

# 大幅加強體能訓練 身體力量明顯提升 谷愛凌挑戰新動作 冬奧全力爭取佳績

## 冬奧熱話

米蘭冬奧會將於2月6日至22日在意大利舉行，國家隊一眾冰雪健兒近期積極備戰，力爭取得佳績。北京冬奧兩金得主谷愛凌在接受媒體訪問中表示，自己近期苦練多種不同的抓板新技術，並成功完成了偏軸轉體900和山上側540兩個轉體動作的抓板技術連接，為出戰米蘭增添信心。她不諱言，2025年是個人最為艱難的一年，平時會用5分鐘的哭泣時間去宣洩情緒。

大公報記者 朱家立

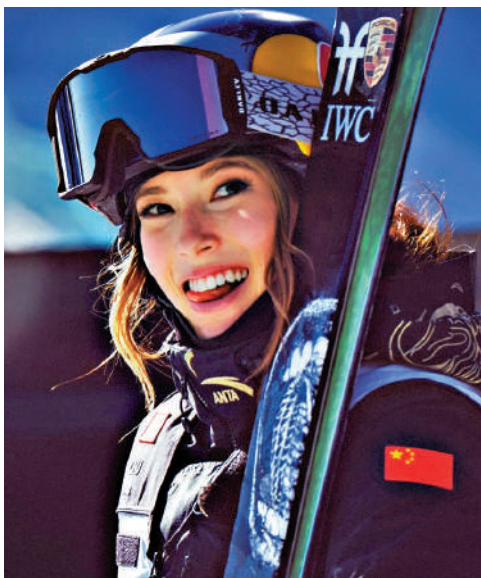
4年前的北京冬奧，谷愛凌獲得自由式滑雪大跳台、U型場地技巧共兩枚金牌，並在坡面障礙技巧收穫銀牌，以18歲之年成為女子自由式滑雪最年輕的奧運冠軍。

### 使用多種抓板新技術

下月，谷愛凌將繼續出戰U型場地技巧、滑雪大跳台及坡面障礙技巧3個項目，是國家隊本屆唯一兼項運動員。

對此，谷愛凌表示，自己在最近的訓練和比賽中使用了多種不同的抓板新技術，並成功完成偏軸轉體900和山上側540兩個轉體動作的抓板技術連接。她又稱自己大幅加強了體能訓練，令到身體力量較以往有明顯的提升。對於本屆冬奧目標，谷愛凌謙虛地表示會用更加穩定的發揮取得佳績。

去年是谷愛凌最為艱難的一年，她多次因傷退賽，更在網上頻繁



▲谷愛凌已準備好第2次冬奧之旅。

遭遇「網暴」。對此，谷愛凌坦言：「2025年是我人生以來最嚴重傷病的一年，而且最嚴重網暴謠言的一年，所以變成最難的一年。我希望能夠更深入相信自己，自信更多是對外的展現，而相信自己，是學會理性決策、懂得適時暫停。之前我常陷入極端選擇，身體不適時，仍強迫自己進行高強度訓練，這類選擇不正確，我需要學會遵從內心，理性取捨。對於網暴，我希望大家能將精力投入讓世界變得更好的事物中。」

對於自己獨特的情緒宣洩方法，谷愛凌說：「哭是最健康的情緒宣洩方式，從生理角度而言，也是效率最高的解壓方式。我有一個調節方法，情緒崩潰時，設定5分鐘計時，專注宣洩。哭泣消耗極大，通常三分半到四分鐘便會體力不支，情緒宣洩完畢後，就能以理性、邏輯的視角看待問題，尋找解決辦法。」



▲谷愛凌將在米蘭冬奧出戰3個項目。

### 谷愛凌小檔案

出生日期：2003年9月3日

出生地：美國三藩市

身高：1米75

運動項目：自由式滑雪

主要獎項：

2022年北京冬奧

自由式滑雪女子大跳台金牌

2022年北京冬奧

自由式滑雪女子U型場地技巧金牌

2022年北京冬奧

自由式滑雪女子坡面障礙技巧銀牌



▲谷愛凌（左）日前參與米蘭冬奧火炬傳遞。

## 港速滑小將林靜欣目標躋身準決賽

【大公報訊】據新華社報道：米蘭冬奧會即將開賽，林靜欣將代表中國香港隊出戰短道速滑女子1500米比賽。當被問及獲得冬奧參賽資格那一刻的感受時，這位19歲的小將坦言：「我第一反應是不敢置信。」

林靜欣與冰雪結緣是在8歲那年，在父親的帶領下，她首次接觸滑冰，並有幸跟隨世界冠軍孫丹丹訓練。「從第1次穿上冰鞋踏上冰面開始，我就徹底愛上了這項運動。」林靜欣回憶道，「我迷戀冰刀划過冰面的速度感，喜歡風在耳邊呼嘯而過的聲音，更享受與對手在賽場上，在速度與智慧的博弈中一決高下的

快感。」

為了這份熱愛，她付出了很多。她現在每天保持着6到7個小時的訓練強度，但在香港，由於資源有限，無法進行足夠的上冰訓練。她自14歲就定期在內地訓練，短道速滑成了她認識內地的一扇窗口，各地的的美食給她留下了深刻印象。她還經常和國家隊選手一起訓練，「我們交流比較多，賽場上會相互打氣、彼此關心。」

