排練 首階段近尾聲

【大公報訊】記者敖敏輝廣州報道：29日，記者實地走訪了解到，第15屆全運會開幕式演出中，約5000名群眾演員分別來自廣州理工學院、廣東藝術職業學院、佛山黃飛鴻武術學校、廣東省外語藝術職業學院及星海音樂學院等五所院校。目前，首階段場外排練已接近尾聲。

在廣州理工學院的排練現場，234名大學生正積極投入訓練。這些學生演員將參與開幕式文藝表演的第三篇章，以優美動態呈現「蓮花盛開」的唯美意境，為全運會注入青春活力。

據悉，9月起，所有演員將轉入廣東省奧林匹克體育中心體育場，開展第二階段場內排練。開幕式演出執行總監張瑋琳表示，目前整體進度符合預期，下一階段將重點推進演員表演與燈光、音響、視頻等技術元素的深度融合，確保開幕式演出以高質量呈現。本屆全運會開幕式以「圓夢未來」為主題，分為

「同根同源」、「同心同緣」、「同夢同圓」三大篇章，旨在展現粵港澳大灣區的壯闊圖景與蓬勃活力。屆時，廣東奧林匹克體育中心將通過藝術與技術的融合，營造出大海般磅礴的氣勢，呈現一場兼具國際水準、中國精神、嶺南風韻與灣區魅力的盛大開幕式。

楊德強：港賽區首日售近萬張門票

另外，8月28日是全運會和殘特奧會首批17個項目開售門票日，其中廣東有13個項目，香港有4個。十五運會和殘特奧會香港賽區統籌辦主任楊德強介紹，香港賽區的門票銷售非常順暢，開售首日，香港賽區線上線下售出門票超過9000張。

楊德強表示，接下來，還有更多項目將陸續對外售票，香港賽區其他4個全運會競賽項目9月下旬會賣票，廣東賽區的第二批門票亦會在9月下旬和10月開售。

殘特奧會倒數100天 近萬人報名歷屆新高

【大公報訊】記者敖敏輝廣州報道：8月30日，全國第十二屆殘疾人運動會暨第九屆特殊奧林匹克運動會（下稱殘特奧會）迎來倒計時100天。29日，十五運會和殘特奧會吉祥物運動圖標、運動造型、體育圖標、殘特奧會服裝首次亮相。據悉，全國已有9735名殘疾人運動員和教練員報名參賽，總規模創歷屆新高。

殘特奧會組委會副秘書長、殘特奧會廣東賽區執委會副主任陳學軍介紹，本屆報名運動員中，包括輪椅運動員1323人、全盲運動員416人、聽障運動員1163人，體現了廣泛的參與熱情。

十五運會和殘特奧會香港賽區統籌辦主任楊德強介紹，香港賽區將承辦殘特奧會4個競賽項目，包括殘奧項目硬地滾球、輪椅擊劍和乒乓球（TT11組），以及特奧項目乒乓球，比賽將於12月3日至14日舉行，預計將有超過1000名運動員和技術官員參與。4項賽事將分別於三個場館進行：硬地滾球比賽設於啟德體育園團體藝館，輪椅擊劍及輪椅舞蹈在馬鞍山體育館舉行，殘奧及特

奧乒乓球項目則安排於荃灣體育館。楊德強特別提到，香港賽區還將於下月6日和7日舉行殘特奧會大眾項目輪椅舞蹈，預計有近100名運動員參與。

陳學軍在發布會上特別推薦香港賽區的輪椅舞蹈項目，稱其為「殘特奧會中最美麗、最激動人心的運動項目之一」，並誠摯邀請觀眾、遊客和媒體赴港觀賽，相信必將收穫難忘的體驗。

此外，作為殘特奧會的預熱，「香港殘奧日」將於今年10月5日在啟德體育園團體藝館舉行，為即將出戰的港隊運動員打氣。



▲殘特奧會倒計時100天新聞發布會在廣州舉行。 大公報記者敖敏輝攝