



東京 2020

還有 24日

香港男花四子相輔相成征東奧

周二「體」專題

張小倫

劍擊場上，看似是一人一劍的孤軍作戰，不過香港男子花劍隊能夠登上亞洲第一、首奪奧運團體賽入場券，憑的卻是眾志成城的團隊合作及互相支持。「男花」四子中蔡俊彥及張家朗天才橫溢鋒芒畢露，但有了張小倫與吳諾弘兩名最強後盾才能安心出鞘，利劍和堅盾相輔相成，終成就了這支史上最強的香港男子花劍隊。

圖/文：香港文匯報記者 郭正謙

利劍與堅盾 造就史上最強



張小倫將在東京一圓奧運夢。



香港男子花劍奧運代表(左起)張小倫、蔡俊彥、教練 Gregory、吳諾弘、張家朗及總教練鄭兆康。



吳諾弘

吳諾弘

出生日期：1999年10月14日
暱稱 菠蘿仔
出生地：香港
項目：花劍

威水史

第5名 2016年法國世青賽 男子花劍個人賽

從以前湊齊人腳參賽也不容易，到現時堂堂的世界第五，18歲開始入選港隊的張小倫伴隨着香港男子花劍隊的成長，作為港隊現時的「老大哥」，張小倫的劍擊生涯從來不是一帆風順，2012年因傷錯過倫敦奧運，上屆里約奧運又因張家朗的冒起與個人賽入場券擦身而過，幸好天道酬勤，35歲的張小倫終於修成正果將在東京一圓奧運夢。

張小倫東奧舞台再搏一次

在港隊取得奧運團體賽資格的過程中，張小倫扮演著絕對重要的角色，面對韓國的生死戰他取得了14分，只失8分，為港隊將分數反超，最後在一眾隊友同心協力下將優勢保持到最後，從而艱難地取得這張寶貴的入場券，創造了香港劍壇的歷史。不過這位港隊功勳自失落里約奧運資格後其實一直陷於去或留的掙扎：「在港隊這麼多年，要離開當然會不捨得，參加奧運是每個運動員的目標，但到了我這個年紀，有時也會想是不是應該放棄，畢竟也要為家人設想。」

幸好三年前法籍教練 Gregory 的到來，助張小倫找到劍擊生涯的第二春，2018年亞錦賽冠軍加上殺入世界盃分站團體賽決賽，讓他看到了踏上東京奧運舞台的希望：「教練跟我說劍擊不單是比拚身體的運動，更是頭腦的對決，我的經驗對隊伍非常重要，在歐洲比我年紀大選站在世界一流的劍手比比皆是，最終我決定留下再搏一次。」

踏上奧運舞台只是夢想的起點，張小倫確信港隊有爭逐獎牌的能力，而他亦準備好在東京奧運再次拼盡所有：「港隊半年前聘請了意大利籍的劍擊體能教練來港，他設計了一系列針對劍擊運動的體能訓練，訓

張小倫

出生日期：1985年7月18日
出生地：香港
項目：花劍

威水史

獎牌	比賽	項目
金牌	2018年曼谷亞錦賽	男子花劍個人賽
銀牌	2010年廣州亞運會	男子花劍個人賽
銅牌	2010年廣州亞運會	男子花劍團體賽
銅牌	2014年仁川亞運會	男子花劍團體賽

練過程絕不輕鬆，不過對我們力量及速度的確有所提升，而得自己亦調整了打法，在防守上加強了很多，盡量糾纏對手為隊友減輕壓力和製造機會。」

隊友各有個性 願當傾訴對象

三名隊友均是20出頭的年紀，比他們大上十年的張小倫免不了要擔任「老大哥」的角色，四人性格各有特點，唯有共同的目標能將他們揉合成無堅不摧的團隊，張小倫表示：「我們四個人的個性很不同，自己比較年長，會更多地擔任鼓勵及傾訴的角色，尤其是這一年多以來不能出外比賽，一直困在體院訓練其實有些壓抑，不過只要有共同的目標，其他事情根本不值一提。」

辛辛苦苦獲得奧運資格，奈何因疫情影響家人無法親身赴日為自己打氣，張小倫表示本來已預訂好機票酒店及門票，幸好現在家人仍能通過電視直播支持自己。他相信疫情不會影響自己對東奧的期待心情：「我知道這將是一屆不一樣的奧運，我能做的就是好好去享受這個舞台，至於疫情影響不會太放在心上，畢竟不能隨意外出，或許會帶多一些食物過去日本，我相信能訓練好、食好、睡好，就是最好的備戰。」

法籍教練為港隊增添「冠軍」氣質

香港男子花劍隊近年獲得飛躍式的進步，三年前來港的法籍教練 Gregory 功不可沒，他認為對於香港「男花」而言，東京奧運只是一個開端，港隊在未來數年都會是有力挑戰世界一流勁旅。

