

# 杭州亞運展現實力 備戰全運增強體能

## 7欖賽今主場館開打 港隊力爭首勝



▲香港7欖男子隊。

### 全運+7欖

第15屆全運會香港承辦項目之一的七人欖球賽，12日在啟德體育園主場館展開一連3天的比賽。香港男、女子七欖隊首天將分別進行兩場小組賽，而首個對手同樣是實力強勁的山東隊，其中男子隊曾在2013年的決賽惜敗於山東而與金牌擦肩而過，如今挾着兩屆亞運金牌得主的氣勢，誓要在主場觀眾打氣之下贏取這枚珍貴的全運會金牌，如首場比賽能夠力挫強敵旗開得勝的話，也必然大增加爭金信心。



掃碼睇片

大公報記者 譚德龍

香港男子隊今午4時30分先鬥山東，晚上8時再戰天津，最後一場小組賽於明午4時對內蒙古，小組首兩名出線13日晚上的4強賽。

港隊雖有杭州亞運冠軍功臣、前雙隊長之一的禾獲特及華將姚錦成未有入選或已退役，但仍然有接任雙隊長之職的蔡紀駿、虎拿當尼、靴貝特、高凡迪爾、李卡度等金牌成員，還有另一名華將房傑鋒的表現也值得期待，球隊依然具備問鼎金牌的實力。

經過亞洲七人欖球系列賽的歷練以及全運會前與省級球隊進行的集訓，教練高勳認為球隊已做好充分準備，他說：「我們常與山東交手，之前也和天津比賽，對內蒙古了解就較少，但預期他們會有中國七人欖球一貫的風格，包括身體對抗強、速度快且具有爆發力。我們希望像



7欖男隊運動員 房傑鋒

李卡度、房傑鋒與丹馬克這些球員能夠激勵下一代，所以能夠在啟德主場館面對比平時更廣泛的觀眾群是一個難得的機會。」

### 每半場比賽9分鐘考體能

女子隊在杭州亞運歷史性取得銅牌，亦顯示實力有所提升，今次全運會亦保留了雙隊長的高香慧和陳穎、莊嘉欣、李念殷等9名成員。

女隊今午1時30分先迎戰山東、5時對陣四川，明午1時進行最後一場小組賽對上海。教練魏翊軍指出山東隊擅長傳球並以速度壓迫防線，己隊需小心應對。

此外，魏翊軍亦對今次由粵港澳聯合辦賽讚不絕口，他說：「一年內能有兩次在啟德出賽，對運動員來說非常難得。這也是在大綜合運動會上向公眾推廣欖球的絕佳機會，球員們明白她們代表的並不只是香港，更是這項運動，大家都相當興奮。」

全運會七欖比賽每半場時間由一般賽事的7分鐘增至9分鐘，對球員體能要求更高，兩支港隊亦因而加強體能訓練。



▲香港7欖女子隊。

### 重新開球要「鬥牛」

#### 話你知

7欖賽事除了觀看球員拚盡全力「達陣」的精彩瞬間外，另一標誌性的場面非「鬥牛」(Scrum)莫屬。「鬥牛」是比賽中重新開球的方式，目的是在輕微犯規(例如向前跌球)或暫停後，快速、公平地重啟賽局。

「鬥牛」由每隊各派出3名球員參與，中間球員擔任「勾球員」，兩旁的「支柱」由兩名體格較壯健的球員擔任。其中一隊派出一名較靈巧的球員擔任「傳接鋒」。首先，球證會發出「Crouch(蹲下)」指令，參與「鬥牛」的球員需肩並肩、彎腰屈膝站立作好準備；之後球證發出「Bind(接觸)」指令，兩名「支柱」球員需把外側手臂放到另一隊「支柱」的肩膀上；當球證發出「Set(接合)」指令後，雙方球員開始「鬥牛」。

同時，傳接鋒會把欖球放入「鬥牛陣」所形成的隧道中，中間的「勾球員」爭奪把球勾回自己隊友方，當球滾出「鬥牛陣」後，「傳接鋒」便可拾起欖球重新組織攻勢。



七人制欖球開球要鬥牛

### 全運會7欖賽小資料

- 比賽日期：11月12日至14日
- 比賽地點：啟德主場館

### 教你觀賞全運七欖得分

- 比賽設有男、女子組賽事，分上下半場進行，各9分鐘。
- 對賽球隊各派出7名球員上陣比賽，以得分較多的一方獲勝。
- 比賽時，球員只可將球後傳和橫傳、或持球向前跑、向前踢球。
- 得分方法，球員須持球衝到對方的得分區，以球觸地，稱為「達陣」，可得5分。
- 達陣後可獲得射門(加踢)的機會，若「加踢」成功，可額外再得兩分。
- 持球球員可在比賽時，放開欖球，俾球彈地而起，將球直接踢入對方球門，得到3分。
- 對方犯規後的定點罰球，球員亦可直接射門，射入可得3分。
- 如兩隊平手，須進入採用「即時死亡」制的加時賽，先得分的球隊獲勝。



