

# 港跳水隊首戰全運會 珍惜大賽機會

## 訓練後再觀賽 與廣東隊交流

第十五屆全國運動會

倒數4日

第15屆全運會跳水比賽如火如荼舉行，3日，剛剛結束馬來西亞公開跳水錦標賽比賽的香港跳水隊，即趕到廣州參加全運會跳水比賽，這也將是香港跳水隊首次參加全運會。4日下午，港隊教練率全體6名參賽選手，在廣東奧體中心跳水館進行適應性訓練。剛剛在大馬賽事奪得2銀2銅，反映港隊狀態不錯。

主教練朱佳名表示，香港隊珍惜全運會頂級平台機會，全力以赴，目標是突破各個項目的港隊最好成績。

大公報記者  
敖敏輝廣州報道（文、圖）



▲港隊隊員陳梓銘（右）在廣東奧體中心跳水館適應性訓練。

3日下午，港隊抵達廣州，不久後即從酒店趕赴廣東奧體中心體育館，全體運動員到場觀賽。當晚，謝思場、陳艾森、王宗源等多名奧運冠軍登場，中國香港游泳總會主席、香港跳水隊領隊鄧永康說，全運會是頂級舞台，特別是跳水項目，競爭激烈程度和精彩程度甚至超過奧運會，對初登全運舞台的港隊來說，是觀摩學習良機。當晚沒有比賽任務的廣東跳水隊教練也出現在運動員觀賽區，粵港兩地選手坐在同一區域，不時互相交流，分析不同選手的技術特點和表現。

### 主帥朱佳名：目標發揮訓練水平

港隊主教練朱佳名站在一旁，仔細觀察隊員們的走位、起跳等動作，而隊員每一次出水後，都會針對有待改善的細節給出指導。隊員亦非常服從和配合教練的指導，不時主動尋求建議。鄧永康告訴記者，朱佳名教練是全運會冠軍，非常

適合擔任港隊教練。去年以來，她為港隊制定了非常嚴密的訓練計劃，令全隊進步明顯。特別是她強調紀律和鬥志，使全隊精神面貌煥然一新。

朱佳名告訴記者，由於隊員們都沒有全運會經驗，特別是沒有參與有如此密集明星選手同台的比賽，心態上可能會發生一些微妙的變化，因此，除了技術上的指導，更要幫助隊員們調整心態。「我曾參與過全運會，也取得過一些成績，同時，也與內地不同跳水隊教練和隊員相熟，相信這些經驗和經歷能夠幫助到港隊隊員們。」

朱佳名表示，港隊隊員主要是在校學生，非全職選手，因此，訓練時間有限。很長一段時間以來，她的工作就是制定符合這些隊員們的最佳訓練計劃，以有限的時間，訓練最佳效果。談到全運目標，朱佳名表示首先要向內地一眾冠軍選手學習，同時把平時訓練的水平發揮出來，就達到參賽目標。



▲梁家繕（左）與王雨貝茜練習雙3米板。



▲主教練朱佳名（右）現場指導港隊成員。

## 主教練朱佳名2013全運奪金

話你知

香港跳水隊主教練朱佳名現年28歲，是前中國跳水隊運動員，2008年只有11歲的她便入選國家跳水隊，於1年後代表湖北出戰第11屆全運會，即獲得女子10米台銅牌。兩年後她與拍檔吳聖平在

國際泳聯跳水大獎賽加拿大站女子雙人10米台獲冠軍，1年後與劉蕙瑕合作贏得國際泳聯大獎賽馬德里站雙人10米台冠軍。2013年，朱佳名出戰第12屆全運會，她再夥拍劉蕙瑕參與女子雙人10米台，最終協助湖北隊奪金。



▲2013年第12屆全運會，朱佳名（左）夥拍劉蕙瑕奪得雙10米台金牌。資料圖片

## 澳門U20男足：跟學校請假征全運

【大公報訊】據新華社報道：「我們跟學校請了假，因為要來踢全運會。」在第15屆全運會U20男足比賽的賽後混採區，澳門隊隊員李政霖3日這樣向記者介紹。

身為球隊隊長，李政霖是澳門大學工商管理專業的大三學生。「我們隊內都是大學生和中學生。有些作業要在網上交，我還得問問同學怎麼補。我這幾天沒有上網課了，我們有一個隊員還回去參加考試了。」