雖然港隊只是首次出戰奧運男子花劍團體賽，不過 Gregory 對一眾子弟兵卻有著絕對的信心：「我們不單是去享受奧運這項體壇盛事，而是要真正成為奧運獎牌的有力競爭者，我們有兩名先後躋身世界排名前十的劍手，年輕、活力及經驗兼備，沒理由不去為獎牌而戰。」

巴黎奧運將踏更高峰

Gregory 到來最大影響是劍手們的心理變化，由以前的戰戰兢兢，到現在即使面對美國、意大利等頂尖隊伍亦有一拚之力，這名法籍教練成功為港隊增添了所謂的「冠軍」氣質：「想贏得冠軍，就是無論面對任何對手都有必勝的決心，港隊的潛質無容置疑，他們欠缺的只是經驗和信心，隨着他們曾在世錦賽擊敗意大利，就知道世上沒有不能擊敗的對手。」

Gregory 常以未雕琢的璞玉來形容香港「男花」。他認為以港隊的年齡而言，前途絕對無可限量：「劍擊運動除了身體外更講究頭腦，一名出色的劍手可以打到三十五六歲亦絕不意外，再看現時這支港隊，除張小倫以外都是20多歲，能打多三屆奧運也不奇怪，我不能預計他們在東京奧運的成績，但我可以肯定巴黎奧運他們將達到更高峰，今屆奧運除了獎牌，我更希望他們培養出爭勝的決心和信心，對他們以後漫長的劍擊生涯至關重要。」

吳諾弘：做隊友的堅強後盾 隨時候命

港隊「男花」有35歲的張小倫，亦有年僅21歲的小將吳諾弘。作為替補的吳諾弘雖然未必一定有上場機會，不過他認為自己有既定的責任及角色，希望能成為隊友在場上安心奮戰的堅強後盾。

吳諾弘早於小學時期已經打遍全港無敵手，曾連續三屆奪得全港小學學界男子花劍冠軍，到2016年代表香港出戰世界青少年劍擊錦標賽榮獲第五名，今屆奧運更成為男子花劍奧運代表之一，完成運動生涯三級跳。

教練 Gregory 稱讚吳諾弘在場上表現淡定信心十足，不過這位年僅21歲的小將卻坦言其實自己每次比賽前均十分緊張：「我是那種很容易想多了的人，每次比賽前都會在腦海中幻想所有可能性，但有時想得太多反而會迷茫影響發揮，不過在隊友及體院心理專家的幫助下，自己的心理素質有了很大的改善，現時學會將注意力放在比賽之上，不讓其他因素影響自己。」

劍擊團體賽以三名劍手為正選，而作為替補卻是隨時準備上場支援隊友，吳諾弘雖然年紀輕輕卻不覺得有壓力：「我們四個人四位一體，有什麼壓力我們一起承擔，我希望自己的存在能令他們可以安心在場上奮戰，讓他們知道無論發生什麼事都有我在背後隨時候命。」

經過奧運延期一年的等待、捱過備戰奧運的地獄式訓練，夢想中的舞台已經愈來愈接近，吳諾弘表示今屆目標不單單是「參加」奧運，而是向奧運獎牌發起真正挑戰，讓全世界知道香港劍擊已經今非昔比。

挑戰獎牌 四人是一體

曾是童星的吳諾弘或許是因為長年習慣在鎂光燈之下，性格方面有着超乎同齡人的成熟和果斷，為了成為全職運動員及全力備戰奧運，就讀名校男拔萃書院的他在完成中五後毅然決定休學：「我從小就希望成為一名劍擊運動員，決定休學是因為書什麼時候都可以讀，不過奧運卻不是常常有機會參加，父母亦很支持我要全力做好一件事，很感謝他們一直以来的支持。」

劍擊團體賽以三名劍手為正選，而作為替補卻是隨時準備上場支援隊友，吳諾弘雖然年紀輕輕卻不覺得有壓力：「我們四個人四位一體，有什麼壓力我們一起承擔，我希望自己的存在能令他們可以安心在場上奮戰，讓他們知道無論發生什麼事都有我在背後隨時候命。」

經過奧運延期一年的等待、捱過備戰奧運的地獄式訓練，夢想中的舞台已經愈來愈接近，吳諾弘表示今屆目標不單單是「參加」奧運，而是向奧運獎牌發起真正挑戰，讓全世界知道香港劍擊已經今非昔比。



吳諾弘(右)在香港公開賽挑戰張家朗。資料圖片



法籍教練 Gregory (後排右一)來港前曾任中國台北隊教練。facebook圖片