掃碼睇片

### 七欖港隊周三小組賽賽程

男子隊		女子隊	
時間	對手	時間	對手
下午4時30分	山東隊	中午1時30分	山東隊
晚上8時	天津隊	下午5時	四川隊

## 奧運乒乓球冠軍亮相 陳夢王曼昱女單晉級

【大公報訊】記者梁潤森報道：全運會乒乓球項目昨(11日)繼續單打賽事，繼巴黎奧運男單金牌得主樊振東及世界「一姐」孫穎莎後，其餘國家隊奧運成員亦相繼亮相並旗開得勝。女單32強，巴黎奧運兩金得主的陳夢休整後首度參加正式比賽，她代表山東隊以局數4：0橫掃上海隊的孫銘陽晉級；黑龍江隊的王曼昱則以4：3險勝山東隊的范思琦。

陳夢去年奧運會拿下女單及女團金牌後，便處於休整狀態，今屆全運會是她奧運後首次參加正式比賽，她賽前亦提及自己已有近9個月未有系統性訓練，參戰全運全為在賽場上跟球迷們再見，她最終輕鬆以11：5、11：5、11：3、11：7勝孫銘陽晉級，她在賽後表示希望可以把每一場比賽的每一分打好，至於最後結果她則不會想太多。

巴黎奧運為國家隊女團封后的王曼昱，則與范思琦交鋒，最終經過七局鏖戰，王曼昱以6：11、11：8、11：6、13：11、10：12、9：11、14：12險勝晉級。王曼昱賽後談到往後賽事，稱每場都有面對困難的準備，因為首場比賽已很激烈。



掃碼睇片



▲王曼昱4比3戰勝山東隊選手范思琦。新華社



▲陳夢以4局橫掃孫銘陽晉級。中新社

## 港將何苑欣闖入馬術盛裝舞步決賽



▲香港隊選手何苑欣和馬匹「Lord Sandro K」在比賽中，她在預賽中排名第5。大公報記者郭若溪攝

【大公報訊】記者郭若溪報道：11日，第15屆全運會馬術盛裝舞步個人預賽圓滿結束。新疆隊選手劉濤以出色表現斬獲預賽頭名，廣東隊黃焯欽、上海隊徐墨菲緊隨其後分獲二、三名。香港隊老將何苑欣憑藉穩定發揮，以66.853分位列第5，晉級決賽，12強人馬組合將於13日同台競技，向金牌發起衝擊。

本次盛裝舞步個人賽預賽採用國際馬聯中一級科目，要求選手配合指定配樂完成系列標準動作，人馬協同的默契度與動作完成質量成為評分核心。何苑欣與坐騎「Lord Sandro K」在預賽中迅速適應場地環境，最終穩穩鎖定決賽席位。「賽前目標就是闖進決賽、衝擊獎牌，現在會好好休整，決賽中全力以赴展現最佳水平。」何苑欣賽後表示。

### 港隊支持者入場打氣

「全運會讓我們能近距離感受高水平賽事，也為香港選手加油打氣，這種氛圍特別好！」看台上，不少馬術愛好者專程趕來為香港隊助威。何苑欣與坐騎完成流暢動作後，現場便響起整齊掌聲，賽場洋溢着團結熱烈的氛圍。

在預賽中，新疆隊老將劉濤以69.206的分數奪魁，贏得滿場喝彩；廣東隊黃焯欽平穩拿下68.26分位列第二；上海隊小將徐墨菲攜手搭檔「好好」拿下67.883分名列第三；安徽隊艾力庫提江·艾比布以66.882的成績進入決賽，打破安徽隊在該項目中長達半個多世紀的沉寂。

賽後，劉濤表示今天感覺比昨天要好，「馬適應了場地，人也慢慢找回比賽的感覺，感覺更從容。」黃焯欽則坦言：「能進決賽就會盡力而為，對拿下金牌雖有信心，但也還是順其自然。」



### 「黃杜配」止步8強

【大公報訊】記者梁潤森報道：全運會昨天(11日)在澳門銀河綜藝館舉行乒乓球混雙8強賽，頭號種子選手、香港隊的「黃杜配」黃鎮廷/杜凱琹，在先贏一局之下，以局數1：4不敵遼寧隊的徐海東/陳幸同，無緣入4強爭奪獎牌。

## 港U18羅嘉杰蘇籽童無緣混雙銅牌

【大公報訊】記者梁潤森報道：全運會乒乓球18歲以下(U18)混雙賽事11日在澳門銀河綜藝館舉行銅牌賽，由香港隊的羅嘉杰/蘇籽童對陣北京隊的黃友皓/楊惠澤，港隊組合在奮戰之下以局數0：3落敗，與獎牌擦肩而過。

今年在全港錦標賽女子甲組封后的蘇籽童夥拍羅嘉杰出戰全運會，二人先於首圈勝山東的王吉軒/王馨雅，至8強又擊敗湖南的趙朕皓/馮怡璇，晉級4強後不敵四川組合夏志茂/高雨欣，因而轉戰昨日的銅牌賽。銅牌賽為5局3勝制，羅

嘉杰/蘇籽童首局以5：11告負，次局兩人一度領先4：3的情況下，仍以8：11再輸一局，處於劣勢的羅嘉杰/蘇籽童於第3局雖然奮力一戰，仍以8：11落敗。



▲羅嘉杰/蘇籽童(綠衫)於銅牌戰以0：3不敵北京隊組合。網絡圖片