本屆澳門U20男足是一支不折不扣的「學生軍」。因此，他們面對擁有多名職業球員的上海隊和四川隊時，兩場小組賽淨負十球。「踢了這兩場比賽，感覺對



▲澳門U20男足（綠衫）都是由大學生及中學生組成。

方速度和對抗都很強。」李政霖坦言，「內地比賽水準更高，讓我們知道差距在哪裏，才能彌補不足。」

讓球員直面差距，正是來自香港的澳門隊主教練郭嘉諾帶隊參賽目的。「上海

隊有上海海港的球員，四川隊也有成都蓉城的球員，各省（區、市）都派出了最強的球隊來參加全運會。澳門能參與這樣高水準比賽的機會不多，對於我們的球員來說，這可能是一生難忘的經歷。」郭嘉諾說。

### 跳水港隊名單 參賽項目日程

阮柏彥

年齡：23歲

參賽項目：

男子3米板（預賽：11月8日）

男子雙人3米板（預賽：11月6日）



阮柏鈞

年齡：16歲

參賽項目：

男子雙人3米板（預賽：11月6日）



梁家繕

年齡：17歲

參賽項目：

女子雙人3米板（預賽：11月7日）



王雨貝茜

年齡：14歲

參賽項目：

女子雙人3米板（預賽：11月7日）



王子依

年齡：17歲

參賽項目：

女子1米板（決賽：11月5日）



陳梓銘

年齡：16歲

參賽項目：

女子1米板（決賽：11月5日）

女子3米板（預賽：11月10日）



## 廣東王偉瑩全能封后 個人第2金



▲王偉瑩（左三）與教練（左四）在頒獎台上。大公報記者敖敏輝攝

【大公報訊】記者敖敏輝廣州報道：4日，全運會跳水比賽迎來首個個人項目比賽日，來自全國15支代表隊的15名選手，在女子個人全能項目上展開激烈爭奪，衝擊本屆跳水賽個人項目首金。最終，全紅嬋本屆全運會10米台的搭檔王偉瑩，以700.20分的高分，力壓上海隊掌敏潔奪冠。至此，廣東隊已囊括本屆跳水比賽已產生的全部3枚金牌，亦是王偉瑩繼女子團體賽，個人今屆第2金。

跳水個人全能項目要求選手在跳板與跳台兼備高水平。比賽共進行10輪，分別包括3米板和10米台各5輪動作，以實得分累計決定名次，十分考驗選手的抗壓與臨場調整能力。本次比賽雖然沒有奧運冠軍參賽，但世界冠軍雲集，廣東隊的王偉瑩、湖南隊的屈芷欣、北京隊的許一瑾等多位選手均具備奪金實力。

首先進行10米台賽事，王偉瑩第一跳取得了70.50分；此後，在第二、三、五跳中都獲得75分



以上，以362.45位列首位。3米板賽中，掌敏潔有4個動作獲得72分以上的高分。然而，由於第8個動作中，她僅獲58分，最終，王偉瑩、掌敏潔、屈芷欣分獲金銀銅。王偉瑩彌補了上屆全運個人全能摘銀的遺憾。

新華社

## 高敏：陳藝文還在進步

【大公報訊】據新華社報道：「拿過奧運冠軍了，她居然還在進步。」「跳水女皇」高敏（圓圖）線上觀看了第15屆全運會跳水項目首日比賽後點讚陳藝文。

在首日進行的女子團體比賽中，陳藝文出戰了3米板和雙人3米板項目，兩項均位列第一，助力廣東隊最終拿下金牌。在1988年成為中國首位跳板奧運冠軍的高敏仔細觀看了陳藝文的表現，發現了讓她欣喜的細節。「很多女選手在起跳時會彎腿、勾腳尖，但陳藝文在做205B和305B的動作時，對這個細節進行了改進。已經拿過奧運冠軍了，她居然還在進步。陳藝文值得表揚！」

高敏坦言，到了陳藝文目前的水準和年齡階段，再去掘細節其實很難，但從陳藝文的改進細節來看，她和教練有提高的意識，能從她的技術細節裏看見背後的努力和付出。

「陳藝文還有繼續提高、發展的空間，也能給跳板項目的小運動員起到好的帶頭示範作用。」



▲陳藝文2日協助廣東隊勝出女團賽中的單人及雙人3米板賽事。新華社

## 朱婷領銜河南女排抵澳

【大公報訊】記者梁潤霖報道：全運會澳門賽區5個比賽項目即將舉行，其中6日開賽的空手道及7日開賽的乒乓球與各地的排球（女子成年組），各地團體亦開始陸續抵達。其中香港空手道隊及排球隊均已到達澳門，以名將朱婷為首的河南排球隊，與浙江隊、上海隊及廣東隊都已到場，空手道方面則有北京隊、山西隊、雲南隊、廣東隊、湖南隊、四川隊及河北隊到達。



▲香港乒乓球隊已到達澳門，備戰周五（7日）展開的全運乒乓球賽。



▲朱婷（左）帶領河南女排隊友，昨日已經抵達澳門。