雖然常在各地奔波，但她並不覺得「追冰」很辛苦。「因為熱愛就不覺得辛苦。」她說，「我的冬奧夢背後，有祖國作為堅實後盾。這份底氣，是前行路上最寶貴的力量。」

對於米蘭冬奧，她的目標務實而堅定：「首先是突破個人最好成績。當然，也盼着能多一丟丟運氣，再借教練們一丟丟『魔法』，爭取闖進準決賽，向着更高的目標發起衝擊。」



▲林靜欣（右一）將首征冬奧。

## 冬奧主媒體中心投入運營

【大公報訊】據新華社報道：米蘭冬奧會主媒體中心日前在米蘭投入運營。這裏將成為全球約7500名媒體工作者的「大本營」，為覆蓋本屆冬奧的新聞報道和轉播提供核心支持。

本屆冬奧主媒體中心位於米蘭市安聯會展中心，交通便利。它將主新聞中心與國際廣播中心整合於一體，旨在通過集約化設計提升運營效率，為媒體提供安全、高效、設施完備的工作環境。

據國際奧委會官網27日提供的數據，本屆冬奧的註冊文字和攝影記者、非持權轉播商共有約3000人，轉播團隊成員共有約4500人。

主新聞中心是文字、攝影記者及各國家和地區奧委會新聞官工作的主要場所。該中心將24小時不間斷運營至2月22日，內設約300

個工位、兩間可容納200人的新聞發布廳，並提供高速網絡、賽事直播信號等全方位服務。國際廣播中心則作為奧運主轉播商奧林匹克轉播服務公司及各持權轉播機構的運營基地，配備了從小型工作間到大型製作控制室、演播室、評論席等多樣化的專業設施。



▲冬奧主媒體中心位於米蘭市安聯會展中心。

## 金牛男籃作客玄鳥 可望14連捷

【大公報訊】記者朱家立報道：全國男子籃球聯賽（NBL）常規賽29日晚上7時30分繼續上演，爭取總冠軍3連霸的香港金牛籃球隊作客對陣上海玄鳥。金牛上仗在主場大勝貴州猛龍，並重新找回投射手感，銳不可當，今仗誓要作客取勝，爭取開季14連捷佳績。

金牛前晚在荃灣體育館以86：55輕取猛龍，前者5名球員得分「上雙」，阿諾斯克以19分、11個籃板取得「雙雙」數據。本地新星吳峻峻亦

取得不少上陣時間，並以火熱的三分球手感攻入12分，最終協助球隊取得13連捷，在積分榜雄踞首位。

玄鳥暫以8勝6負位列第5。雙方在首回合交鋒時，主場的金牛於外線命中率較低的情況下仍以94：74大勝，但該仗亦證明玄鳥防守質量較好、進攻轉換能力不俗。金牛今仗以客隊身份出戰，不能再以上仗擊敗榜末分子猛龍的思維應對，而是要從限制玄鳥在攻防轉換時的速度、內線得分等方面做足準備工夫。



▲金牛男籃球員阿諾斯克（左）狀態理想。

## 滿貫男籃甲一聯賽擊敗南華

【大公報訊】記者朱家立報道：由中國香港籃球總會主辦，康樂及文化事務署資助之2025年度香港籃球聯賽男子甲一組賽事，28日晚在灣仔修頓室內場館進行「雙料娛樂」。頭場上演南華與滿貫的常規賽榜首大戰，最終後者以74：59取勝，賽後續壓南華雄踞聯賽榜首，成功鎖定頭二名的直通季後賽資格。

上半場，兩隊命中率皆不高，半場結束，滿貫以34：32領先。易邊再戰，滿貫發力拉開差距，結果以74：59取勝。

尾場，自力發揮較佳，以72：71擊敗福建。



掃描碼片



▲南華男籃球員曾湛元（右）採取進攻。

## 中網球童水準獲澳網官方認可

【大公報訊】據中新網報道：2026年澳洲網球公開賽在墨爾本公園激戰正酣。與此同時，一支來自中國網球公開賽的球童團隊也於近日完成了為期兩周的服務工作，在國際頂尖平台中收穫了寶貴經驗與高度認可。

作為網球界四大滿貫賽事之一，澳網對球童的選拔與要求極為嚴苛。

去年中網期間，擁有十多年大滿貫球童培訓經驗的球童評估師專程前往北京進行考察與甄選，郭費娜、孔德軒、李瀟毅、劉力文、王子易和朱炫燁脫穎而出，在1月9日飛抵墨爾本後，

快速適應了澳網的要求與場地，從外圍賽開始為球員服務。

服務期間，6名球童憑着扎實的專業素養，全部進入前三大看台球場參與服務，其中4名球童登上了澳網中央球場——拉沃爾球場。

中央球場晚場的服務機會僅面向最優秀的球童開放，被視作澳網服務中「含金量」最高的場景之一。朱炫燁在正賽首日晚場亮相該球場，實現了自2024年恢復澳網球童服務交流以來的重要突破。這一突破也標誌着中網球童培養體系已躋身國際一流水準，獲得澳網官方的高度認可。



揚帆競逐 28日，由中國香港帆船運動總會主辦、香港遊艇會協辦的「新鴻基公司香港帆船賽周」開幕式在香港遊艇會中途島水上運動訓練中心舉行。香港帆船賽周吸引來自內地、香港、澳門，以及新加坡、泰國、澳洲、日本、英國、意大利等12個國家及地區選手參與，爭取佳績。圖為帆船在香港南區海域進行賽前訓練。

中新社